

Todos conocemos los riesgos de fumar pero, ¿conoces lo que ocasiona estar cerca de fumadores?

- El tabaquismo pasivo consiste en inhalar humo de cigarro o exhalado.
- Aumenta el riesgo de todos los cánceres y enfermedades cardiovasculares.
- En niños aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias y disminución del rendimiento académico y de regeneración.

Para evitarlo hay que:

- Alejarnos de los fumadores
- No fumar dentro de la casa ni el auto, de preferencia, hacerlo al aire libre y lejos de otras personas.
- Cambiarnos la ropa y lavarnos las manos.

Acabar con la adicción al tabaco es beneficioso para nosotros y quienes amamos. En caso de que usted sea quien fume, lo mejor es dejar el hábito, si bien no es sencillo porque el cigarro es altamente adictivo, existen grupos de apoyo y profesionales de la medicina enfocados a dejar este tipo de vicios, no dude en contactarlos.

