

El tabaco es la principal causa de muertes prevenibles, enfermedades y discapacidades en el mundo

- 5 millones de personas mueren cada año en el mundo a causa del tabaquismo.
- Se piensa que esta cifra se duplicará en el 2030 y que 70% de las muertes ocurrirán en países pobres.
- 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 y esta reducción es mayor en función de la cantidad fumada.
- Las consecuencias del tabaco para la salud son de dos tipos. Aquellas debidas al consumo directo y aquellas debidas a la exposición involuntaria al humo de tabaco ambiental (tabaquismo pasivo).
- Cada año en Argentina, mueren más 40.000 personas por enfermedades relacionadas con el tabaco. Esto representa el 16 % del total de las muertes de personas mayores de 35 años.

Porque dejar de fumar?

No importa que edad tenga! Dejar de fumar a cualquier edad trae beneficios para la salud...

Al dejar de fumar:

- 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.
- disminuyen las gripes y los resfríos.
- va a poder subir escaleras y caminar sin cansarse.
- no va a tener mas esa tos productiva
- va a tener menos arrugas
- va a poder oler mejor
- ya no va a haber olor a cigarrillo en su ropa, su pelo, su aliento, su casa ni su auto.

Pero tambien se benefician todos los miembros de su familia, incluyendo las mascotas!! Al dejar de fumar:

- Disminuye la probabilidad de que su pareja sufra cancer como consecuencia de su consumo
- Disminuir la tos, los resfrío y dolor de oídos de sus hijos.
- Disminuye la probabilidad de que sus hijos recién nacidos sufran del síndrome de muerte súbita del lactante
- Disminuye la probabilidad de que sus perros/gatos tengan cancer

Fuentes:

http://www.msal.gov.ar/htm/site_tabaco/index.asp
<http://www.chaupucho.lalcec.org.ar>