



31 DE MAYO DÍA MUNDIAL SIN TABACO



31 DE MAYO. DÍA MUNDIAL SIN TABACO



NO OLVIDES QUE EL TABACO:

- Es la primera causa de muerte que se puede evitar.
- Es el factor de riesgo cardiovascular más importante.
- Contribuye al desarrollo de enfermedades del aparato respiratorio.
- Es perjudicial para el fumador y para los que le rodean.
- Contiene sustancias muy adictivas.

31 DE MAYO. DÍA MUNDIAL SIN TABACO



¿POR QUÉ DEJAR DE FUMAR?

- Mejora tu respiración.
- Se reduce la tos.
- Aumenta tu resistencia al realizar ejercicio físico.
- La piel se vuelve más tersa e hidratada.
- Se recuperan los sentidos del gusto y del olfato.
- Se reducen el riesgo de infarto y de muerte súbita entre un 20 y un 50 %.
- Libera al ex fumador de una fuerte adicción.

31 DE MAYO. DÍA MUNDIAL SIN TABACO



Muchos han roto con el tabaco
y tú ¿eres capaz?

ROMPE CON ÉL