



10

BUENAS RAZONES PARA NO FUMAR

*¡Cuida tu vida...
y la de los demás!*

I Estética

Mejora tu imagen.

Evita el mal aliento.

Sonríe con dientes más blancos.

Retrasa la aparición de arrugas.

Elimina el olor a tabaco de tu ropa.



2 Sentidos

*Disfruta tus sentidos.
Saboriza las comidas.
Percibe los aromas.*



IO BUENA

3 Salud

*Cuida tu corazón. Respira mejor. Disminuye catarros.
Evita infartos. No lesiones tu cerebro.
Evita el cáncer, de laringe, de lengua, de pulmón, de vejiga,
de riñón, de páncreas, de faringe, de tráquea,
de esófago, de estómago.*



S RAZONE

4 Solidaridad

Sé solidario.

Con los niños.

Con los países en desarrollo.

Con los que te rodean.

No causes enfermedad.



ES PARA N

5 Deporte

*Aumenta tu capacidad para el deporte.
Corre. Salta. Nada. Sube escaleras.
Camina. No te ahogues!*



○ F U M A R

6 libertad

Vive libre.

Rompe las cadenas del tabaco.



7 Modelo

*Conviértete en modelo. Enseña salud.
Hijos. Amigos. Compañeros. Alumnos. Nietos.
Ayuda a prevenir.*



10 BUENA

8 Ahorro

Invierte tu dinero.

Diversión. Viajes. Música. Ropa. Libros. Regalos.



S RAZONE

9 Embarazo

Tu bebé más sano.

Disminuye su riesgo de muerte súbita y malformaciones.



ES PARA N

10 Naturaleza

*Cuida el aire. Frena la tala de árboles. Evita incendios.
Impide la contaminación de ríos y lagunas.*



© FUMAR

*Disfruta la vida
sin humo*



Cuidando tu salud



Sociedad Castellano-Manchega
de Medicina de Familia y Comunitaria



Castilla-La Mancha