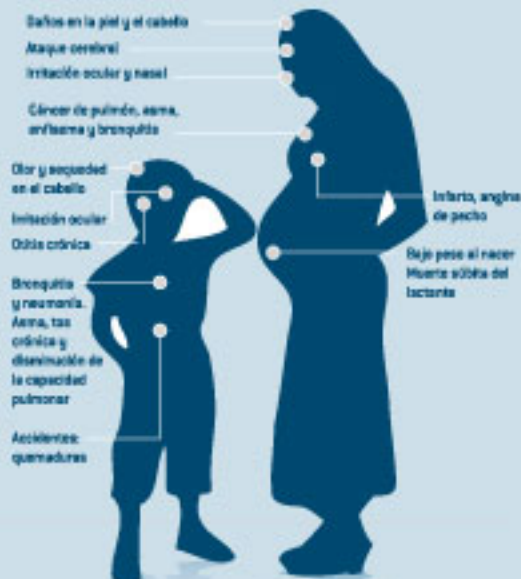


## MANTENÉ TU CASA LIBRE DE HUMO

Los no fumadores que conviven con fumadores corren enormes riesgos: los niños expuestos al humo de tabaco tienen más probabilidades de contraer asma, bronquitis, bronquiolitis, neumonía y tos crónica.

### Efectos en niños y embarazadas



Las toxinas de cigarrillo afectan a la embarazada, al feto y al recién nacido. El riesgo de muerte súbita del lactante aumenta en los hogares de fumadores.

### LAS TRES CLAVES DE UNA VIDA SALUDABLE

- Comer variado y con moderación
- Realizar actividad física regular como mínimo tres veces por semana
- Elegir no fumar, por vos y por los que están cerca tuyo.

## ¿Te interesan éste y otros temas?

Hemos preparado distintos talleres de prevención sobre estos temas:

**cu** Cáncer de Cuello de Útero

**cm** Cáncer de Mama

**cc** Cáncer Colorectal

**ht** Hipertensión

**di** Diabetes

**od** Obesidad y Dislipemias

## ¿CÓMO ACCEDO A ESTOS PROGRAMAS?

CONSULTÁ A LA DELEGACIÓN DE OSPAT  
MÁS CERCANA A TU DOMICILIO

CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA AL BENEFICIARIO OSPAT

0800-999-1656 24 HS

OSPAT CENTRAL

Florida 15 Piso 6º  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires [C1005 AAD]  
www.ospat.com.ar



¿Conocés los riesgos del **TABAQUISMO**?

*Elegir no fumar es una opción por la propia vida. Lo mejor es no empezar, pero dejar de fumar, a cualquier edad, trae beneficios.*

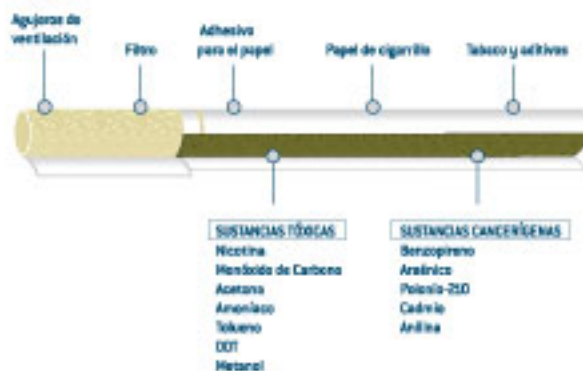


## ¿El TABAQUISMO es una adicción?

En 1988 el Ministerio de Salud de Estados Unidos clasificó a la nicotina como una sustancia adictiva. El cigarrillo y otros derivados del tabaco generan dependencia con un mecanismo similar al de la adicción a drogas como la cocaína y la heroína.

*Si se compara la nicotina con otras drogas se comprueba que el tabaco es la más riesgosa en relación a su capacidad para causar dependencia, acceso, precocidad en el uso y letalidad.*

## ¿Qué contiene un CIGARRILLO?



*El humo producto de la combustión del tabaco contiene más de 4.000 productos químicos que son irritantes (cianuro, dióxido de azufre, monóxido de carbono, amoníaco y formaldehído, entre otros) y unas 50 sustancias que producen cáncer: arsénico, cromo, nitrosaminas y benzo(a)pireno, entre otros.*

## ¿A qué riesgo expone el consumo de tabaco?

- El tabaco es la principal causa de muertes prevenibles, enfermedades y discapacidades en el mundo: enfermedades del corazón, cáncer y enfermedades respiratorias.
- La mitad de la gente que fuma, va a morir de una enfermedad relacionada al consumo de tabaco.*
- Los fumadores viven en promedio 10 años menos que los no fumadores (aumentando este número por el nivel de consumo).
- Se estima que en el 2.030 serán 10 millones de muertes a causa del tabaquismo, 7 millones de las cuales ocurrirán en países pobres.

## ¿POR QUÉ DEJAR DE FUMAR?

Significa una reducción sustancial del riesgo de muerte:

- Disminuyen las posibilidades de tener un ataque cardíaco o un ataque cerebral.
- Disminuyen las chances de tener cáncer de pulmón, enfisema y otras enfermedades pulmonares.

Y también:

- Disminuyen las gripes y los resfríos.
- Vas a poder subir escaleras y caminar sin cansarte.
- Vas a tener menos tos productiva.
- Vas a mejorar tu olfato y tu piel.
- Vas a dejar de poner en riesgo a los no fumadores, pareja, hijos, familia, amigos.

## ¿Cuánto tarda la recuperación de los efectos del tabaco?

- En 24 hs disminuye el riesgo de sufrir un ataque cardíaco
- En 1 mes aumenta la capacidad física
- En 1 año se reduce a la mitad el riesgo de infarto
- En 5 años se reduce en un 50% la posibilidad de tener cáncer de pulmón

MÁS DE LA MITAD DE LOS FUMADORES QUIEREN DEJAR DE FUMAR. PENSALO UN POQUITO ¡Y TOMÁ LA DECISIÓN!

## ¿POR QUÉ QUIERO DEJAR DE FUMAR?

- Para prevenir enfermedades
- Para sentirme mejor
- Para dar un buen ejemplo a mis hijos
- Para no dañar la salud de mi familia

## ¿QUÉ VOY A HACER PARA EMPEZAR A LOGRARLO?

- Pedirle a mis amigos que no fumen cerca de mí
- Contarle a mi familia la decisión
- Sacar todos los ceniceros de la casa
- Hacer ejercicio físico y tomar mucho agua
- ¡Fijar una fecha!