

# DEJAR de FUMAR

Motivos que más inducen a dejar de fumar



## POR SALUD

- Sufrirás menos catarros, molestias de garganta, etc.
- Mejorarás rápidamente tu respiración y te cansarás menos.
- La tensión y el ritmo cardíaco volverán a valores normales.
- Disminuirá el riesgo de infarto y otras enfermedades cardiovasculares.
- Disminuirá el riesgo de padecer cáncer de pulmón, esófago, boca, etc.
- Vivirás más tiempo y te sentirás más sano.



## POR GUSTO

Sin fumar, los alimentos saben mucho mejor y mejorará tu olfato.



## POR LOS DEMÁS

No perjudicarás a tu familia y amigos. Serás un buen modelo para tus hijos o los niños de tu entorno y evitarás obligarlos a respirar aire contaminado por humo de tabaco. Nadie te recriminará por fumar en su presencia y evitarás situaciones desagradables.



## POR ECONOMÍA

Ahorrarás dinero. Una persona que fuma 20 cigarrillos al día gasta 600 € al año. Mejorarás tu economía por el ahorro de dinero que representa dejar de fumar.

## POR ESTÉTICA

- Desaparecerá el mal aliento.
- Mejorará el olor de tu ropa, cortinas y, en general, de toda la casa.
- Desaparecerá el color amarillento de los dientes y los dedos.
- Mejorará tu aspecto en general.



## POR CONFIANZA

Te sentirás bien contigo mismo. Se demostrará que tienes el control sobre ti mismo y que eres capaz de elegir lo adecuado pese a la adversidad.



## POR CAPACIDAD FÍSICA

Tendrás más capacidad para el deporte y la actividad física en general. No sentirás irritación y malestar en ojos, garganta y nariz.

## POR LIBERTAD

Si consigues dejarlo, sabrás que no necesitas del tabaco para enfrentarte a cualquier situación. Cada vez hay más lugares donde está prohibido fumar. Podrás ir a cualquier parte con tranquilidad.

