

Tabaquismo



Dejar de fumar
mejora la
respiración.



Dejar de fumar
disminuye el
riesgo cardiaco.

El monóxido de carbono que se produce con el tabaco reemplaza a parte del oxígeno de la sangre disminuyendo el aporte del oxígeno a todos los tejidos. Esto hace que el corazón y el cerebro no funcionen como lo hacen normalmente. Es igualmente malo fumar cigarrillos light, pipa o puros. Contienen las mismas sustancias tóxicas que el cigarrillo y sus efectos son similares.

El parche, así como la goma de mascar con nicotina tienen la ventaja que se demoran más tiempo en llegar al cerebro que la nicotina del cigarrillo y alcanzan niveles menores.

El tabaco que se quema produce muchas sustancias químicas que son venenosas como el cianuro, arsénico y plomo. Pero hay muchas otras más que irritan las vías respiratorias y producen la bronquitis crónica obstructiva y el cáncer pulmonar.

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

- Disminuye el riesgo cardíaco y mejora la respiración y la tos.
- Disminuye el riesgo de cáncer pulmonar, de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas.
- Se puede tener un embarazo más sano. Mejora la piel, el aliento, los dientes.
- Mejora la calidad de vida.
- Ahorras dinero y tienes una mejor imagen frente a la familia.

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo



MULTIBIEN
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL