

# Beneficios al dejar de fumar



- ✓ Respirar mejor, sin falta de aire. Mayor bienestar general, más capacidad física para desarrollar actividades.
- ✓ Desaparición del dolor y la irritación de la garganta.
- ✓ El aliento ahora es fresco y su boca tiene mejor gusto.
- ✓ Mejor aspecto del cutis y del cabello. Sus ojos ya no están hinchados y enrojecidos.
- ✓ Las comidas y bebidas tienen más sabor.
- ✓ Fosas nasales des congestionadas. Aumento del sentido del olfato.
- ✓ Desaparición de la acidez estomacal.
- ✓ El cabello y la ropa ya no huelen a cigarrillo.
- ✓ Mayor rendimiento en el deporte y la actividad física.
- ✓ Piel brillante. Desaparición del color amarillento característico.
- ✓ Las encías dejaron de inflamarse y su dentadura es más blanca.
- ✓ Desaparición de la incómoda tos matutina.
- ✓ Descenso de las cifras de tensión arterial.
- ✓ Beneficios cardiológicos y pulmonares notables. Se previene de padecer graves enfermedades.
- ✓ Aumenta el efecto de los medicamentos porque el cuerpo ya no está intoxicado y mejoran los problemas de salud que pueden padecerse.
- ✓ Habitar espacios (casa- oficina) más limpios y saludables.
- ✓ Mayor libertad de acción en los lugares públicos al no tener que salir afuera para fumar. Ud. ya no se siente discriminado.
- ✓ El sexo es más agradable. Mayor potencia sexual en el varón.
- ✓ Aumento de la fertilidad en la mujer.
- ✓ Alegría por el reconocimiento de las personas queridas (hijos, padres, cónyuge, compañeros)
- ✓ Ya no es necesario esconderse para fumar, ni ocultárselo a los demás.
- ✓ Las relaciones inter personales son más francas y distendidas.
- ✓ Beneficios en la salud de quienes lo rodean. Ya no sufren siendo fumadores pasivos.
- ✓ Sus actividades diarias se independizaron del cigarrillo.
- ✓ Mayor equilibrio en las situaciones sociales.
- ✓ Programación de distintas actividades de trabajo y sociales con libertad. Ya no se experimenta la angustia de tener que concurrir a una reunión donde no se permite fumar o al tener que realizar un viaje en colectivo o avión.
- ✓ Se fortalece la autoestima y auto confianza. Mayor autocontrol.
- ✓ Manejo de las situaciones de stress y angustia sin recurrir a una "muleta".
- ✓ Sensación de seguridad al haber obtenido un logro tan importante.
- ✓ Liberación de las culpas por el temor a propiciar enfermedades.
- ✓ Orgullo por convertirse en un ejemplo para los demás (principalmente para los hijos - nietos – niños en general).
- ✓ Ahorro de dinero que se puede emplear en cosas más satisfactorias.
- ✓ Mejora la calidad de vida en general.