

ALGUNOS HÁBITOS PARA TENER UNA VIDA MÁS SANA

Llevar una dieta sana,
variada y equilibrada;
hacer ejercicio físico;
evitar y/o reducir los
consumos de tabaco,
alcohol y otras drogas y;
dormir las horas necesarias
nos ayudarán a disfrutar
de una vida sana



*SI FUMAS, Y QUIERES
DEJARLO TE
ANIMAMOS A QUE TE
ACERQUES A TU
CENTRO DE SALUD,
DONDE TE
INFORMARÁN DE LOS
PASOS A SEGUIR*

FAMILIAS Y TABACO



LA FAMILIA ES MUY IMPORTANTE EN LOS HÁBITOS DE LOS/AS MENORES

ERES UNA PERSONA CLAVE, ya que si tú no fumas es más probable que tu hija o hijo tampoco lo haga. Y, si eres una persona fumadora, posiblemente, le animes a ella o él a no fumar.

EN EUSKADI LA EDAD DE INICIO DEL CONSUMO DE TABACO se sitúa entre los 10 y 14 años, y son las chicas de estas edades quienes más lo hacen.

SI LAS PERSONAS DE SU ENTORNO FUMAN, también les afectará el humo, irritándoles los ojos, nariz, garganta y pecho. Pudiendo llegar a sufrir más catarros y bronquitis.

Los hábitos de vida se adquieren en la familia. Entre todas las personas que la formáis podéis crear hábitos saludables, reforzando lo que aprenden en el centro escolar.

LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

EL MISMO DÍA

El cuerpo empieza a eliminar toxinas

A LOS 20 MINUTOS

Comienza a normalizarse la presión arterial y el pulso

A LAS 8 HORAS

Se reducen a la mitad los niveles de nicotina y monóxido de carbono en sangre

A LAS 24 HORAS

Empieza a disminuir la probabilidad de un ataque al corazón

A LAS 48 HORAS

Se recuperan el gusto y el olfato

A LAS 72 HORAS

La función respiratoria es normal

DE 2 SEMANAS A 9 MESES

Mejora la circulación sanguínea. Va desapareciendo la tos, el cansancio y el jadeo. Notamos que hacemos ejercicio más fácilmente.

A LOS 6 MESES

Se reduce la probabilidad de sufrir catarros, resfriados y bronquitis

AL AÑO

El riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca es la mitad que el de una persona fumadora

Se ahorran alrededor de 1.500€

A LOS 5 AÑOS

La probabilidad de fallecer por cáncer de pulmón es la mitad que la de una persona fumadora habitual

A LOS 10-15 AÑOS

La probabilidad de fallecer por cáncer de pulmón o de sufrir un infarto o enfermedad cardiaca es como la de una persona que no ha fumado

