



AMEBPBA  
31 de Mayo

# DÍA MUNDIAL SIN TABACO

El tabaquismo es la principal epidemia prevenible a la que se enfrenta la comunidad sanitaria.

El Día Mundial Sin Tabaco es una buena oportunidad para redoblar los esfuerzos para abandonar este peligroso hábito.

**AMEBPBA** se suma al Día mundial Sin Tabaco, dado que esta adicción es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte. 5 millones de personas en el mundo fallecen anualmente a consecuencia del consumo de tabaco.

## BENEFICIOS INMEDIATOS Y A LARGO PLAZO

- 1. A los 20 minutos la presión arterial y la frecuencia cardiaca regresan a su nivel normal.
- 2. A las 8 hs. la respiración es más profunda y hay mejor oxigenación pulmonar.
- 3. El primer día disminuye el riesgo de muerte súbita.
- 4. Pasadas las 48 hs. se normalizan los sentidos del gusto y el olfato.
- 5. En 3 días se normaliza la función respiratoria.
- 6. Después de 1 mes aumenta la capacidad física.
- 7. A los 6 meses se reducen los catarros, resfríos, bronquitis y las molestias en la garganta.
- 8. En un año es menor el riesgo de trombosis y embolias cerebrales, y disminuye a la mitad el riesgo de infarto.
- 9. A los 10 años se iguala el riesgo de cáncer de pulmón de una persona no fumadora.

Abandonar el consumo de cigarrillo es una tarea difícil pero no es imposible. Cuando ya hemos intentado renunciar al hábito infructuosamente, es aconsejable consultar con un profesional especializado para iniciar tratamientos específicos. Muchas personas ya lo han logrado. ¡Sumate!

Comisión Directiva

