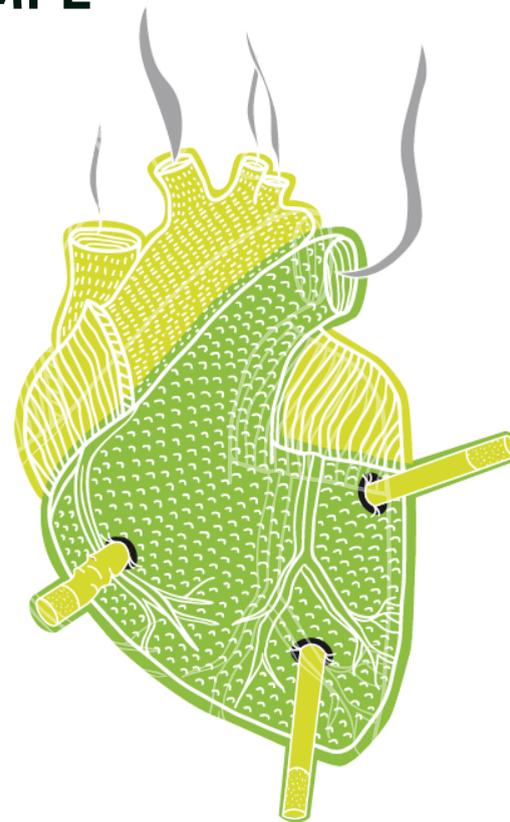




EL TABACO ROMPE CORAZONES

Elige salud



Plan General de Actividades Preventivas
de la Seguridad Social 2020.



www.mutuamontanesa.es

Departamento de Prevención de
Riesgos Laborales de Mutua Montañesa

MUTUA MONTAÑESA COMPROMETIDA CON LA SALUD LABORAL

En Mutua Montañesa estamos comprometidos en reducir la prevalencia del consumo de tabaco y en proteger a la población del humo ambiental del tabaco.

Nuestro Hospital Mutua Montañesa, está adherido a la Red Cántabra de Centro Sanitarios sin Humos, miembro corporativo de la Global Network for Tobacco Free Healthcare Services (GNTFHS).

Dejar de fumar es un de las decisiones más importantes que se pueden tomar para cuidar su salud. Por ello queremos desde Mutua Montañesa darte una serie de razones para que lo hagas.

“Todos los fumadores que abandonan el tabaco obtienen beneficios inmediatos y a largo plazo”.



DEJA DE FUMAR, ¡RECUPERARÁS TU SALUD!

A LOS 20 MINUTOS,
disminuye el ritmo cardiaco y baja la tensión arterial.

DENTRO DE LAS 12 HORAS
siguientes, el nivel de monóxido de carbono en sangre disminuye hasta valores normales.

DESPUÉS DE 2-12 SEMANAS,
mejora la circulación sanguínea y aumenta la función pulmonar.

EN 1-9 MESES,
disminuye la tos y la dificultad para respirar.

EN 1 AÑO,
el riesgo de cardiopatía coronaria es un 50% inferior al de un fumador.

EN 5 AÑOS,
el riesgo de accidente cerebrovascular corresponde al de un no fumador entre 5 y 15 años después de dejar de fumar.

EN 10 AÑOS,
el riesgo de cáncer de pulmón disminuye hasta ser el 50% del de un fumador, y disminuye también el riesgo de cáncer de boca, de garganta, de esófago, de vejiga y de páncreas.

EN 15 AÑOS,
el riesgo de cardiopatía coronaria es el de un no fumador.



DEJADE FUMAR, ¡NUNCA ES TARDE!

HACIA LOS 30 AÑOS DE EDAD:

Se ganan casi 10 años de esperanza de vida.

HACIA LOS 40 AÑOS DE EDAD:

Se ganan 9 años de esperanza de vida.

HACIA LOS 50 AÑOS DE EDAD:

Se ganan 6 años de esperanza de vida.

HACIA LOS 60 AÑOS DE EDAD:

Se ganan 3 años de esperanza de vida.

“Las personas que dejan de fumar después de haber sufrido un ataque cardiaco tienen una probabilidad un 50% inferior de sufrir otro ataque cardiaco.”

POR UNA INFANCIA SIN TABACO

Dejar de fumar disminuye el riesgo adicional de muchas enfermedades relacionadas con el tabaquismo pasivo en los niños, tales como las enfermedades respiratorias, por ejemplo, el asma y otitis.

Dejar de fumar disminuye la probabilidad de sufrir impotencia, de tener dificultades para quedarse embarazada, tener partos prematuros, hijos con insuficiencia

“Dejar de fumar disminuye el riesgo adicional de muchas enfermedades relacionadas con el tabaquismo pasivo en los niños.”

