



31 de Mayo

DÍA MUNDIAL

SIN TABACO

CHARLA “ TABACO o SALUD “

CENTRO SOCIAL POLIVALENTE - Calle Empedrada

Martes 28 de Mayo de 2013 - 18:30 hs.

ENTRADA LIBRE Y GRATUITA

**Disertantes : Dra. Mónica Patricia Hein *Neumóloga*
Lic. Cecilia de Gracia Gallego *Psicóloga***



SAN MARCOS, 43 - 13200 - MANZANARES
926647609 - info@aectyc.es - www.aectyc.es



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MANZANARES
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

8 PRINCIPIOS DE SALUD

<p>Aire puro. Evita los ambientes viciados. Dedica cada día unos minutos a hacer respiraciones profundas.</p>	A	
<p>Descanso. Duerme suficiente y con horario regular. Necesitamos descanso y recreación diaria, semanal y anual.</p>	D	
<p>Ejercicio. Procura llevar una vida activa. Son recomendables al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico, 5 días a la semana.</p>	E	
<p>Luz solar. En verano evita las horas centrales del día y utiliza protección. El resto del año también necesitas disfrutar del sol.</p>	L	
<p>Agua. Debes beber diariamente al menos 2 litros de agua, mejor de mineralización débil y baja en sodio.</p>	A	
<p>Nutrición. Procura al menos 5 piezas de fruta y/o verdura al día y que la energía ingesta en grasas no supere el 30%.</p>	N	
<p>Temperancia. Abstente de todo lo perjudicial (alcohol, tabaco, drogas...) y utiliza lo beneficioso en su justa medida.</p>	T	
<p>Esperanza. Cultiva un estado de ánimo alegre, optimista y apacible. La relación entre mente y cuerpo es muy íntima.</p>	E	



31 de Mayo

DIA MUNDIAL SIN TABACO



SAN MARCOS, 43 - 13200 - MANZANARES
926647609 - info@aectyc.es - www.aectyc.es

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el TABAQUISMO es una enfermedad adictiva crónica.
Es la primera causa de enfermedad y muerte evitable.

El consumo de tabaco está asociado a más de 25 enfermedades diferentes.
El humo del tabaco tiene un elevado número de sustancias tóxicas (más de 4.500)
nocivas para su salud y la de los suyos.

ROMPA SUS MITOS:

“Fumar es relajante”.

La nicotina es realmente un estimulante que lo excita.
Lo que le pone nervioso es el síndrome de abstinencia
y cuando recibe la dosis de nicotina se relaja.

“Dejar de fumar es sólo una cuestión de fuerza de voluntad”

La “fuerza de voluntad” no es algo que tengamos siempre o
algo de lo que carezcamos.
Es un esfuerzo que realizamos cuando tenemos un gran
interés por conseguir un objetivo.

“Se pasa muy mal cuando se deja”.

Muchos fumadores tienen miedo a sufrir los síntomas como
irritabilidad, nerviosismo, aumento de peso, etc.
Estos no tienen por qué aparecer con la misma intensidad en
todos los fumadores, son temporales y en gran medida
controlables.

“Al dejar de fumar se engorda mucho y es más difícil adelgazar”.

Algunas personas suben de peso al dejar de fumar, pero la
ganancia promedio es sólo 3-6 kilos. Un poco de peso adicional
es mucho mejor que fumar.

**“No necesito dejarlo porque fumo cigarrillos bajos en nicotina y
alquitrán”. “Fumar poco no perjudica”.**

No existe un cigarrillo saludable. Los bajos en nicotina
contienen lo mismo que los normales, salvo que poseen más
orificios para conseguir que parte de su contenido salga al
medio ambiente y llegue menos cantidad al cerebro y para
compensar, los fumadores le dan más caladas o los inhalan
con más intensidad.

“De algo hay que morir”.

Nuestro estilo de vida es clave para que podamos vivir más
años y, sobre todo, para que los podamos vivir mejor. Dejar de
fumar es uno de los elementos básicos para mejorar nuestra
calidad de vida y vivir más satisfactoriamente.

***Recuerde que dejando de fumar no renuncia a nada importante de la vida y, en cambio,
gana calidad y cantidad de vida. Concédase la oportunidad de comprobarlo personalmente.***