

31 de mayo



Día Mundial <<<<

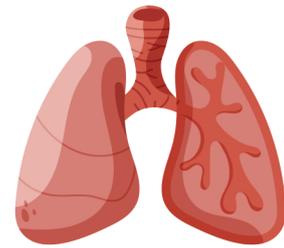
sin Tabaco

El tabaco causa alrededor de 8 millones de muertes en el mundo. Al fumar no solo pones en riesgo tu vida, sino también la salud del resto del mundo. Dejarlo es una tarea difícil, pero no imposible.

¿Cómo se beneficia mi salud estando sin tabaco? >>>>

REDUCE LOS RIESGOS DE CONTRAER CÁNCER

Con tan solo 12 horas de dejar de fumar, los niveles de monóxido bajan a niveles normales, mejorando la circulación y el buen funcionamiento pulmonar.



DISMINUYE NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

Fumar aumenta en un 70% los riesgos de poseer altos niveles de ansiedad, ya que genera adicción por su efecto temporal. Al dejarlo se aprende a afrontar el día a día de forma realista y saludable.

MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO

El cerebro recupera la habilidad de crear sus propios niveles de dopamina (hormona que genera sentimientos agradables), logrando así adecuados niveles de bienestar emocional.



MEJORA LA CAPACIDAD COGNITIVA

La cantidad de oxígeno que se libera en la sangre no se ve interrumpida, manteniendo un buen funcionamiento neuronal y preservando la capacidad de memoria, pensamiento y creatividad.

Fuente: Granma. (2022). Fumar aumenta el riesgo de sufrir ansiedad y depresión según estudio. <https://www.granma.cu/salud/2015-03-04/fumar-aumenta-el-riesgo-de-sufrir-ansiedad-y-depresion-segun-estudio>

Mental Health Foundation. (2021). Smoking and mental health. <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/smoking-and-mental-health>