



31 de mayo DÍA MUNDIAL

# SIN TABACO

SENSIBILIZACIÓN SOBRE CAUSAS  
Y EFECTOS DEL TABAQUISMO





# ***Tabaquismo es...***

**Una enfermedad crónica que no respeta género, edad, estrato social o religión.**



## **¿Cómo actúa en el organismo?**

Cuando se consume un cigarrillo, la nicotina va directamente al cerebro liberando dopamina, el químico que da la sensación de bienestar.

La mejor manera de prevenir el tabaquismo es evitar que las personas se inicien en el consumo de cigarrillos a edades tempranas.

**SIN AYUDA PROFESIONAL,  
SÓLO EL 5% DE LOS  
FUMADORES DEJARÁN  
DE FUMAR.**







# ***¡Fumar no tiene beneficios!...***

***El tabaquismo puede reducir la esperanza de vida en 15 años.***

Fumar es un factor de riesgo asociado a una de las principales causas de muerte, incluyendo afecciones tales como:

- Enfermedad cardíaca.
- Enfermedad pulmonar.
- Enfermedad cerebrovascular.
- Cáncer.

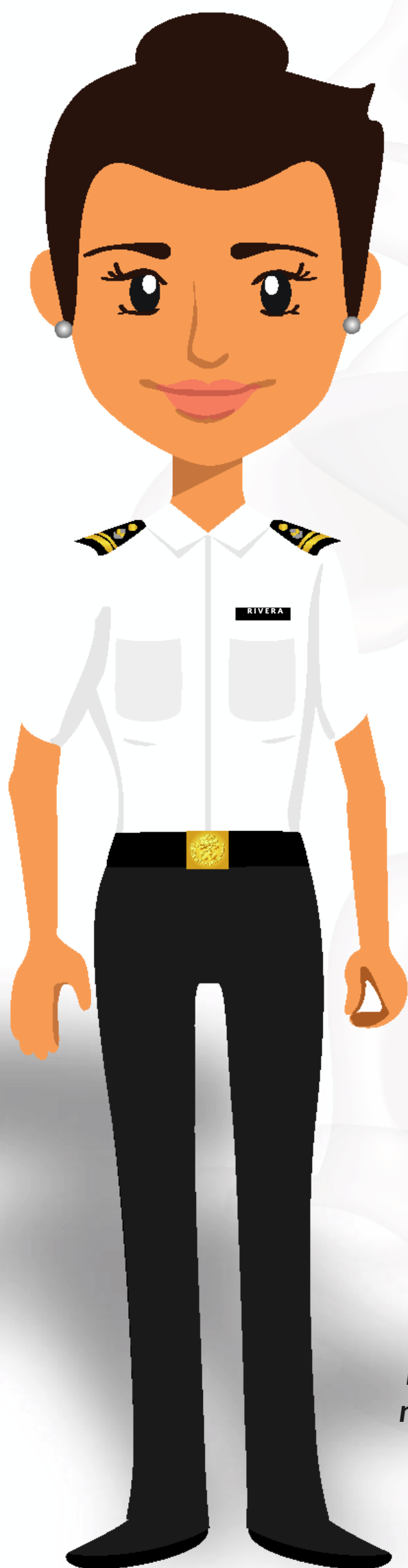


**DIGASAN  
EN ACCIÓN  
PROMOVIENDO  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**



# Sólo 5 de cada 100 personas, logran dejar de fumar sin ayuda

Dejar de fumar trae consigo algunos síntomas de abstinencia que el médico debe explicar al paciente para que éste sepa a lo que se enfrenta.



SÍNTOMA	SUGERENCIAS
a) Cambios en el apetito.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comer alimentos balanceados.</li><li>• Ingerir refrigerios saludables bajos en grasa (por ejemplo, frutas y verduras).</li></ul>
b) Deseo imperioso de fumar.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beber a sorbos un vaso de agua.</li><li>• Comer un bocadillo sano.</li><li>• Distraerse hasta que pase.</li><li>• Evitar situaciones comunes que desencadenan el impulso de fumar, tales como: tomar café o consumir bebidas alcohólicas, entre otras.</li></ul>
c) Depresión.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consultar al médico si la depresión es intensa y no desaparece.</li><li>• Hablar con amigos o familiares.</li></ul>
d) Agitación.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer ejercicio.</li><li>• Practicar un deporte.</li><li>• Usar técnicas de relajación.</li></ul>
e) Dificultad para concentrarse.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evitar el estrés.</li><li>• Salir a caminar con paso ligero.</li><li>• Tomar descansos regulares de trabajo.</li><li>• Dividir los proyectos más grandes en tareas más pequeñas.</li></ul>
f) Trastornos del sueño.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomar un baño caliente o hacer ejercicios de relajación antes de ir a la cama.</li><li>• Evitar la cafeína.</li><li>• No tomar siestas durante el día.</li></ul>
g) Mareo.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentarse o recostarse hasta que pase.</li></ul>

*Para más información acerca de la mejor elección para dejar de fumar, consulte a su médico en su establecimiento de Sanidad Naval más cercano.*







# Beneficios

al dejar de fumar

# Químicos

en el cigarro

<b>8 HORAS</b> El exceso de monóxido de carbono ha salido de su organismo.
<b>5 DÍAS</b> Casi toda la nicotina ha salido de su cuerpo.
<b>1 SEMANA</b> Empieza a mejorar su sentido del gusto y del olfato.
<b>12 SEMANAS</b> Sus pulmones han recuperado la capacidad de purificarse.
<b>3 MESES</b> Su función pulmonar ha mejorado un 30%.
<b>12 MESES</b> Su riesgo de padecer enfermedades cardíacas se ha reducido a la mitad.



- Benzopireno
- Amoniaco**
- Naftilamina
- Formaldehido**
- Aminofibenil
- Monóxido de carbono**
- Benceno
- Nicotina**
- Clorhidrato de vinilo
- Tolueno**
- Arsénico
- Dióxido de nitrógeno**
- Cromo
- Cianuro de hidrógeno**
- Polonio-210
- Acroleína**
- Acetaldehido

