

El teu farmacèutic et dóna

10 motius

per deixar de fumar



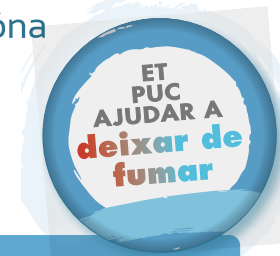
Com milloraria la teva vida sense el tabac?

- 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 raspeta 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.

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 raspeta 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.

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.

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.