

Hasta el camino mas
largo comienza con un
primer paso...

**DEJAR
DE FUMAR**

S!



SE PUEDE

¿QUIERES DEJARLO?
¿NECESITAS AYUDA?



BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

- ✓ **20 minutos después del último cigarrillo**
La tensión arterial y el ritmo de pulso recuperan sus valores normales
- ✓ **8 horas sin fumar**
Los niveles de nicotina y monóxido de carbono se reducen a la mitad
- ✓ **24 horas sin fumar**
Disminuye el riesgo de un ataque al corazón
- ✓ **48 horas sin fumar**
Mejora el gusto y el olfato
- ✓ **72 horas sin fumar**
Mejora la respiración

A mi el tabaco no me hace daño

- ✓ **Medio mes a tres meses después de dejar de fumar**
Mejora la circulación, el andar y la función pulmonar
- ✓ **De 1 a 9 meses sin fumar**
Disminuye la tos y la fatiga.
Aumenta la sensación de bienestar
- ✓ **5 años después de dejar de fumar**
El riesgo de morir de enfermedad cardíaca es igual al de los no fumadores
- ✓ **10 años después de dejar de fumar**
El riesgo de cáncer de pulmón es igual al de los no fumadores

Otra ventaja:

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

Comisión Bipartita de Salud Ocupacional
División Recursos Humanos
Ministerio de Economía y Finanzas

Las metas que nos proponemos son:



- ✓ **Conocer todo sobre el Tabaquismo y las razones por las cuales se considera una adicción, para poder reconocer las características de la dependencia.**
- ✓ **Identificar las razones por las cuales sigue fumando.**
- ✓ **Elaborar un plan de acción para dejar de fumar acompañado, si así lo desea.**
- ✓ **Adquirir herramientas para manejar los momentos de necesidad o urgencia por fumar.**
- ✓ **Tener información necesaria para evitar la recaída.**

**QUIERO
PUEDO
LO LOGRARÉ**

Se abren inscripciones para ingresar al Programa de Cesación de Tabaquismo.

Abierto a todas las UE del MEF.

(Los lugares son limitados)

¿TE DECIDISTE?

Referentes del Programa

Responsable del Programa:

Médica Dra. Ma. Teresa Domínguez

☎ 17122970

Asistente Social Marisa Machado

☎ 29150007/08 int.508

Lic. Psicología Gonzalo Cosenza

☎ 17122504

Facilitador Eduardo García

☎ 29240741; 29292012

Médica Dra. Gabriela Cabrera

☎ 29153570

Odontólogo Dr. José Delorenzi

☎ 29015131 int. 245

O inscribite por correo:

programa.tabaquismo@mef.gub.uy



Programa de Cesación de Tabaquismo
Comisión Bipartita de Salud Ocupacional
División Recursos Humanos
Ministerio de Economía y Finanzas