

# meno pausia sin tabaco

Ahora, que entras en una nueva etapa, puede que te apetezca cuidarte más, pensar un poco más en ti.

Sabes que fumar no es lo mejor para tu salud. ¿Has pensado en dejarlo?

Puede que te preocupen algunos aspectos, como la posibilidad de aumentar de peso. En efecto, al dejar de fumar muchas personas aumentan de peso (unos 2-3 Kg. de media). Cuidar la dieta aumentando el aporte de verduras y frutas, no comer entre comidas y hacer ejercicio, por ejemplo andar todos los días una hora, te ayudará a no aumentar de peso. Además, es muy probable que una vez superados los primeros meses recuperes tu peso.

Quizá no te sea fácil, pero seguro que no será lo más difícil que hayas tenido que hacer en tu vida.

Si dejas de fumar, conseguirás una mejor salud y mayor calidad de vida.

Reducir la posibilidad de que aparezcan algunos de los posibles efectos de la menopausia, como los sofocos, cambios de humor, etc. puesto que mejorará tu circulación sanguínea.

Disminuir la posibilidad de osteoporosis, puesto que la nicotina provoca la disminución de estrógenos, aumentando su eliminación por la orina lo que empeora la formación ósea y su mantenimiento.

# meno pausia sin tabaco

Prevenir enfermedades cardiovasculares, puesto que el tabaco produce disminución del calibre de tus arterias y venas aumentando la aparición de problemas de varices, infarto, embolia, etc.

Disminuir el riesgo de padecer cáncer; de mama, cuello uterino, vejiga, pulmón, páncreas, etc.

Mejorar la salud bucodental

Además dejar de fumar, mejorará tus sentidos del gusto y del olfato. Mejora, color de piel, el olor corporal

Dejar de fumar, mejorará tu salud en general y hará que te sientas mejor.

Dejas de fumar, mejorará tu salud y la de las personas que te rodean porque las personas que están expuestas (involuntariamente) al humo ambiental del tabaco, sufren los mismos daños en su salud que las personas que fuman.

Añadirás años a tu vida y vida a tus años

Anímate deja de fumar y si lo necesitas pide ayuda.

Pregúntale a tu matrona o a tu medica/o de cabecera.

# menopausa sense tabac

# meno pausa sense tabac

Ara que entres en una nova etapa, potser t'abellisca cuidar-te més, pensar un poc més en tu.

Saps que fumar no és la millor manera de cuidar la teua salut. Has pensat a deixar-ho?

Potser et preocupen alguns aspectes, com la possibilitat d'augmentar de pes. En efecte, en deixar de fumar moltes persones augmenten de pes (uns 2-3 kg de mitjana). Cuidar la dieta augmentant la proporció de verdura i fruita, no menjar entre menjades i fer exercici, per exemple caminar tots els dies una hora, t'ajudarà a no augmentar de pes. A més, és molt probable que una vegada superats els primers mesos recuperes el teu pes.

Potser no et siga fàcil, però segur que no serà el més difícil que hages hagut de fer en la teua vida.

Si deixes de fumar, aconseguiràs una salut i una qualitat de vida millors.

Reduiràs la possibilitat que apareguen alguns dels possibles efectes de la menopausa, com les sufocacions o els canvis d'humor, ja que millorarà la teua circulació sanguínia.

Disminuiràs la possibilitat d'osteoporosi, ja que la nicotina provoca la disminució d'estrògens (augmentant-ne l'eliminació per l'orina), procés que empitjora la formació i el manteniment dels ossos.

# meno pausa sense tabac

Previndràs les malalties cardiovasculars, ja que el tabac produïx una disminució del calibre de les teues artèries i venes i fa que augmente l'aparició de problemes de varius, infart, embòlia, etc.

Disminuiràs el risc de patir càncer: de mama, de coll uterí, de bufeta, de pulmó, de pàncrees, etc.

Milloraràs la salut bucodental.

A més, deixar de fumar millorarà els teus sentits del gust i de l'olfacte. Millora el color de la pell i l'olor corporal.

Deixar de fumar millorarà la teua salut en general i farà que et sentes millor.

Si deixes de fumar, millorarà la teua salut i la de les persones que t'envolten, perquè les persones que estan exposades (involuntàriament) al fum ambiental del tabac patixen els mateixos danys en la salut que les persones que fumen.

Afegiràs anys a la teua vida i vida als teus anys.

Anima't a deixar de fumar i, si ho necessites, demana ajuda.

Pregunta a la teua comare o al teu metge de capçalera.

# menopausia sin tabaco