



liberate

Decí un gran "NO" al cigarrillo



FONDO NACIONAL  
DE RECURSOS

*Medicina Altamente Especializada*



MONTEVIDEO  
MI CASA



El cigarrillo afecta de manera severa al organismo de quien lo consume y también a los "fumadores pasivos".

En los últimos años, distintas disciplinas han aportado valiosísima información y apoyo para que la sociedad comprenda la gravedad de esta situación y la urgencia por erradicarla.

Lo cierto es que a pesar de dichos aportes, el tabaquismo crece a pasos

agigantados y junto con él sus víctimas.

Otro inconveniente, es la magnitud de los costos que esta adicción implica a quienes financian el sistema de salud.

Según un reciente Informe de Desarrollo Humano del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), Uruguay es el país latinoamericano en donde más se fuma.

## Vos elegís lo que llevas por dentro

Fumar te lleva al consumo crónico y la intoxicación con casi 5.000 sustancias causantes de alrededor de 50 tipos de enfermedades y del deterioro de la calidad de vida.



1er. Infarto



1er. Cateterismo



1era. Cirugía cardíaca



# ¿Cuándo vas a dejar de fumar?

En nuestro país el cigarrillo es responsable de más del 30% de las muertes cardiovasculares y el 40% en el grupo de mujeres menores de 65 años.

Los hombres fumadores sufren infarto de miocardio 10 años antes que los no fumadores.

# ¡Sé más mujer de lo que ya sos!

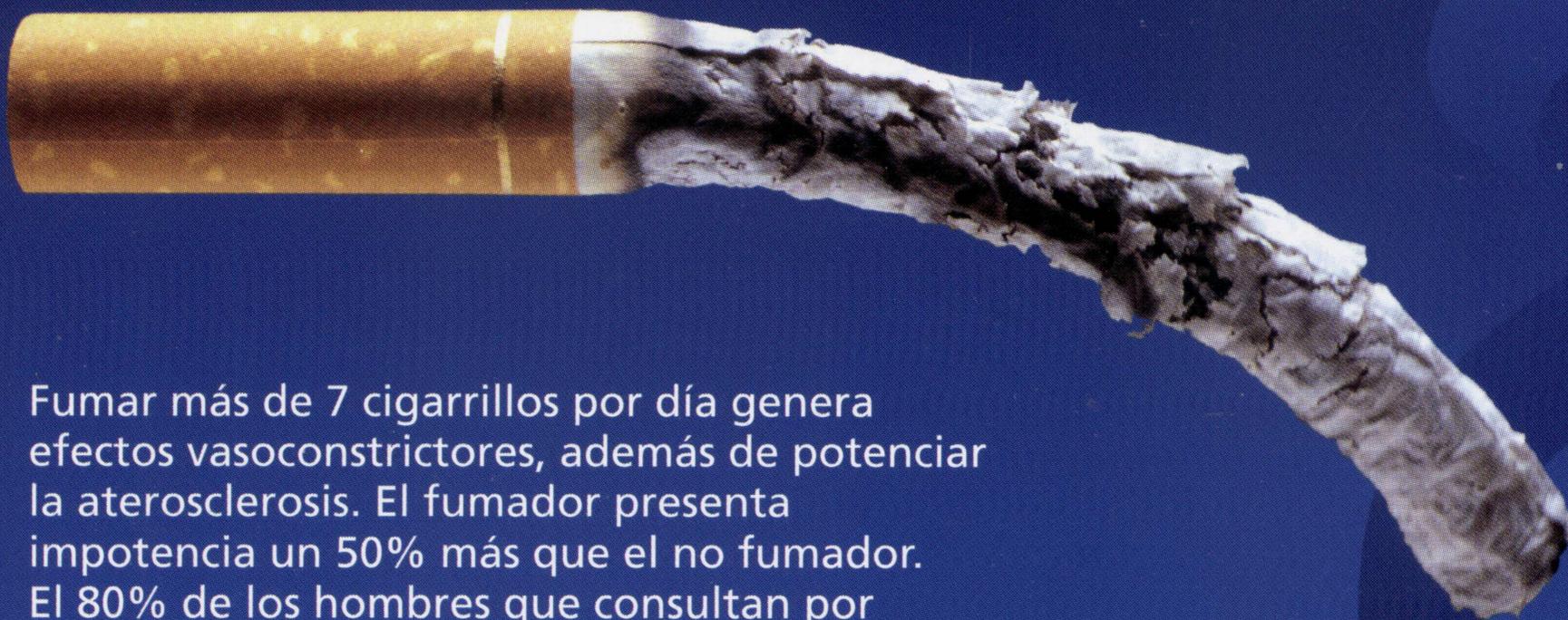
Fumar no hace más hombre al hombre... pero sí más hombre a la mujer. Y además deteriora la calidad de la piel, el pelo, la coloración de los dientes, adelanta la menopausia hasta 3 o 4 años y agrava la osteoporosis.

