



31 DE MAYO

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

¿Qué es el tabaquismo?

Es una **enfermedad crónica** causada por la **adicción a la nicotina**.

¿Cómo afecta a la salud?

El tabaquismo está asociado en forma directa con:

- **distintos tipos de cáncer:** pulmón, boca, lengua, laringe, faringe, esófago, riñón, hígado, páncreas, vejiga, entre otros
- **enfermedades cardiovasculares:** infartos, ACV, aneurismas
- **enfermedades respiratorias:** bronquitis crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) e infecciones respiratorias reiteradas
- **enfermedades gastrointestinales:** gastritis, úlcera gastroduodenal, esofagitis por reflujo
- **debilidad ósea:** riesgo de fracturas y esguinces de tobillo; osteoporosis en las mujeres

Razones para Dejar de Fumar

- Mejora de la respiración
- Reducción del cansancio
- Disminución de la predisposición a toser y contraer infecciones
- Recuperación del sentido del gusto y del olfato

Los fumadores
viven en promedio

**10 años
menos
que los no
fumadores**

CÓMO DEJAR DE FUMAR

El tratamiento **con apoyo profesional** mejora la probabilidad de dejar de fumar.

ASESORATE CON NOSOTROS