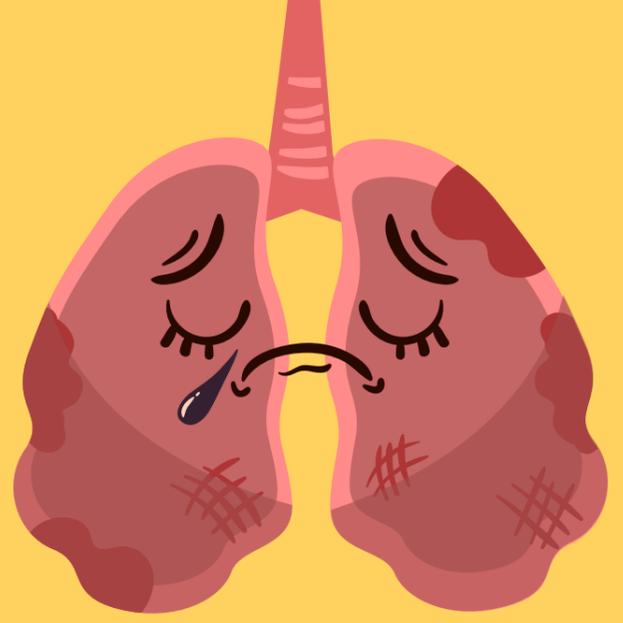


31 de mayo

Día Mundial sin Tabaco

Respira salud. Vive libre de humo.



¿Sabes qué es lo que le hace el tabaco a tu cuerpo?



Aumenta el riesgo de **accidente cerebrovascular (ACV)**.



Provoca bronquitis crónica, EPOC y **cáncer de pulmón**.



Reduce la densidad ósea y favorece la aparición de **osteoporosis**.



Incrementa el riesgo de **infarto, arritmias y enfermedades cardiovasculares**.



Eleva el riesgo de **cáncer de estómago, esófago y páncreas**.



Aumenta el riesgo de **pérdida dental y cáncer bucal**.



¿Sabías que fumar también afecta a los que te rodean?

Cada año, **más de 1.3 millones de personas mueren** por exposición al humo ajeno y los más afectados son **bebés, niños, embarazadas y adultos mayores**.



Fuente: Organización Mundial de la Salud

Consejos para dejar de fumar



Decide y fija una fecha

Comprométete contigo mismo. Elige un día para dejarlo y prepárate.



Busca apoyo

Habla con tu familia o amistades. No tienes que hacerlo solo.



Elimina tentaciones

Deshazte de cigarrillos, encendedores y todo lo que te recuerde al tabaco.



Mantén tu mente ocupada

Haz ejercicio, camina, escucha música. La ansiedad dura minutos, pero el beneficio es para siempre.

Elegir no fumar es cuidar tu salud... y también la de quienes te rodean. Respira salud, vive mejor.