

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

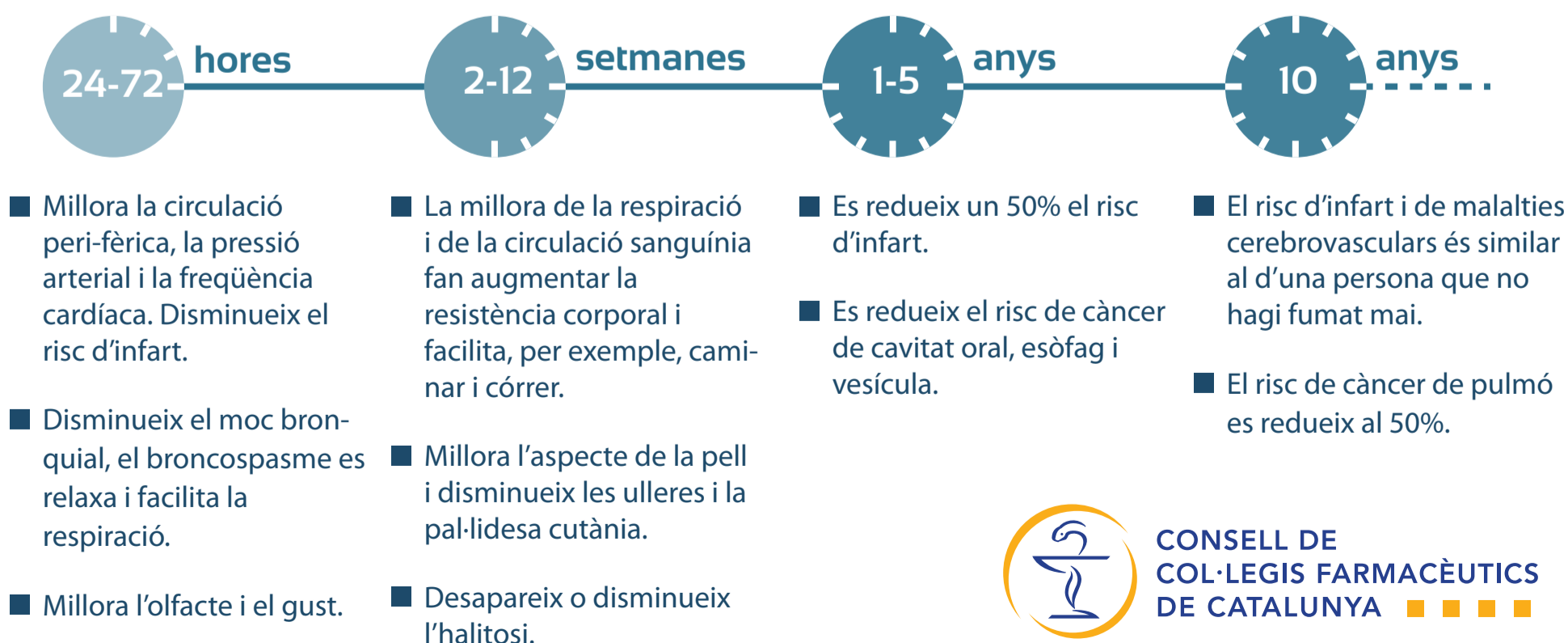
ET PUC AJUDAR A **deixar de fumar**

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**.
- Millorarà la teva funció pulmonar: **et sentiràs més lleuger** per afrontar qualsevol repte físic, des d'unes escales a una mitja marató!
- Millorarà la teva sexualitat i fertilitat.**
- Si estàs embarassada, a més de beneficiar-te tu, **redueixes les complicacions** en la salut **del futur nadó i del part.**
- Tornaràs a **sentir les olors** i a **assaborir el menjar**. La raspiera de primera hora del matí desapareixerà.
- La teva pell lluirà** un nou aspecte, disminuiràs les ulleres i la pal·lidesa cutània.
- Preservaràs la salut dels qui t'envolten.**
- Augmentarà **la teva llibertat i autoestima.**
- 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!
- 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 ■ ■ ■ ■