

¿Fumas?

¿Alguna vez te has detenido a pensar cómo el fumar está afectando tu cuerpo y tu vida?

La nicotina es sólo uno más de los cuatro mil componentes del humo del tabaco. El humo derivado del tabaco contiene, entre otras, las siguientes sustancias nocivas:

- Amoníaco
- Benzopireno
- Cianuro de hidrógeno
- Dióxido de carbono
- Monóxido de carbono
- Restos de plomo o arsénico

Los dañinos efectos de estas sustancias incluyen:

- Aumento del nivel de monóxido de carbono en la sangre y reducción de la cantidad de oxígeno disponible para el cerebro y otros órganos
- Menopausia prematura y mayor riesgo de osteoporosis en mujeres mayores
- Envejecimiento prematuro de la piel
- Mayor riesgo de abortos, muerte súbita del bebé y poco peso al nacer en bebés de madres fumadoras
- Daño a los pulmones y aumento de riesgo de cáncer de pulmón, enfisema y bronquitis crónica
- El riesgo de ataque cardíaco aumenta de 2 a 4 veces
- Aumento del riesgo de cáncer de laringe, boca, esófago, vejiga, riñones y páncreas



Dejar de fumar no es fácil, pero no es tan difícil como mucha gente piensa.

Si tienes dificultad en dejar de fumar, consulta al médico.

Un médico puede ayudar averiguando las razones por las que fumas y, basándose en esas motivaciones, te podrá sugerir el método más eficaz para parar

Si sigues fumando, al menos una o dos veces al año debes hacer una revisión del corazón y pulmones, porque el cigarrillo afecta principalmente a estos órganos.

Considera que tu riesgo cardíaco bajará hasta equipararse con el de un no fumador, tres años después de prender el último cigarrillo y tus pulmones volverán a ser libres al mes de abandonar el hábito.



OSMMED_T

Obra Social de Mandos Medios
de las Telecomunicaciones de la
República Argentina y el Mercosur