



DIA MUNDIAL SIN TABACO: “UNA AMENAZA PARA NUESTRO MEDIO AMBIENTE”



En Argentina:

- **44.851** muertes por año
- **22,2%** de la población adulta consume tabaco
- Más de **33 mil millones** de pesos en costos directos en salud
- La edad de inicio al consumo se sitúa entre los **12 y 15 años**



En el mundo:

- ✓ 84 millones de toneladas anuales de dióxido de carbono, efecto invernadero (cambio climático)

- ✓ Daño de ecosistemas

- ✓ 3.5 millones de hectáreas se destruyen anualmente para cultivo

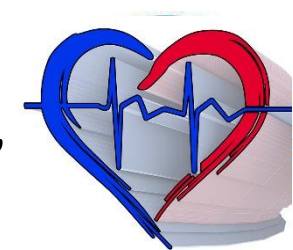
- ✓ Deforestación

- ✓ 90% de la producción de tabaco se concentra en países en vías de desarrollo

Dejar de fumar depende de vos... Pensá en tu cuidado, en tu familia y en el medio ambiente



31/05/22 DIA MUNDIAL SIN TABACO: “UNA AMENAZA PARA NUESTRO MEDIO AMBIENTE”



¿Sabes qué hacer para controlar el deseo de fumar?

Recordá que la ansiedad pasará en 2 a 3 minutos

Tome mucha agua

Realice actividad física

Efectúe 10 respiraciones profundas: inhale hondo por la nariz y exhale lentamente por la boca

Evite situaciones y actividades que solía asociar con fumar

No haga sobremesa

Tenga a mano sustitutos para llevarse a la boca (frutas, cereales, caramelos o chicles sin azúcar)

Evite el alcohol

CONSULTE CON SU MÉDICO SOBRE TRATAMIENTO PARA CONTROL DE LA ABSTINENCIA

¿Sabes cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

Disminuye la presión arterial y la frecuencia cardíaca

Disminuye el monóxido de carbono en el aire espirado

Mejora el gusto y el olfato

Aumenta la resistencia física

Mejora la circulación sanguínea

Respira con más facilidad

Mejora la autoconfianza

Menos cansancio

Dejar de fumar depende de vos... Pensá en tu cuidado, en tu familia y en el medioambiente