

POR USTED Y POR LOS QUE LO  
RODEAMOS... DEJE DE SER  
AMIGO DEL CIGARRILLO



*Sea Inteligente ....*  
*No mate sus neuronas..*  
*No fume...*



CALLE 17 NÚMERO 115-10  
TELÉFONO 4188822  
BOGOTÁ

CAMPAÑA  
ANTITABAQUISMO

Fumar o no fumar , elige  
respetar



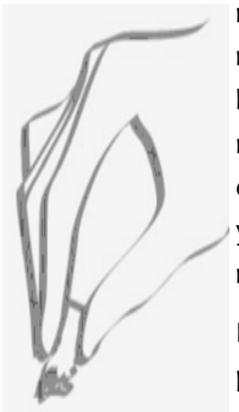
**POR QUE NOS GUSTA VIVIR  
MAS Y MEJOR , SOMOS  
UNA EMPRESA LIBRE DE  
HUMO.**

**GRACIAS POR NO FUMAR**

**FINALMENTE... ¡El te mata!**



El consumo del tabaco es la principal causa evitable de muerte previsible en el



mundo; sin embargo, muchas personas, sobre todo niños y jóvenes, se inician cada año en el hábito del tabaco y otras continúan fumando.

La nicotina tiene propiedades adictivas como cualquier otra droga. Por eso es difícil dejar de fumar.

**!PERO NO IMPOSIBLE!!!**

### Diez razones para dejar de fumar:

1. Las enfermedades derivadas del consumo de tabaco provocan dos millones de muertes cada año a nivel mundial
2. Cada cigarrillo acorta la vida cinco minutos
3. Uno de cada ocho fumadores muere de cáncer.
4. Es responsable del 90% de los cánceres de pulmón.
5. El 65% de los cánceres a la boca se deben al tabaco.
6. El infarto al corazón es más frecuente en las personas fumadoras.
7. La bronquitis crónica es diez veces más frecuente en personas fumadoras.
8. El cigarro es responsable de un alto índice de muertes prenatales.
9. Las madres fumadoras dan a luz a niños con menor peso.
10. El 11% de los partos prematuros se deben al tabaco



### Pasos para Dejar de Fumar

- Refuerce diariamente su intención de no fumar.
- Haga una lista de las razones por las cuales deja el vicio y revísela a menudo.
- No fomente pensamientos negativos.
- Usted puede lograrlo!
- Fije una fecha para dejarlo. No la cambie.
- Domínese usted mismo. Haga ejercicio, coma moderadamente, beba mucha agua, maneje su estrés.
- Busque gente que lo apoye.

