



Los no fumadores son ganadores

¿Qué pasa cuando dejas de fumar?

Después de 20 minutos baja la presión sanguínea y el pulso.

Después de 8 horas se normaliza la cantidad de oxígeno en la sangre.

Después de 24 horas se reduce el riesgo latente de un infarto al corazón.

Después de 48 horas mejoran los sentidos del sabor y el olfato.

Después de entre 2 y 12 semanas mejora la circulación de la sangre y la capacidad de los pulmones.

Después de 1 año el riesgo de infarto al corazón se ha reducido a la mitad. Además te quedan 13 000 coronas más en el bolsillo.

Después de 5 años el riesgo de ser afectado de cáncer a los pulmones se ha reducido a la mitad.

Además: Obtienes una casa más limpia, sin humo en la ropa, las alfombras y las cortinas.

Si tus hijos crecen en un medio de no fumadores, serán ellos también ganadores:

Serán más sanos, serán menos afectados por infecciones a las vías respiratorias y el riesgo de alergias y asma se reduce.

Las posibilidades de que ellos sean no fumadores aumentan.

• ¿Por qué es acertado dejar de fumar?

El humo de tabaco contiene más de 4 000 elementos. Más de 40 de ellos provocan cáncer. Otros influyen en el corazón y las arterias.

Los fumadores se enferman más a menudo que los no fumadores.

Los hijos de las mujeres que fuman nacen con un peso menor que el promedio.

Las enfermedades al corazón y a las arterias son más normales en los fumadores.

Los fumadores corren 10 veces más riesgo de morir afectados de cáncer a los pulmones.

Los fumadores corren 10 veces más riesgo de padecer de enfermedades a las vías respiratorias.

Los fumadores sufren más a menudo de solturas serias de los dientes.

Haz así si es que quieres dejar de fumar

- Piensa en los motivos que tienes para terminar
- Decide qué día dejarás de fumar
- Cambia tus hábitos de fumador: Fuma menos y sólo fuera de la casa
- Deja de fumar

¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

La nicotina en el cigarro crea una dependencia y hace difícil el dejar de fumar. Cuando el cuerpo no recibe su dosis diaria de nicotina, te provoca esto irritabilidad, impaciencia, desganado, y te da dolor de cabeza o molestias al estómago. Si te ataca el deseo de fumar: Aguántate – se pasa después de uno o dos minutos. Toma agua, lávate los dientes, come fruta. La farmacia te puede dar buenos consejos sobre medicina basada en la nicotina.

Los niños y el tabaco

Al menos el 75 % del humo de un cigarro se disemina en el aire a tu alrededor. Se le llama fumar pasivamente cuando se respira este aire. En realidad basta con unas pocas aspiradas al cigarro para echar a perder el aire de una habitación. Los niños son más sensibles que los adultos a elementos tóxicos – incluido el humo del tabaco.

Los hijos de fumadores sufren más frecuentemente que otros niños de dolores a la garganta, inflamaciones a los oídos, tos, infección de las vías respiratorias y pulmonía. El fumar pasivamente puede causar en los niños asma y alergias.

Entre los niños del noveno grado, 7 de 10 hijos de padres fumadores fuman. Esto lo hace tan sólo 1 de cada 10 niños que provienen de un hogar de no fumadores.

Para proteger a tu hijo: Fuma afuera de la casa. Y si dejas de fumar, reduces el riesgo de que tu hijo también llegue a ser fumador.

Deseas obtener más información puedes contactar el servicio de asistencia médica general, para madres o para niños (vårdcentral, mödravårdscentral eller barnvårdscentral).

La línea Deja de Fumar (Sluta röka-linjen), en el teléfono 020-84 00 00, te da consejos profesionales en sueco.

SLUTA-RÖKA-LINJEN  **RING 020-84 00 00**

Cancerförstaden, Fökinläsningsinstitut, Hjärt- och Lungförstaden, Apoteket AB och Centrum för Tobaksprevention.