

Mayo 2023

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

¿Sabías que en el humo del tabaco además de la nicotina, hay más de 5300 productos químicos, entre los que figuran numerosas toxinas y sustancias carcinogénicas? A estos productos están expuestos tanto fumadores como no fumadores.

## ¿De que modos afecta el tabaco ?

- El tabaco no solo afecta a tu salud de una forma muy importante, sino que también repercute en tu bolsillo. Piensa que el dinero que se destina al tabaco, se podría utilizar para satisfacer otras necesidades, como la compra de alimentos saludables, el cuidado de la salud y la educación, así como a cosas no solo más saludables, sino también más gratificantes que el fumar.
- Empeora tu aspecto afectando a tu piel, dientes, pelo, uñas.. acelerando su envejecimiento.
- El mejor y más económico tratamiento de belleza sería dejar de fumar. Si no fumases, el ambiente de tu casa y de tu coche serían más agradables, olerían mejor y gastarías menos tiempo y dinero en mantenerlos limpios.
- Afecta al concepto que tienes sobre ti mismo por no sentirte dueño de ti, sino esclavo de algo. Si dejases de fumar ganarías en libertad aumentando el control sobre tu vida, mejoraría tu autoestima y la sensación gratificante de haberlo logrado no te abandonaría nunca.
- Si lo dejases, tu vida podría ser más plena, ya que mejoraría tu condición física, recuperarías el sentido del gusto y el olfato, e incluso tu vida sexual y reproductiva podrían beneficiarse..

## Razones para ser libres del tabaco

- Por tu salud y calidad de vida: vivirás más, te sentirás mejor.
- Tendrás mejor aspecto.
- Tu bolsillo también ganará.
- Disfrutarás de más control sobre tu vida.
- Tu familia y amigos no respirarán tus malos humos.
- El medio ambiente te lo agradecerá.
- Colaborarás con el desarrollo sostenible.
- Date la oportunidad. No renuncies a conseguirlo aunque hayas recaído en otras ocasiones.



**Si lo dejas... TODOS GANAMOS**

**31 DE Mayo. DIA MUNDIAL SIN TABACO**