



¿Fumas?



CHECA ESTOS DATOS SOBRE EL CIGARRILLO.

El hábito de fumar cigarrillos mata a más personas que el alcohol, los accidentes automovilísticos, el SIDA, las armas de fuego, y las drogas ilegales en conjunto.

Fumar acorta la vida de fumadores masculinos por unos 12 años y la vida de las fumadoras por aproximadamente 11 años.

Los fumadores de cigarrillos mueren más jóvenes que los no fumadores.



Fumar no sólo causa cáncer, sino que puede ocasionar daño a casi todos los órganos en el cuerpo, incluyendo los pulmones, el corazón, los vasos sanguíneos, los órganos genitales, la boca, la piel, los ojos y los huesos.

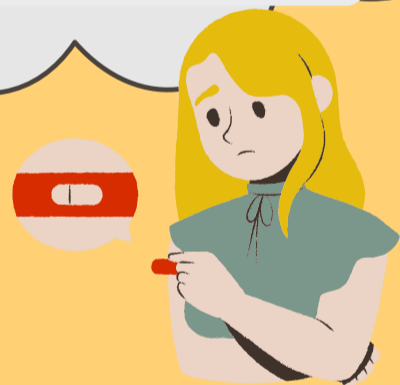
¿Puede afectar tu vida sexual y el sistema reproductor?

Hombres

Fumar daña las arterias y el flujo de sangre es una parte clave para que se produzcan las erecciones. Los hombres fumadores tienen un mayor riesgo de llegar a tener impotencia sexual mientras más fumen y cuánto más tiempo lo hagan. Fumar también puede afectar el semen (reduce la fertilidad) y aumentan el riesgo de aborto espontáneo y defectos de nacimiento.

Mujeres

El consumo de tabaco puede afectar la salud del sistema reproductor femenino. Las mujeres que fuman tienen una probabilidad mayor de confrontar problemas para quedar embarazadas. Cuando están embarazadas también suelen tener problemas que pueden perjudicar tanto a ellas como a sus bebés.



10 maneras pueden ayudarte a resistir el ansia de fumar o consumir tabaco cuando sientas antojo.

1. Prueba una terapia de reemplazo de nicotina.
2. Evita los factores desencadenantes.
3. Retrasa el deseo.
4. Mastica algo.
5. No fumes "solo uno".
6. Realiza actividad física.
7. Prueba técnicas de relajación.
8. Pide refuerzos.
9. Busca ayuda en Internet.
10. Recuerda los beneficios de dejarlo.



Contacto: comitescolarcicsust@gmail.com

Febrero 2023

ELABORÓ: DIEGO E. TORRES MORA
REVISÓ: M. EN C. MARIA DEL ROCIO MARTINEZ LOPEZ

Fuentes:

Riesgos para la salud debido al tabaquismo. (s. f.). <https://www.cancer.org/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/riesgos-para-la-salud-debido-al-tabaquismo/fumar-tabaco.html>

Dejar de fumar: 10 formas de resistir el deseo de consumir tabaco. (2022, 28 mayo). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/quit-smoking/in-depth/nicotine-craving/art-20045454?reDate=20022023>

