



### **SI QUIERES DEJAR DE FUMAR...**

*Recuerda que puedes hacerlo a través de los profesionales de Atención Primaria de tu Centro de Salud.*

*También puedes comunicárselo a tu especialista del Hospital Universitario Infanta Leonor - Virgen de la Torre, quien valorará tu posible derivación a la Unidad de Tabaquismo del hospital.*

*Si quieres más información, puedes recibirla a través de la Unidad Especializada de Tabaquismo de la Comunidad de Madrid o llamando al teléfono 900 124 365.*

*Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación  
de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (Enero 2019)*



# **¡DÉJALO AHORA, ES TU MOMENTO!**



## **NOSOTROS PODEMOS AYUDARTE**

# HAY MUCHOS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

## GANA TU VIDA

- ✓ Vivirás más años y con mejor calidad de vida.
- ✓ El humo de los cigarrillos ya no perjudicará la salud de tus hijos/as, familiares y personas que te rodean.
- ✓ Te cansarás menos y recuperarás la capacidad de hacer ejercicio físico.
- ✓ Sufrirás menos catarros y, no tendrás irritación de garganta y nariz. Se reducirán las posibilidades de sufrir un ataque al corazón, una embolia o algún tipo de cáncer.
- ✓ Ahorrarás y podrás dedicar el dinero a otras muchas cosas divertidas
- ✓ Mejorará de forma espectacular el aspecto de tu piel, del pelo y de los dientes y desaparecerá el mal aliento.
- ✓ Tu ropa, tu casa y tu coche, dejarán de oler como un cenicero.
- ✓ Recuperarás el olfato y el gusto para saborear mejor la comida.
- ✓ Si te quedas embarazada aumentará la posibilidad de tener un bebé saludable y disminuirán las complicaciones durante el embarazo, parto y puerperio.



## GANA TU CUERPO

- ✓ A los 20 minutos después del último cigarro el ritmo cardiaco y la presión sanguínea vuelven a su nivel normal.
- ✓ A las 24 horas disminuye el riesgo de sufrir un infarto de miocardio súbito. Los pulmones comienzan a eliminar los residuos del tabaco.
- ✓ A las 48 horas aumenta la agudeza del gusto y del olfato.
- ✓ De las cuatro semanas a los nueve meses sin fumar, el cansancio y la fatiga disminuyen.
- ✓ Al año sin fumar el riesgo infarto de miocardio disminuye a la mitad.
- ✓ A los 5 años el riesgo de accidente vascular cerebral se reduce a la mitad.
- ✓ A los 10 años el riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad.
- ✓ A los 15 años sin fumar el riesgo de enfermedades del corazón es el mismo que en los no fumadores.