



Mayo de 2017

HOY ES UN BUEN DÍA PARA DEJARLO

No te vamos a contar nada que no sepas... que si fumar provoca enfermedades, que si puede matar, que si deteriora tu aspecto... Probablemente ya te hayas hecho inmune a este tipo de comentarios, o creas que te queda lejos, pero la realidad es esta, y lo cierto es que el tabaco causa aproximadamente el 90% de los cánceres de pulmón (¡espeluznante la cifra!).

Cuando a una persona le diagnostican un cáncer, o cualquier otra enfermedad, a causa del tabaco, además de todo el malestar emocional que esto genera, en muchas ocasiones tienen que cargar con un sentimiento de culpa tremendo por no haber dejado de fumar a tiempo.

¿Quieres que ese sea tu caso?

VENGA, ALLÁ VOY...

Si la respuesta a la pregunta anterior es "NO", ¡genial, ya has dado el primer paso! Y si además, has decidido dejar de fumar, ¡enhorabuena!, sabes que son muchos los beneficios que ganas. Para reforzar tu valentía, o por si todavía te lo estás pensando, te vamos a recordar los motivos por los que resulta beneficioso dejar de fumar:

- **Porque el tabaco es la DROGA** que más dependencia genera, más que la heroína o la cocaína. infinita:
- **Porque fumar causa:**
 - El 30% de los cánceres.
 - El 20% de las enfermedades cardiovasculares.
 - El 80% de las enfermedades obstructivas crónicas (EPOC).
- **Porque si hay niños en tu familia, no estás dando un buen ejemplo.**
- **Porque si fumas cerca de las personas que quieres, ellos también sufrirán los efectos del tabaco.**
- **Porque puedes ser una de las 6.000.000 de personas que mueren cada año por fumar**



¿NECESITAS MÁS RAZONES?

Pues aquí las tienes:



¿Quieres recibir nuestros consejos cada mes?

SUSCRÍBETE

Seguimos necesitando tu ayuda....



Súmate al proyecto "TanSolo5Minutos".

Te interesa...



¿imaginas esto en tus pulmones?



Spot del portal Cuídate (C. Valenciana)



TU APORTACIÓN NOS DA VIDA con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.

HAZTE SOCIO AHORA

Archivo

- Porque si no fumas, mejorarás tu agilidad física y capacidad respiratoria.
 - Porque recuperarás el olfato y los sabores de las comidas.
 - Porque tu piel se verá más saludable.
 - Porque ganarás en salud en general.
 - Y porque cuanto antes dejes de fumar, mayor será tu esperanza de vida.
- Como te decíamos al principio, hoy es un buen día para dejarlo, no le des demasiadas vueltas, tu salud te lo agradecerá.



Consulta las **ediciones anteriores** de "Consejos de Salud" en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)

PARTICIPA



Tanto si te has terminado de convencer como si no, te animamos a que consultes en nuestra página [Sal conmigo del tabaco](#) las opciones que tienes para dejar de fumar, o para ayudar a alguien a que lo deje.

No lo pienses más

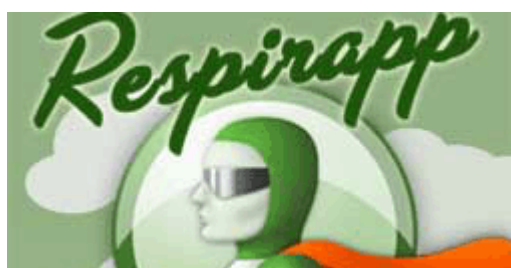


DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF

[< Anterior](#)

[Siguiete >](#)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



RESPIRAPP, ROMPE CON EL TABACO

Aplicación móvil gratuita de la **AECC** especialmente dirigida a todas las personas que han decidido dejar de fumar y que necesitan ayuda durante el proceso. s.



NUESTRA GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

Con nuestros mejores consejos y los mitos sobre el tabaco