

ES EL MEJOR MOMENTO PARA

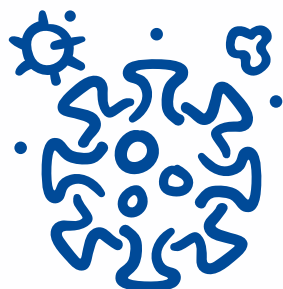


DEJAR DE FUMAR

El pasado 08 de Diciembre de 2020 la OMS puso en marcha la campaña mundial de un año de duración «Comprométete a dejarlo durante la COVID-19». Con esta campaña pretenden ayudar a 100 millones de personas a abandonar este hábito, implantando políticas de abandono del tabaco y mejorando el acceso a los servicios de deshabituación tabáquica.

Estos tres motivos SON SUFICIENTES

Situación actual Covid 19



Los consumidores de tabaco presentan mayor riesgo de ser infectados por Coronavirus SARS-CoV-2. Y en caso de infectarse es más probable que desarrollen una forma más grave del mismo.

Cuentas con ayuda médica



España cuenta con 36 Unidades de Tabaquismo en centros sanitarios pertenecientes al SNS que ofrecen tratamientos financiados por el sistema sanitario público. Todas ellas formadas por neumólogos, enfermeras y fisioterapeutas respiratorios.

Puede causar la muerte



Abandonar el consumo de tabaco reduce el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias o la diabetes, así como de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Fuentes: • SEPAR <https://separ.es/node/2150>
• OMS <https://www.who.int/es/news/item/08-12-2020-who-launches-year-long-campaign-to-help-100-million-people-quit-tobacco>

Pero existen **MUCHAS MÁS RAZONES**

El tabaquismo es un problema todavía muy presente en la sociedad y conocer los cambios positivos que experimenta el cuerpo tras abandonar el tabaco es una buena manera de motivar y favorecer el dejar de fumar.



A CORTO PLAZO

- Disminución de la presión arterial y el ritmo cardíaco
 - Disminución de los niveles de monóxido de carbono en sangre y aumento del nivel de oxígeno
 - Normalización progresiva de los sentidos del olfato y del gusto
 - Desaparición de la halitosis y del olor a tabaco de ropa y cabellos
 - Ahorro económico
-



A LARGO PLAZO

- Disminuye el riesgo de varios tipos de cáncer como el de pulmón, vejiga, páncreas etc.
 - Disminución del riesgo de padecer enfermedades respiratorias como asma, bronquitis crónica, EPOC.
 - Disminución de enfermedades cardiovasculares
 - Disminución de alergias y de enfermedades ORL
 - Disminución de la aparición de enfermedades periodontales y caries
-

Fuentes: • SEPAR <https://separ.es/node/2150>
• OMS <https://www.who.int/es/news/item/08-12-2020-who-launches-year-long-campaign-to-help-100-million-people-quit-tobacco>