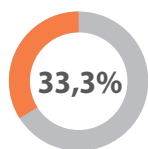
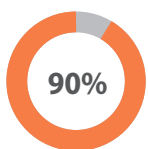


El consumo de tabaco favorece el desarrollo de enfermedades crónicas respiratorias y cardiovasculares, así como de cáncer de pulmón y varios otros tumores malignos.



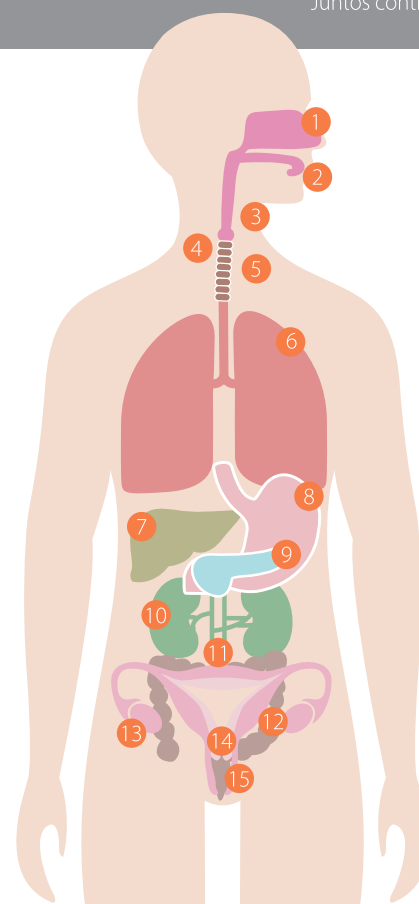
Según la última Encuesta Nacional de Salud, el **33,3% de la población en Chile fuma.**



Cerca del 90% de los casos de cáncer de pulmón se asocian al consumo de tabaco.

Cánceres asociados al tabaco

- | | | |
|--|-------------------|-----------------------|
| 1 Cavidad nasal. | 7 Hígado. | 13 Ovario. |
| 2 Cavidad oral. | 8 Estómago. | 14 Cuello del útero. |
| 3 Faringe. (nasofaringe, orofaringe, hipofaringe). | 9 Páncreas. | 15 Vejiga. |
| 4 Laringe. | 10 Riñón. | 16 Leucemia mieloide. |
| 5 Esófago. | 11 Uréter. | |
| 6 Pulmón, tráquea, bronquios. | 12 Colon y recto. | |



Consejos para dejar de fumar



Elige una fecha para comenzar este proceso.



Identifica los factores que te llevan a fumar.



Haz una lista con tus motivaciones para dejar de fumar.



Involucra y pídele apoyo a tu familia.



Incorpora hábitos saludables en tu vida: alimentación y deporte.



Desvía la atención a otra actividad cuando sientas ganas de fumar.



Prémiate cuando vayas cumpliendo tus metas.

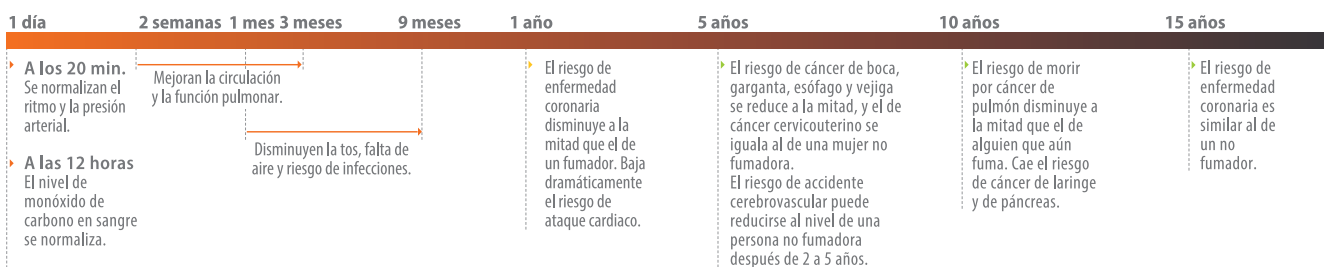


Busca apoyo profesional en programas de cese tabáquico.

Beneficios de dejar de fumar

- ✓ Se reduce el riesgo de cáncer.
- ✓ Disminuye el riesgo de infartos.
- ✓ Mejora la capacidad pulmonar.
- ✓ La sangre llega mejor a todos los órganos.
- ✓ Mejoran el gusto y el olfato.
- ✓ La piel y el cabello están más oxigenados y pierden el mal olor.
- ✓ Mejora la calidad de la piel.
- ✓ Disminuyen las arrugas.
- ✓ Se fortalecen los huesos.

Lo que pasa despues de dejar de fumar



Fuente: American Cancer Society.