



## EL TABACO Y LOS CIGARROS ELECTRÓNICOS

El uso del tabaco tiene efectos devastadores en la salud. Puede causar cáncer, varias enfermedades de los pulmones y otras enfermedades que son potencialmente fatales.

El fumar incluso un cigarro al día:

- causa que su ritmo cardíaco y presión arterial aumenten, y que sus vasos sanguíneos principales se reduzcan en tamaño, haciendo que su corazón trabaje con más dificultad.
- disminuye su habilidad de sanar
- reduce la cantidad de oxígeno en su torrente sanguíneo, haciendo que se le entrecorte la respiración
- disminuye su sentido del gusto y del olfato
- causa que su sangre se coagule más rápidamente; las personas que fuman tienen una probabilidad más alta de sufrir un ataque cardíaco, un ataque de apoplejía y problemas circulatorios.

## ACTIVIDAD EN EL HOGAR



El uso del tabaco también representa un costo financiero. Junto con su hijo piense en cuánto cuesta fumar un paquete de cigarrillos al día durante un año, 5 años, 10 años y 25 años. Use el costo promedio de \$7.50

por paquete. Hable acerca de otras cosas que podrían hacer como familia con esa cantidad de dinero.

### Añadiendo el costo – datos financiero

El fumar un paquete al día, a \$7.50 por paquete cuesta:

- \$7.50 al día
- \$52.50 a la semana
- \$210 al mes
- \$2,730 al año
- \$13,650 en 5 años
- \$27,300 en 10 años
- \$68,250 en 25 años

## EL MAL ALIENTO: QUÉ HACER AL RESPECTO



El mal aliento, puede ser muy incómodo y vergonzoso, pero en realidad es algo muy normal.

Hay algunas cosas sencillas que pueden ayudar a prevenirlo o eliminarlo.

1. Cepille sus dientes y su lengua... tan atrás como pueda. Muchas de las bacterias viven en su lengua y el removerlas es una de las mejores formas de refrescar su aliento.
2. Use hilo dental regularmente. Esto también remueve las partículas de alimento y las bacterias.
3. Si no puede cepillar sus dientes o usar hilo dental y está preocupado de su aliento, use enjuague bucal o goma de mascar hasta que pueda lavarse la boca.
4. Beba mucha agua. El agua ayuda a enjuagar las bacterias. El mantenerse hidratado también ayuda a su sistema digestivo a funcionar correctamente, lo que ayuda a prevenir el mal aliento.
5. No use tabaco.