



**Alberto**  
*empresario*



Ante una reunión  
tiene menos estrés  
que tú porque  
no tiene una  
dependencia

**NO FUMA**

avanza página >>



**Carla**  
*administrativa*



Hace más deporte  
que tú porque  
tiene una mayor  
resistencia física

**NO FUMA**

avanza página >>



**Raquel**  
*estudiante*



Va más al cine que tú  
porque no gasta tanto  
dinero a diario para  
comprar tabaco

**NO FUMA**

avanza página >>



**Mario**  
*amo de casa*



Tiene un ambiente familiar más saludable y juega más tiempo con sus hijos porque no hay humo en su casa

**NO FUMA**

avanza página >>

## Ventajas de dejar de fumar

- Se vive más y mejor
- Si se abandona el hábito antes de los 50 años, se reduce el riesgo a morir en los 15 años siguientes
- Las mujeres que dejan de fumar durante el embarazo reducen el riesgo de aborto y de que el bebé nazca con bajo peso.
- Disminuye el número de infecciones respiratorias, catarros y molestias de garganta
- Baja la presión arterial
- Respirará mejor, con respiraciones más profundas y mayor oxigenación pulmonar.
- Mejora en el gusto y el olfato
- Mayor resistencia física y menor cansancio al realizar actividades
- Ahorro económico. ¿Has calculado lo que te gastas en tabaco al año? Seguramente te podrías comprar un televisor de plasma de 42 pulgadas o un crucero por el mediterráneo.

## En el trabajo

- En el caso del amianto, según el Instituto Municipal de investigación Médica de Barcelona, la actividad del amianto unida a la del tabaco hacen que el riesgo de padecer cáncer de pulmón aumente en cincuenta veces.
- En el caso de aquellos trabajadores expuestos a polvo de sílice que desarrollan silicosis, se ha comprobado una evolución, de la enfermedad, mucho más rápida que en aquellos que no fuman.
- Al igual que con la silicosis, también se objetiva un agravamiento del asma laboral en fumadores.

avanza página >>



## Algunos consejos

- Fijar una fecha real y cercana
- Elegir un método y ayuda si la necesitan
- Cada día un objetivo logrado. Lo importante es no fumar hoy!. Acudir a locales donde no esté permitido fumar, ayuda a conseguirlo.
- Abandonar, por una temporada, el alcohol y el café si nos provoca ganas de fumar. Los zumos naturales y las bebidas isotónicas son buenos sustitutos y disminuyen la sensación de necesidad.
- Si se necesita tener algo en las manos, jugar con un bolígrafo o una moneda ayuda a distraer el hábito.
- Mascar chicles sin azúcar y beber agua en abundancia.
- Hacer ejercicios de relajación (yoga o similar)
- Tener siempre clara la meta que se quiere alcanzar y centrarse en los aspectos positivos que obtendremos.
- Millones de personas lo han conseguido. ¿Porqué tu no?

avanza página >>





**SIMPLEMENTE  
HAZLO**



*Cuidamos tu salud*

[www.mutuabaleaer.es](http://www.mutuabaleaer.es)  
Seguridad e Higiene en el Trabajo

*31 de mayo, día  
mundial SIN tabaco*