



CPICM Mayabeque Hoja Informativa Especial

Día Mundial Sin Tabaco

Día Mundial sin Tabaco y salud pulmonar se celebra el 31 de mayo de cada año. Creado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y sus asociados mundiales, es una oportunidad para concienciar sobre los efectos nocivos y letales del consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno, y para disuadir del consumo de tabaco en cualquiera de sus formas.

Dejar de fumar puede ser todo un desafío, especialmente con el estrés social y económico derivado de la pandemia, pero aún así, hay muchas razones para dejarlo. Los efectos nocivos del tabaco son principalmente cuatro:

Nicotina: principal componente del tabaco, produce la dependencia.

Monóxido de carbono: es un gas que procede de la combustión incompleta de la hebra de tabaco.

Gases irritantes: gases que afectan al aparato respiratorio.

Sustancias cancerígenas: en el humo del tabaco se han detectado diversas sustancias potencialmente cancerígenas como el Benzopireno, que se forman durante la combustión del tabaco, del papel de los cigarrillos o del alquitrán usado como aglutinante en la picadura de tabaco de aquellos.

Consejos breves para vencer las ansias de fumar:

1. **Retrasar (o Posponer):** Retrasa el mayor tiempo posible antes de ceder a tu impulso.
2. **Respirar profundamente:** Haga 10 respiraciones profundas para relajarse hasta que pase el impulso (o la urgencia).
3. **Beber agua:** beber agua es una alternativa saludable a ponerse un cigarrillo en la boca.
4. **Distraerse:** Haga algo que le distraiga: ¡tome una ducha, lea, salga a caminar, escuche música!

Los fumadores tienen un mayor riesgo de contraer coronavirus porque constantemente se llevan las manos a los labios.

Y luego, si se infectan con el coronavirus, corren un mayor riesgo de desarrollar un caso grave de **COVID-19** porque su función pulmonar se ve afectada.

Deje de fumar hoy para reducir estos riesgos y comience a vivir una vida más saludable.

¡Promete hoy que dejas el tabaco!