¿Pensaste bien que te vas a poner esta noche?

¿Te pondrías cerca de 50 sustancias cancerígenas en tu rostro?



# Más hombre... ¿o menos?



Fumar más de 7 cigarrillos por día genera efectos vasoconstrictores, además de potenciar la aterosclerosis. El fumador presenta impotencia un 50% más que el no fumador. El 80% de los hombres que consultan por trastornos sexuales son fumadores.

## ¡Decile no al cigarrillo!

El consumo de cigarrillos entre los jóvenes ha crecido exponencialmente en los últimos años. La publicidad vincula el consumo del cigarro con deportes extremos y actividades recreativas. Si fumás... difícil que seas capaz de trepar montañas, manejar un Fórmula 1 o cruzar desiertos; tu cuerpo y tus pulmones no podrían tolerarlo.





# ¡Liberate!

La Nicotina es una droga que impacta al cerebro en 7 segundos.

La adicción a la misma es tan o más fuerte que la provocada por la Cocaína o la Heroína.

# ¡Enseñale desde ahora!

Fumar durante el embarazo reduce la cantidad de oxígeno que llega de la placenta al feto. Puede producir: aborto espontáneo, retraso en el crecimiento y parto prematuro.

Luego del nacimiento, además, duplica el riesgo de muerte súbita del lactante.

Está comprobado que el hecho de tener padres fumadores sigue siendo una influencia más que importante; se estima que entre 100 jóvenes que fuman, 60 tienen a los dos padres fumadores.



# ¿Dónde termina tu aire y empieza el mío?

"Fumadores Pasivos", son todas aquellas personas no adictas al tabaco que se ven obligadas a respirar el humo que producen quienes fuman.

Cada vez más países y ciudades toman medidas que prohíben fumar en espacios públicos.

Una reciente investigación, demuestra que después de que una persona no fumadora pasa media hora en una sala donde hay humo

de tabaco, sus depósitos de antioxidantes descienden al mínimo. Aunque los no fumadores (64% de la población)- inhalan sólo el 1% del humo que aspiran los fumadores, su riesgo de enfermedad cardiaca se eleva un 23%, frente a un 80% en los fumadores.

El humo de segunda mano también puede causar cáncer, complicaciones respiratorias y en niños, muerte súbita e infecciones de oído.

¡Exigí que respeten tu derecho a respirar aire limpio!



## Dejanos ayudarte a dejar

Más allá de todo lo que se dice en detrimento del cigarrillo, es una realidad que dejarlo cuesta, y mucho. Pero también es cierto que se puede y que hay mucha gente dispuesta a ayudarte.

Los fuertes lazos psicológicos, fisiológicos y sociales que unen al adicto con su objeto de adicción, son muy difíciles de cortar.

Conocer estas dificultades es fundamental en la búsqueda de una recuperación exitosa, pero el primer

paso es, sin duda, pedir ayuda. Es por esto que el Fondo Nacional de Recursos te invita a participar de "Charlas informativas gratuitas para cesación del tabaquismo". Este espacio es supervisado por el Dr. Eduardo Bianco, cardiólogo y especialista en cesación del tabaquismo, y en él se ofrece apoyo profesional y medicamentos gratuitos para combatir tu problema.

**INSCRIPCIONES ABIERTAS**

Tel.: 901 4091\* - Lunes a Viernes - 9 a 17 hs.

 [www.fnr.gub.uy](http://www.fnr.gub.uy)



**FONDO NACIONAL  
DE RECURSOS**

Medicina Altamente Especializada



**MONTEVIDEO  
MI CASA**