



365 motivos
para dejar
de fumar

CALENDARIO/2019

Editorial

MILENIO

El tabaco, en cualquiera de sus formas, perjudica seriamente la salud de quien lo consume. También perjudica a quien se encuentra cerca.

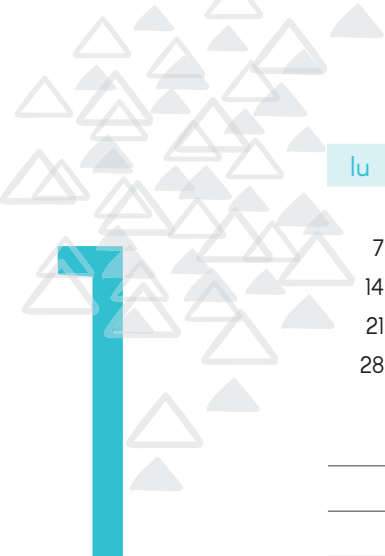
Las evidencias científicas que certifican sus graves consecuencias son cada vez más numerosas y contundentes. No hay órgano o sistema del cuerpo humano que no quede afectado por esta paradójica sustancia. Siendo tan perjudicial para la salud sigue estando disponible en el circuito comercial y de fácil acceso por toda la población, también a los más jóvenes.

Pretendemos con este material aportar argumentos para facilitar y aproximar la decisión de abandonar el consumo de tabaco. Son 365, tantos como días tiene el año. En la literatura especializada encontramos infinitos argumentos y citas bibliográficas dispuestas para ser utilizadas como motivos para abandonar el tabaco.

FRANCESC ABELLA

2019
Martes

ENERO



lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FUMAR DURANTE EL EMBARAZO PUEDE ALTERAR LA TIROIDES DE MADRE E HIJO

Bijay Vaidya. Royal Devon and Exeter Hospital. 2009

2019
Miércoles

ENERO

2

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

EL TABAQUISMO EN LAS MADRES FAVORECE LA APARICIÓN DEL ASMA INFANTIL

Javier Zulueta. Servicio de Neumología de la Clínica Universitaria de la Universidad de Navarra

2019

Lunes

DICIEMBRE

30

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					


LA CONCENTRACIÓN DE NICOTINA EN JUGOS GÁSTRICOS
ES 10 VECES SUPERIOR A LA CONCENTRACIÓN PRESENTE
EN SANGRE ARTERIAL, Y 80 VECES SUPERIOR A LA
CONCENTRACIÓN EN SANGRE VENOSA

Lindell, G. *et al. Gastroenterol.* 28, 487–494

2019
Martes
DICIEMBRE
31

lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

EL CIGARRILLO ESTÁ CONSIDERADO POR LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) COMO “UNA AMENAZA SERIA PARA EL DESARROLLO DE LAS NACIONES” DADO QUE ALREDEDOR DE 6 MILLONES DE PERSONAS MUEREN CADA AÑO EN TODO EL MUNDO POR SU CONSUMO



365 argumentos,
tantos como días tiene el año,
son los que pretendemos aportar
en este calendario
para facilitar y aproximar
la decisión de abandonar
el consumo de tabaco.

A cargo de Francesc Abella

Psicólogo especialista en Psicología Clínica. Doctor en Psicología. Coordinador de la Unitat de Tabaquisme del Hospital Universitari de Santa Maria de Lleida. Profesor asociado de la asignatura Drogodependencias, de la Facultat de Medicina de la Universitat de Lleida. Autor de varios artículos sobre hábitos, salud y adicciones.

Editorial
MILENIO

ISBN: 978-84-9743-828-5



9 788497 438285