

## Sabías que fumar...

... é a primeira causa de perda de saúde e morte prematura en España?

... acurta a vida, de media, uns 14 anos nunha de cada dúas mulleres que fuman?

... causa perda da calidade de vida, maior invalidez e menor vitalidade?

... supón un maior risco para a saúde das mulleres durante o embarazo, adianta a menopausa e aumenta o risco de padecer osteoporose?

... favorece a aparición precoz de engurras na pel, mal alento, dentes e dedos amarelos?

**Sabías que...** as mulleres, xunto cos nenos e nenas, son as persoas máis expostas ao fume do tabaco?



**Muller, fai unha boa elección:  
vive sen tabaco**

## Deixar de fumar é posible

Decídete, ti podes conseguilo!!!



**Hai moitas e boas razóns** para deixalo e ningunha escusa para seguires fumando. Se o intentaches antes e non o conseguiches, non quere dicir que non poidas acadalo nesta ocasión.

**Nunca é demasiado cedo ou tarde** para deixalo.

**Elixe o teu “mellor día”** para deixar de fumar.

**Busca apoio nas persoas do teu contorno.**


**Evita ou controla as situacións** (enfado, tristura, aburrimiento ou cansazo) e elimina os estímulos (cinzeiros, acendedores...) que che provoquen desexos de fumar.

Evita os ambientes de fumadores e **frecuenta lugares onde non poidas fumar.**



Se o necesitas,

**no teu centro de saúde poderás atopar axuda.**

	Ao deixar de fumar,	Non te deixes enganar	
	<ul style="list-style-type: none"><li>II Liberaraste dunha dependencia.</li><li>II Mellorará a túa autoestima e a confianza en ti mesma.</li><li>II Sentiraste máis áxil.</li><li>II Mellorará o teu gusto e olfacto.</li><li>II Diminuirá o mal alento e o mal olor corporal.</li><li>II Os teus dentes e dedos non serán tan amarelos.</li><li>II Mellorará o aspecto da túa pel. Atrasarase a aparición de engurras.</li><li>II Mellorará a circulación sanguínea.</li><li>II Desaparecerá (ou diminuirá) a tose.</li><li>II Diminuirá o teu nivel de estrés.</li><li>II Os trastornos menstruais (ciclos irregulares, dor...) serán menos probables.</li><li>II Se desexas quedar embarazada, aumentarán as posibilidades de o conseguires.</li><li>II Diminuirán os efectos secundarios dos anticonceptivos orais, especialmente os relacionados coas enfermidades cardiovasculares, e mellorará a eficacia de certos tratamentos farmacolóxicos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>II Non se che adiantará a menopausa.</li><li>II Terás menos posibilidades de ter osteoporose.</li><li>II Pode que os primeiros meses gañes algo de peso (2-3 kg). Unha dieta sa, evitar picar entre horas e facer exercicio físico de forma regular permitirache controlalo sen dificultade.</li><li>II Serás un exemplo positivo para os teus fillos e para o resto das persoas do teu contorno.</li><li>II Aforrarás cartos (entre 800 e 1.000 euros ao ano).</li></ul> <p><b>En definitiva,</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>II Gozarás de mellor saúde.</li><li>II Mellorará notablemente a túa calidade de vida.</li><li>II Mellorará a túa esperanza de vida nuns 6-7 anos.</li></ul>	<p><b>Os cigarros baixos en nicotina son igual ou máis prexudiciais para a saúde,</b> xa que se tende a fumar máis cigarros ao día e a dar chupadas máis profundas para igualar os niveis de nicotina aos que se está afeita.</p> <p>Reducir o número de cigarros diarios non é suficiente para protexer a túa saúde, <b>fumar un só cigarro ten o seu risco.</b></p> <p><b>Fumar non é signo de liberación</b> e tampouco contribúe á igualdade de xénero.</p> 