

Tanto fumadores como fumadores pasivos son víctimas de patologías diversas: cáncer de pulmón, cardiopatía isquémica, ictus, EPOC...

HOY ES UN BUEN DÍA PARA EMPEZAR TU NUEVA VIDA

- ✓ **Al año de abstinencia**, el riesgo de enfermedad cardiovascular disminuye un 50%.
- ✓ **A los diez años**, el riesgo de padecer un ataque cardiaco se iguala al de un no fumador.
- ✓ **A los 20 años**, el riesgo de morir por causas relacionadas con el tabaco, se reduce hasta ser el mismo que un no fumador.

- **ACUDE A TU CENTRO DE SALUD.**
- **TU MÉDICO TE AYUDARÁ A ELEGIR LA MEJOR OPCIÓN PARA TI.**

Día Mundial Sin Tabaco 2018

<http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2018/event/es/>

¿QUIERES DEJAR DE FUMAR?

¡Hoy es un buen día!
¿Comenzamos?



“Pon razón, sin
tabaco
gana el corazón”

Seguro que has pensado alguna vez en dejar de fumar...

- ✓ Dejar de fumar es lo mejor que puedes hacer por tu salud y la de los tuyos.
- ✓ Hoy es un buen día para comenzar.
- ✓ Puedes intentarlo solo...
- ✓ Recuerda que en tu Centro de Salud “pueden ayudarte a conseguirlo”.

Más Información:

- 942 20 81 65
- 672 01 37 55/6
- www.saludcantabria.org
- Sinhumos@cantabria.es

Más información y aplicaciones de interés:

- www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/ayuda.htm
- <http://www.sedet.es/webcms/index.php?menu=portada>
- www.aecc.es/SobreElCancer/Prevencion/codigoeuropeocontraelcancer/Nofumes/Quierodejardefumar/Paginas/Quierodejardefumar.aspx
- www.stoptabaco.org

Aplicación para móvil "S'acabó":

- Para Android:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mcvendrell.sintabaco>
- Para iOS:
<https://itunes.apple.com/es/app/sacabo/id956633440?mt=8>