

BENEFICIOS DE ABANDONO DEL HÁBITO DE FUMAR

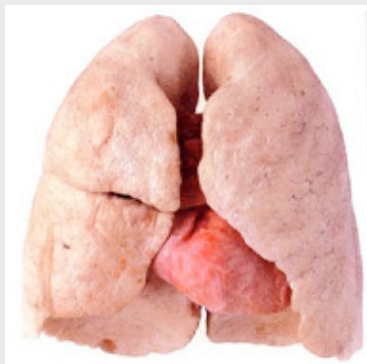
Para mantener un estado mejor de salud, prevenir enfermedades y/o disminuir el impacto en la salud por el tabaco tenga en cuenta los siguientes beneficios de **no fumar**:

1. Mejora la ventilación pulmonar y la oxigenación de la sangre.
2. Mejora el ahogo y la fatiga.
3. Mejora la calidad de sueño y disminuye el ronquido, la somnolencia diurna y el insomnio.
4. Mejora la tos y disminuye las secreciones pulmonares (flemas).
5. Mejora la reparación celular y favorece la recuperación más rápida frente a las infecciones.
6. Disminuye el riesgo de infarto cardiaco
7. Disminuye el riesgo de enfermedades pulmonares
8. Disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de:
 - a. Labios, lengua, laringe.
 - b. Pulmón, esófago, colon.
9. Disminuye los síntomas de rinitis alérgica tanto si usted los padece como sus familiares.
10. Disminuye la frecuencia de las gripas.
11. Disminuye la aparición de infecciones por hongos en las manos, uñas y boca.
12. Disminuye la contaminación del planeta

Recuerde la decisión de dejar de fumar es suya y de nadie más, uno mismo debe cuidar de su salud y no debe esperar a que otros hagan lo que solo a uno le corresponde hacer; la responsabilidad es personal e intransferible.

¡Le deseo muchos éxitos si decide dejar de fumar!

PULMON PERSONA SANA



PULMON DEL FUMADOR



... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

