

El teu farmacèutic et dóna

10 motius

per deixar de fumar



Com milloraria la teva vida
sense el tabac?

- 1** Deixar de fumar **és la decisió més important que pots prendre per prevenir** un infart, un ictus cerebral, una insuficiència respiratòria crònica o un **càncer**.
- 2** Millorarà la teva funció pulmonar: **et sentiràs més lleuger** per afrontar qualsevol repte físic, des d'unes escales a una mitja marató!
- 3** **Millorarà la teva sexualitat i fertilitat.**
- 4** Si estàs embarassada, a més de beneficiar-te tu, **redueixes les complicacions** en la salut **del futur nadó i del part.**
- 5** Tornaràs a **sentir les olors** i a **assaborir el menjar**. La raspera de primera hora del matí desapareixerà.
- 6** **La teva pell lluirà** un nou aspecte, disminuiràs les ulleres i la pal·lidesa cutània.
- 7** **Preservaràs la salut dels qui t'envolten.**
- 8** Augmentarà **la teva llibertat i autoestima.**
- 9** **Estalviaràs.** Calcula quants diners et representa fumar al cap de l'any i fes una llista de tot el que podries fer amb aquests diners!
- 10** És un repte personal. **Pots deixar de fumar:** milions de persones, fins i tot amb una dependència altíssima, han abandonat el tabac.



CONSELL DE
COL·LEGIS FARMACÈUTICS
DE CATALUNYA ■ ■ ■ ■

Beneficis de viure sense el tabac, a les...

24-72 hores

- > Millora la circulació perifèrica, la pressió arterial i la freqüència cardíaca. Disminueix el risc d'infart.
- > Disminueix el moc bronquial, el broncospasme es relaxa i facilita la respiració.
- > Millora l'olfacte i el gust.

2-12 setmanes

- > La millora de la respiració i de la circulació sanguínia fan augmentar la resistència corporal i facilita, per exemple, caminar i córrer.
- > Millora l'aspecte de la pell i disminueix les ulleres i la pal·lidesa cutània.
- > Desapareix o disminueix l'halitosi.

1-5 anys

- > Es redueix un 50% el risc d'infart.
- > Es redueix el risc de càncer de cavitat oral, esòfag i vesícula.

10 anys

- > El risc d'infart i de malalties cerebrovasculars és similar al d'una persona que no hagi fumat mai.
- > El risc de càncer de pulmó es redueix al 50%.

Fumar provoca gravíssimes malalties: el 85% dels casos de càncer de pulmó, un 50% dels càncers de vesícula, el 35% dels infarts i prop del 85% de les malalties broncopulmonars obstructives cròniques.