

¿SON LOS
EFICIOS
DEJAR DE
FUMAR?

* ADEMÁS... *

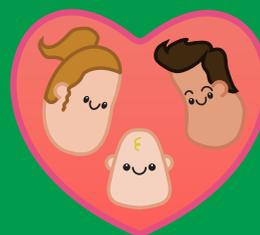


Los beneficios son para **TODA** la familia!!!

La exposición al humo de tabaco causa un **30%** de aumento en el riesgo de infarto y de cáncer de pulmón en las personas que no fuman.

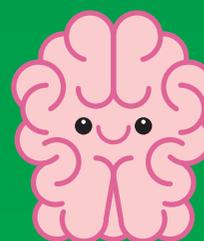
Las mujeres embarazadas expuestas al humo de tabaco tienen más riesgo de tener recién nacidos de bajo peso.

Los niños expuestos al humo en el hogar tienen mayor riesgo de poseer problemas respiratorios, otitis y síndrome de muerte súbita del lactante, entre otros. Además, tienen más riesgo de tener cáncer de pulmón en la edad adulta.



Los beneficios se reflejan en el ambiente de estudio y de trabajo!!!

Al dejar de fumar mejoras el desempeño y es más fácil cumplir con las disposiciones relacionadas con el No consumo de cigarrillo dentro de la Universidad y ayudarías a consolidarnos como una Universidad libre de humo de cigarrillo para todos.



Los beneficios también se reflejan en el bolsillo!!!

En Colombia en promedio, un paquete de 20 cigarrillos cuesta alrededor de \$4000=. Así, una persona que fuma un paquete por día puede ahorrar \$120.000 por mes (\$1.440.000= al año) si deja de fumar. Además, si fumas vas a enfermarte más que si no fumaras, entonces también ahorrarás en atención médica y en medicamentos.



¿CUÁLES
BENEFICIOS
AL DEJAR
FUMAR?

Vigilada Ministerio de Educación.

VICERRECTORÍA DEL
MEDIO UNIVERSITARIO

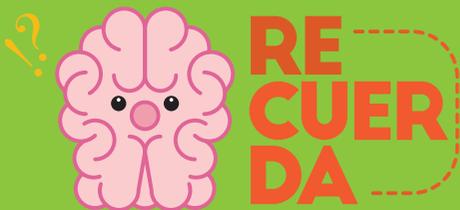
CENTRO DE ASESORÍA
PSICOLÓGICA
Y SALUD

JAVE SALUD
Todo Nuestro Sentido es Usado



Que el
RESPETO
NO SE
Esforme

Pontificia Universidad
JAVERIANA



No hay un nivel de consumo seguro de cigarrillo o de productos derivados del tabaco.



Con solo 1 cigarrillo al día, los riesgos de padecer enfermedades en el futuro se incrementan. Incluso si fumas esporádicamente hay un aumento del riesgo de enfermedades cardíacas. Por eso, dejar de fumar, a cualquier edad, tiene sus beneficios: disminuye el riesgo de enfermedades, la probabilidad de generar problemas de salud a las personas cercanas, y mejora la calidad de vida.

CUANTO ANTES SE DEJA DE FUMAR + BENEFICIOS SE OBTIENEN

PRINCIPALES BENEFICIOS



Se protege el medio ambiente

Disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular, mejora la circulación y la función pulmonar

Satisfacción personal

Desaparece la tos

Es más fácil subir escaleras y caminar varias cuadras sin cansarse.

Disminuye el riesgo de cáncer de pulmón, laringe y páncreas

Mejora el gusto y el olfato

Mejora la salud oral y los dientes se mantienen sin manchas

No se expone a las mascotas a los daños generados por el humo de segunda mano

Mejora el rendimiento sexual

Mejora el aspecto y la salud de la piel

Visita la Clínica para Dejar de Fumar en el Consultorio Médico Universitario
Cra 7 No. 40B-17, Javesalud
clinicacigarrillo@javeriana.edu.co

Fuentes:

Programa Nacional Control del Tabaco. Ministerio de Salud y Protección social.
Presidencia de la Nación. República de Argentina.
Convenio Marco de la OMS para el control del tabaco. Organización Mundial de la Salud.



LOS BENEFICIOS COMIENZAN A SENTIRSE ENSEGUIDA Y SE MULTIPLICAN DE MANERA PROGRESIVA!

- **A los 20 minutos:** disminuye la presión arterial.
- **A las 12 horas:** se normaliza el monóxido de carbono en sangre.
- **Entre las 2 semanas y los 3 meses:** mejora la circulación y la función pulmonar.
- **Entre el primer y el noveno mes:** disminuye la tos y la falta de aire, disminuye el riesgo de infecciones.
- **Al año:** el riesgo de enfermedad coronaria disminuye a la mitad, mejora la energía.
- **A los 5 años:** el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga disminuye a la mitad y el riesgo de cáncer de cuello y de eventos cerebrovasculares disminuye significativamente.
- **A los 10 años:** el riesgo de cáncer de pulmón disminuye a la mitad y también disminuye el riesgo de cáncer de laringe y de páncreas.