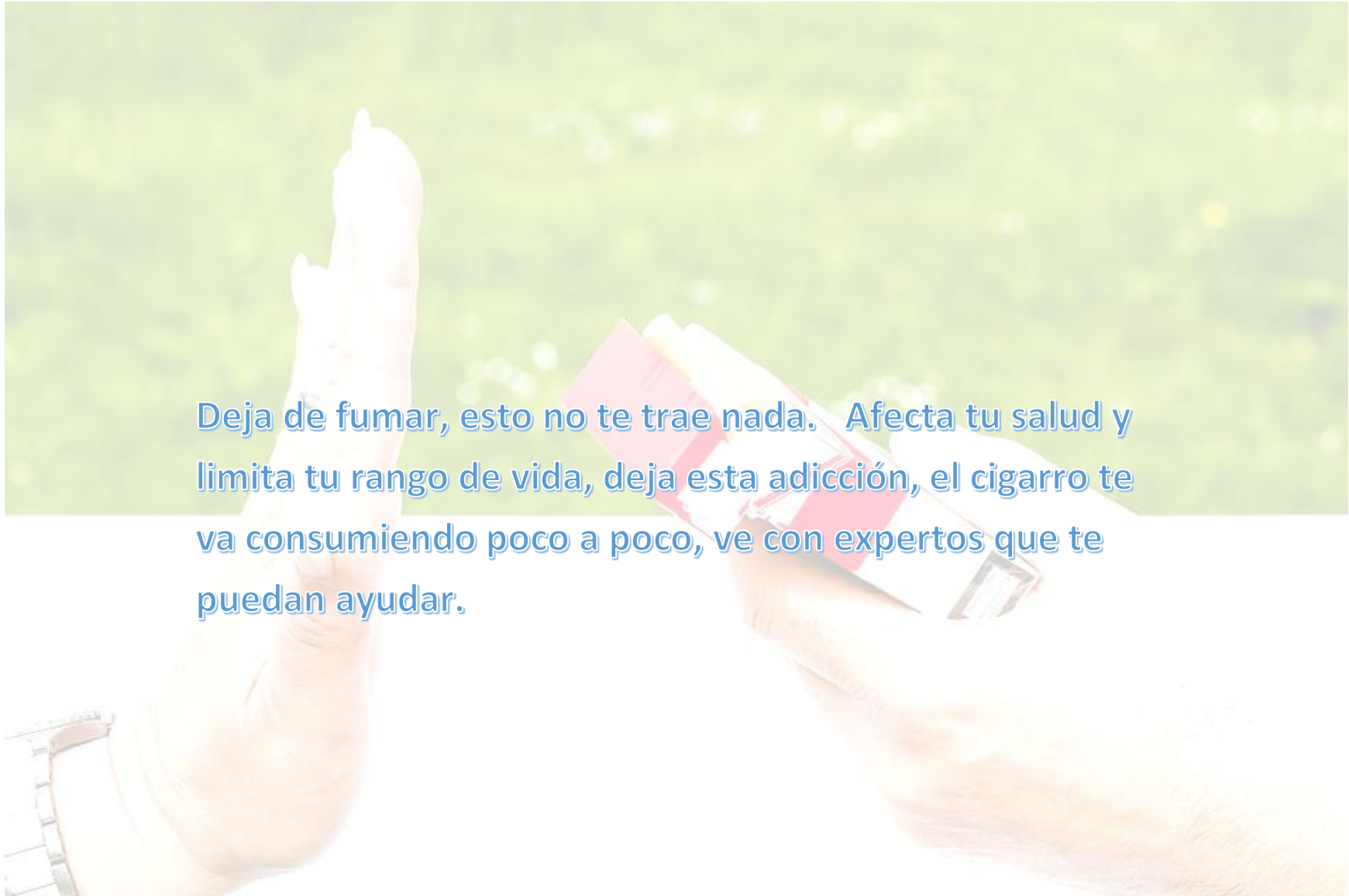


Cuida tu salud y deja de fumar



Deja de fumar, esto no te trae nada. Afecta tu salud y limita tu rango de vida, deja esta adicción, el cigarro te va consumiendo poco a poco, ve con expertos que te puedan ayudar.

Tipos de fumadores

- ✚ Fumador negativo: la persona que fuma en medio de una crisis o nerviosismo y, por tanto, utiliza el tabaco como un relajante.
- ✚ Fumador Hedonista: Es aquel que fuma de forma controlada y disfruta de tal placer.
- ✚ Fumador crónico: Consume el tabaco o cigarrillo en grandes cantidades y por lo general, de manera inconsciente.
- ✚ Fumador drogo pendiente: fuma constantemente y se siente incómodo si le falta cigarrillos. Este personaje no puede estar sin un cigarrillo en la mano y enciende uno tras otro.
- ✚ Fumador pasivo: Es aquel sujeto que, pese a no consumir directamente productos provenientes de las labores del tabaco, aspira la sustancias tóxicas y cancerígenas.

¿Qué es el tabaquismo?

El tabaquismo es una adicción a la nicotina del tabaco. Se produce a través del consumo del cigarrillo y con menos frecuencia a través del consumo de habanos, cigarros y pipas. La mayoría de las personas que son fumadores empiezan a hacerlo en la adolescencia y se convierte fácilmente en una adicción en la juventud.

Efectos negativos a tu salud

El uso de cigarrillo causa enfermedades pulmonares como bronquitis crónica, enfisema, cáncer, agrava los síntomas relacionados al asma, obstrucción pulmonar. Puede ser altamente tóxico estar expuesto a dosis altas de nicotina como los que encontramos en insecticidas y suelen causar: vómito, temblores, convulsiones y hasta la muerte.

¿Cómo dejar este hábito?

- + Apoyo de familiares y amigos.
- + Elimina todos los cigarrillos que tengas a tu alcance y evita así, la tentación.
- + Mantente ocupado en otras actividades como ejercicio físico, reuniones, etc.
- + Anímate y date un premio, un gusto en vez de fumar.
- + Establece una fecha en el calendario para dejar de fumar y esfuérzate en lograrlo.