



CAMPAÑA CARNAVALES SIN HUMO DE TABACO

Cuando tus padres eran jóvenes, la gente podía comprar cigarrillos y fumar, prácticamente, en cualquier lugar; ¡hasta en los hospitales! Fumar es un hábito muy difícil de abandonar porque el tabaco contiene nicotina, que es altamente adictiva. Casi ningún fumador comienza a fumar de adulto.

Las estadísticas demuestran que aproximadamente 9 de cada 10 fumadores comienzan antes de los 18 años de edad. Las publicidades de cigarrillos convencían a muchos de que el hábito era glamoroso, impactante o fascinante; aunque en realidad se trata de algo repugnante: de olor desagradable, caro y poco saludable.

Las consecuencias de este envenenamiento aparece en forma gradual. A largo plazo, ocasionan cáncer, enfisema (daño en el tejido pulmonar), daños en los órganos e insuficiencia cardíaca.

COPACET (Coalición Panameña contra el Tabaquismo) realizó esta gran campaña nacional, dirigida por la Dra. Nélyda Gligo, donde diversas agrupaciones como FOSEMO apoyaron

¡Ayúdanos a ser un mejor ciudadano y a cumplir con la ley 13 contra el Tabaquismo, por nuestros niños, por la juventud panameña, por el futuro de Panamá!!



pulmón sano



pulmón enfermo

Los huesos y fumar tabaco

La nicotina y las demás toxinas presentes en los cigarrillos, los cigarros y las pipas pueden afectar rápidamente el cuerpo. Las enfermedades que ocasionan, limitan la capacidad que tiene una persona para llevar una vida activa normal y conducen a la muerte. Cada vez que un fumador enciende un cigarrillo, se quita entre 5 y 20 minutos de vida.

Los fumadores no solo tienen arrugas y dientes amarillos, también pierden densidad en sus huesos, lo cual aumenta el riesgo de padecer **osteoporosis**, una enfermedad que hace que las personas mayores se encorven, pierdan estatura y los huesos se fracturen con más facilidad. Es una enfermedad silenciosa y crece cada vez más en la población. Las personas sufren por el dolor, la discapacidad y la crisis social.

Edición: Mgter. Alcira Tejada

Oficina: 212-0780 fundafosemo@cwpanama.net



Miembros de **FOSEMO** durante la campaña. Coordina como enlace la Lic. Lurys Horna



FOSEMO ofreció brochures, orientación, toma de PA y participó en la demostración de ejercicios.