

Día Mundial SIN TABACO

31 de MAYO de 2019



Si pincha sobre las imágenes les llevara a la información de la OMS y Junta de Andalucía









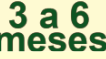


31 de MAYO de 2019

Datos y cifras:

- El tabaco mata hasta la mitad de sus consumidores.
- El tabaco mata cada año a casi 6 millones de personas, de las que 5 millones son consumidores del producto y más de 600.000 son NO fumadores expuestos al humo del tabaco ajeno.
- Los consumidores de tabaco aumentan el costo de la atención sanitaria, dificultan el desarrollo económico y cuando mueren prematuramente, privan a sus familias de ingresos.

**¡Si tú quieres dejarlo,
tú puedes conseguirlo:
DECÍDELO!**

¿Qué ocurre en tu organismo cuando dejas de fumar?

-  20' Tu presión sanguínea y el pulso vuelven a la normalidad.
-  8h El nivel de oxígeno en sangre aumenta y desciende el nivel de nicotina y monóxido de carbono.
-  24h El Monóxido de carbono se ha eliminado del organismo y los pulmones empiezan a remover mucosidad.
-  48h No queda nicotina en tu cuerpo. Mejora el sentido del gusto y del olfato.
-  72h Se respira con más facilidad, se reduce la tos y aumenta la sensación de bienestar.
-  15 días Mejora la circulación sanguínea y la dependencia física a la nicotina ha desaparecido.
-  1 a 2 meses La presión arterial recupera su valor normal y mejora el flujo de sangre a manos y pies.
-  3 a 6 meses Se consolida la conducta no fumadora.
-  3-9 meses La circulación y la capacidad pulmonar mejora, el nivel de energía aumenta y caminar se hace con más facilidad.
-  1 año El riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares disminuye un 50% respecto al de un fumador.
-  10 años El riesgo de cáncer de pulmón es un 50% menor al de un fumador y también disminuye la incidencia de otros tipos de cáncer relacionados. El riesgo de ataque al corazón es el mismo que el de alguien que nunca ha fumado.

Enlace de la **Consejería de Salud de la Junta de Andalucía** consulte las Guías:

- [Guía para dejar de fumar](#)
- [Como mejora la salud al dejar de fumar](#)
- [Nacer sin humo](#)