

**ANÍMESE**  
porque usted puede conseguirlo:

- Cada día mucha gente deja de fumar.
- Su médico de familia y el profesional de enfermería pueden asesorarle para disminuir las dificultades y ayudarle durante todo el proceso.



## FOLLETO INFORMATIVO

### SOBRE EL TABAQUISMO



SOCIEDAD  
RIOJANA DE  
MEDICINA DE  
FAMILIA Y  
COMUNITARIA

## Si ha pensado en dejar de fumar

Recuerde que los **BENEFICIOS** para la salud si abandona el tabaco son inmediatos:

- Aumenta la expectativa de vida y la probabilidad de vivir sin incapacidad.
- Se reduce el riesgo de cáncer, problemas de corazón, respiratorios y digestivos.
- Aumenta la capacidad respiratoria y la circulación.
- Mejora el bienestar físico y el rendimiento durante el ejercicio.
- Desaparece el olor a humo de la ropa, de la casa y el mal aliento.
- Mejora el estado de la piel del cuerpo y de la cara; desaparecen las manchas en los dientes y en los dedos.
- Se recuperan los sentidos del gusto y olfato.
- Mejora la capacidad de ahorro al dejar de gastar en tabaco.
- Se favorece el ejemplo positivo a los hijos.
- Se abandona un hábito de poca aceptabilidad social.
- Y se siente mejor con uno mismo, al superar la dependencia al tabaco.

## Si usted fuma

- Tiene más **RIESGO** de infecciones respiratorias, tos persistente y molestias digestivas.
- Tiene aumentado el riesgo de cáncer de pulmón y otros cánceres, infarto de miocardio, enfermedad pulmonar crónica y enfermedad vascular cerebral.
- Las consecuencias de fumar en las mujeres también incluyen: osteoporosis, reducción de la fertilidad, aumenta la tasa de abortos y partos prematuros, e incrementa el riesgo de bajo peso en los recién nacidos.
- El humo del tabaco aumenta el riesgo de cáncer de pulmón, problemas respiratorios y enfermedades del corazón en las personas que conviven con un fumador.
- Los hijos de padres fumadores tienen mayor riesgo de infecciones de vías respiratorias, otitis y asma.
- Estos riesgos no se reducen al fumar cigarrillos "Light", puros o pipa.