

## Riesgos del tabaco



El tabaco contiene 50 sustancias químicas cancerígenas.

Es la 2ª causa de mortalidad en el mundo.

Una de cada diez defunciones de adultos (5 millones de personas por año) es por enfermedades relacionadas al consumo de tabaco.

Si la tendencia se mantiene, para el 2020 morirán 10 millones de personas por su consumo.

### CONSEJOS

Si usted deja de fumar notará:

- A los 20 minutos: presión arterial y ritmo del pulso bajan a la normalidad.
- La temperatura corporal de manos y pies se incrementa a lo normal.
- A las 24 hrs: el riesgo de sufrir un ataque cardíaco disminuye.
- A las 48 hrs: las terminaciones nerviosas comienzan a regenerarse y los sentidos del olfato y gusto comienzan a normalizarse.
- A los 5 años: el riesgo de cáncer de boca y/o pulmonar disminuye a la mitad.