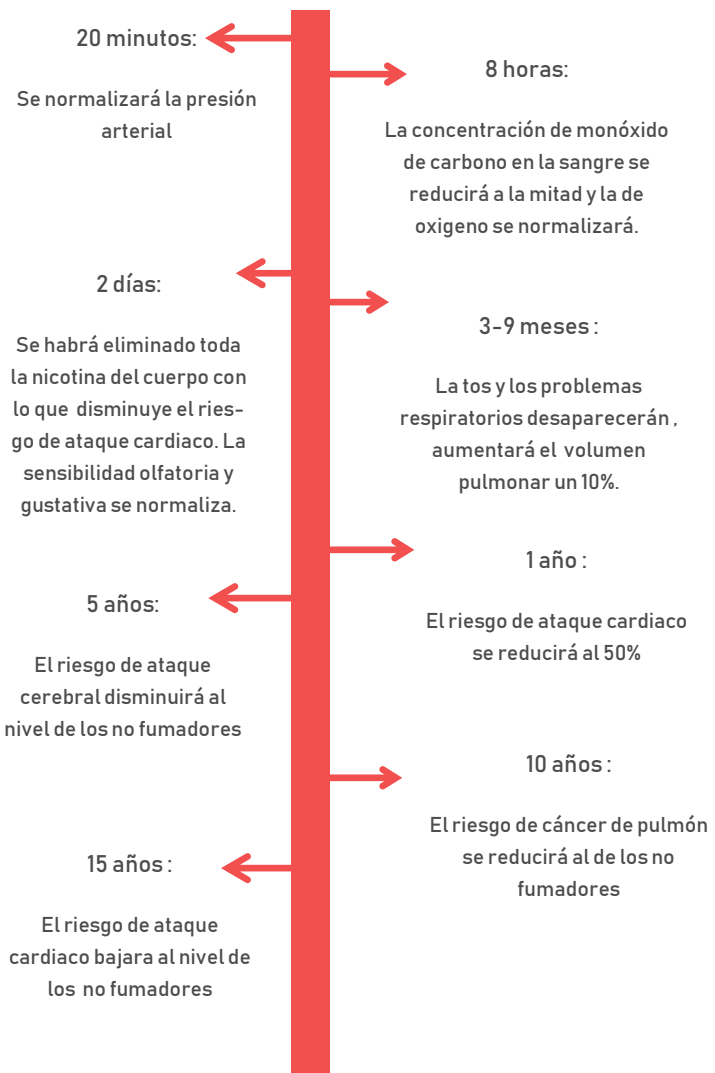


¿Qué pasa si dejo de fumar?



“No hagas de tu cuerpo la tumba de tu alma”

-Pitágoras-

Pasos para una vida más sana

1. Fijar la fecha para dejar de fumar, antes de esta fecha comience por reducir su consumo.
2. Identifique los momentos en los que es más propenso a fumar y planee una nueva actividad que realizar en esos momentos.



3. Deshágase de todos sus cigarrillos y limpie todo lo que huele a humo, deshágase de ceniceros y en su lugar coloque caramelos o galletas.
4. Establezca metas a corto y largo plazo.
5. Inscríbete en un programa para dejar de fumar.
6. Acude al médico para obtener el medicamento más útil contra la nicotina y evites recaídas.



FOMENTO A LA SALUD
EDIFICIO CENTRAL RECTORIA
CONSULTORIO MÉDICO

31 MAYO: DIA MUNDIAL SIN TABACO



RESPONSABLES:

- DRA. MARIA GUADALUPE MILLÁN ZARATE
- DRA. ROSA MARIA ORTIZ GUERRERO



¿Qué es el cigarro?

Un cigarro es una planta seca, normalmente de tabaco picado que se encuentra envuelto por una delgada hoja de papel formando un cilindro.

Frecuentemente presenta integrado un filtro para “reducir los efectos a la salud”.

Representa la forma más frecuente de consumo de tabaco.

¿De qué está formado un cigarro?

El cigarro posee alrededor de 4,000 sustancias químicas, de las cuales 70 de ellas causan efectos cancerígenos. Entre las sustancias más dañinas destacan:

- Nicotina: la cual provoca su adicción
- Arsénico: extremadamente tóxico, comúnmente usado en el veneno para ratas
- Alquitrán: el cual se aloja en los pulmones con mayor riesgo de provocar cáncer de pulmón

- Amoniaco: Gas tóxico utilizado en productos de limpieza
- Butano: combustible para encendedores
- Metano: gas de las alcantarillas
- Cadmio: metal tóxico presente en las baterías
- Monóxido de carbono: presente en el escape de los automóviles
- Hidrazina; compuesto de los combustibles para aviones
- Polonio-210: elemento reactivo
- Acetaldehido: compuesto químico
- Plomo: compuesto químico nocivo
- Tolueno: solvente industrial

COMPONENTES DEL CIGARRILLO



¿Cuáles son los efectos de fumar?

El cigarro ocasiona 1/3 parte del total de las muertes por cáncer, siendo la causa # 1 de muertes por cáncer de pulmón.

Además, ocasiona diversas enfermedades pulmonares como neumonía, bronquitis crónica y efisema así como EPOC. También agrava los síntomas del asma,



El cigarro también aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares como los ataques isquémicos y coronarios.

RECUERDA:

“Fumar aunque sea un cigarrillo ya es causante significativo de daño a tu salud”