

BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA



Nº DE PUBLICACIÓN 04 | ABRIL 2022 |

PREVENCIÓN CONSUMO DEL TABACO

RIESGOS DEL CONSUMO DEL TABACO

Aumenta el riesgo de más de 10 tipos de cáncer algunos:

Laringe
Pulmón
Bronquios
Tráquea
Estómago
Colon
Vesícula

Eleva la incidencia de otras enfermedades:

Derrame cerebral
Periodontitis
Trastornos cardiovasculares
Neumonías
EPOC (Enfermedad Pulmonar obstructiva crónica)
Problemas de fertilidad



BENEFICIOS DE ABANDONAR EL TABACO

Mejora la circulación
Mejora la capacidad pulmonar
Se forman menos arrugas
Con los años se reduce el riesgo de padecer cáncer
La piel y el cabello están más oxigenados
Mejora el gusto y el olfato
Disminuye el riesgo de infarto
La sangre llega mejor a todos los órganos del cuerpo.
Se fortalecen los huesos.

10 CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR:

- **Sé consciente de por qué fumas.** Pueden ser nervios, adicción, etc. Si sabes en qué momento te llama el tabaco, más fácil será buscar un remedio o alternativa para esas situaciones.
- **Ponte en manos de un especialista.** ¿Quién mejor que un médico para que te aconseje qué tipo de tratamiento te conviene para que tengas éxito?
- **Busca un aliado.** Dejar de fumar junto a otra persona es más sencillo. Podéis contar vuestras debilidades y apoyarse mutuamente para no decaer.
- **Mantén a raya la ansiedad.** Un buen remedio para mitigar la ansiedad es realizar ejercicio regularmente, practicar ejercicios de relajación, etc
- **Bebe mucha agua a lo largo del día.** Si bebes mucha agua ayudas al organismo a eliminar la nicotina y otras sustancias nocivas.
- **Cuida tu alimentación.** No solo por la ansiedad y evitar coger unos kilos, sino para ayudar al organismo a recuperar la normalidad.
- **Haz una lista y observa las consecuencias.** Haz una lista con las consecuencias negativas que tiene el mal hábito y léela cuando tengas momentos de debilidad.
- **Búscate un hobby.** Mantener la cabeza ocupada en otras cosas hará que no pienses tanto en fumar.
- **Vive el día a día.** No te obsesiones con los días que han pasado y con los que vas a estar sin fumar.
- **Evita personas o situaciones.** Intenta evitar situaciones o personas que fumen. Informa de que has dejado de fumar para que no te ofrezcan un cigarrillo.

