

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 023/A/2017

DÍA MUNDIAL SIN TABACO



31 de mayo es el día mundial sin tabaco, en esta fecha la OMS (Organización Mundial de la Salud), recuerda la amenaza que representa este producto y hace una invitación para vencer al tabaco en favor de la salud, la prosperidad, el medio ambiente y el desarrollo de los países.

En comunicado de prensa la OMS, señala que “las medidas de erradicación del consumo de tabaco pueden ayudar a los países a evitar que millones de personas enfermen y mueran por enfermedades relacionadas con este producto, a combatir la pobreza y, de acuerdo con el primer informe sobre sus efectos medioambientales, elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), a reducir la degradación del medio ambiente a gran escala”.



31 de mayo / Día mundial sin tabaco



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación

VIGILADA MINEDUCACIÓN

UDES

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
023/A/2017

HOY ES UN BUEN DÍA PARA DEJAR DE FUMAR





**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación

VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
023/A/2017





**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación

VIGILADA MINEDUCACIÓN

UDES

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
023/A/2017

¿Qué puedo hacer para dejar de fumar?

PIDE AYUDA

Consejos para los primeros días

- 1 Piensa sólo en el día concreto. "Hoy no fumaré"
- 2 Bebe mucha agua o líquidos sin calorías
- 3 Mantente activo
- 4 Haz comidas ligeras y evita las sobremesas
- 5 Mastica chicles o toma caramelos sin azúcar
- 6 Aparta de la vista todas las cosas relacionadas con fumar
- 7 Intenta evitar los ambientes con fumadores
- 8 Lávate los dientes después de las comidas

Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación

VIGILADA MINEDUCACIÓN

UDES

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
023/A/2017

¿Sabes cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

ALAS 12 HORAS

El nivel de monóxido de carbono en la sangre se reduce hasta el valor normal.

ALAÑO

Se reduce el riesgo de insuficiencia coronaria.

ALOS 10 AÑOS

El riesgo de morir por cáncer de pulmón es la mitad respecto a un fumador.

DE 2 SEMANAS A 3 MESES

La circulación mejora y la función pulmonar aumenta.

A LOS 5 AÑOS

El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga se reduce a la mitad.

A LOS 15 AÑOS

El riesgo de infarto se iguala al de una persona que no fuma.



NutriTienda®



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación

VIGILADA MINEDUCACIÓN

UDES

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
023/A/2017



El Consejo de Pills Beneficios de dejar de Fumar



Reduce el riesgo de
enfermedad
cardiovascular



Recupera el sentido
del gusto y del olfato



Mejora la circulación
sanguínea



Disminuye la tos



Reduce el riesgo de
cáncer



Mejora la función
respiratoria



Más ejercicio sin
cansancio



Mejora el aspecto de
tu piel

@elblogdepills.



Ahorra dinero



Normaliza la
temperatura de
manos y pies



Mejora tu salud
bucal, desaparece el
mal aliento



Desaparece color
amarillento de dedos
y uñas

Fuente: Documento de intervención en cesación tabáquica en la farmacia comunitaria

up
FARMACIAS
Hablemos de salud



**Universidad
de Santander**
Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación
UDES
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
023/A/2017

DEJAR DE FUMAR



@MRizaldos

SE PUEDE

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 023/A/2017

WEB GRAFIA

Día Mundial Sin Tabaco 2017: vencemos al tabaco en favor de la salud, la prosperidad, el medio ambiente y el desarrollo de los países. . [En línea].]. [Fecha de consulta: Mayo 25 de 2017]. Disponible desde: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/no-tobacco-day/es/>

IMÁGENES TOMADAS DE:

<http://fraseshoy.org/31-de-mayo-campana-del-dia-mundial-sin-tabaco-con-frases-y-mensajes-para-concientizar/>

<http://puertasalaimaginacion.blogspot.com.co/2016/05/dia-mundial-sin-tabaco.html>

<https://www.pinterest.de/explore/dia-mundial-sin-tabaco/>

<http://blogs.siglo22.net/marizaldos/2012/06/08/consejos-practicos-para-dejar-de-fumar/>