

El teu farmacèutic et dóna **10** motius per deixar de fumar

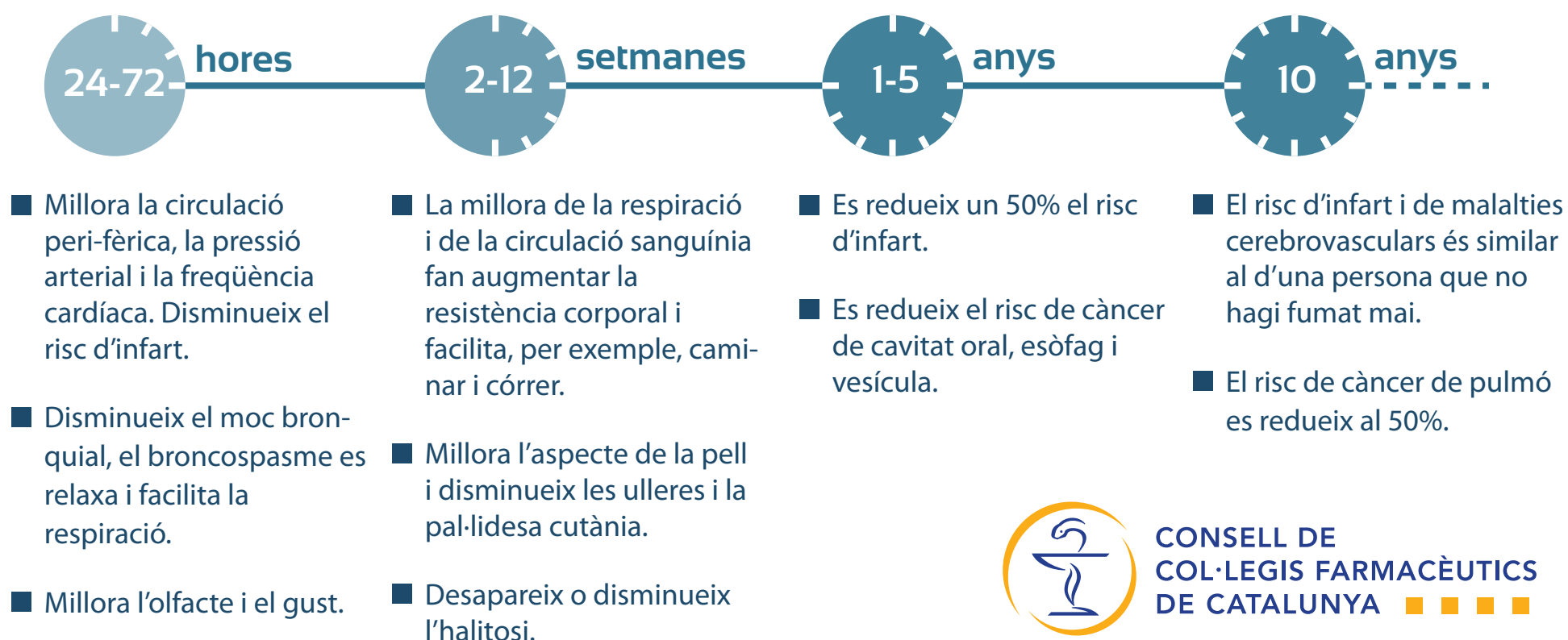
ET
PUC
AJUDAR A
deixar de fumar

Com milloraria la teva vida sense el tabac?

- 1** Deixar de fumar **és la decisió més important que pots prendre per prevenir** un **infart**, un **ictus** cerebral, una insuficiència respiratòria crònica o un **càncer**.
- 2** Millorarà la teva funció pulmonar: **et sentiràs més lleuger** per afrontar qualsevol repte físic, des d'unes escales a una mitja marató!
- 3** **Millorarà la teva sexualitat i fertilitat.**
- 4** Si estàs embarassada, a més de beneficiar-te tu, **redueixes les complicacions** en la salut **del futur nadó i del part.**
- 5** Tornaràs a **sentir les olors** i a **assaborir el menjar**. La raspiera de primera hora del matí desapareixerà.
- 6** **La teva pell lluirà** un nou aspecte, disminuiràs les ulleres i la pal·lidesa cutània.
- 7** **Preservaràs la salut dels qui t'envolten.**
- 8** Augmentarà **la teva llibertat i autoestima.**
- 9** **Estalviaràs.** Calcula quants diners et representa fumar al cap de l'any i fes una llista de tot el que podries fer amb aquests diners!
- 10** És un repte personal. **Pots deixar de fumar:** milions de persones, fins i tot amb una dependència altíssima, han abandonat el tabac.

Fumar provoca gravíssimes malalties: el 85% dels casos de càncer de pulmó, un 50% dels càncers de vesícula, el 35% dels infarts i prop del 85% de les malalties broncopulmonars obstructives cròniques.

Beneficis de viure sense tabac, a les...



CONSELL DE
COL·LEGIS FARMACÈUTICS
DE CATALUNYA ■ ■ ■ ■