

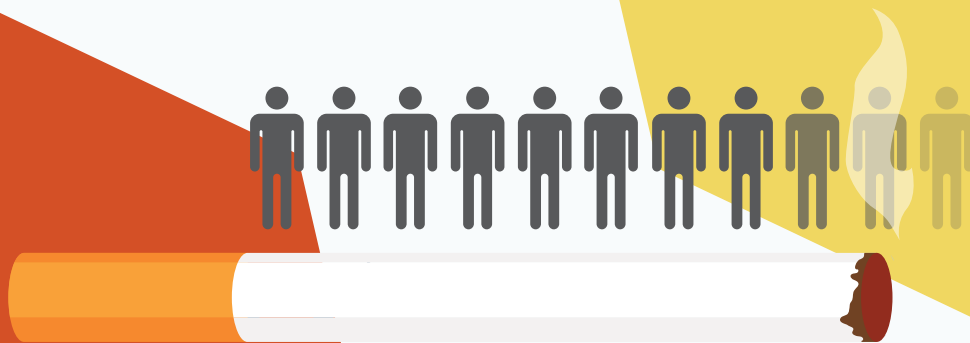
*¡FCUIS vive el buen trato!*



Fundación Colegio UIS

# VIDA SANA SIN TABACO

LA OMS EL 29 DE ABRIL DE 2020  
ESTABLECIÓ QUE LOS FUMADORES TIENEN  
MÁS PROBABILIDADES DE DESARROLLAR  
SÍNTOMAS GRAVES EN CASO DE PADECER  
COVID-19, EN COMPARACIÓN CON LOS NO  
FUMADORES.



## EL TABACO PONE EN RIESGO TU SALUD

COORDINACIÓN PARA EL BIENESTAR Y  
LAS RELACIONES HUMANAS

# ESTRÉS

El estrés es un factor que incrementa el consumo de alcohol o el consumo de tabaco, como modo de evadir una realidad complicada o difícil. Está relacionado a largo plazo con la ansiedad y a la depresión.

# ANSIEDAD

Los fumadores comentan sentir una sensación de relajación al fumar pero en realidad está comprobado que el consumo de tabaco aumenta la ansiedad y la tensión.

Esta sensación de relajación inmediata es creada por la nicotina, que es la encargada de alimentar la creencia y la sensación de bienestar en los fumadores.

# DEPRESIÓN

Los fumadores que sufren de depresión presentan mayores dificultades cuando tratan de abandonar el tabaco. Tienen síntomas de abstinencias más severos que las personas fumadoras no depresivas.



Organización  
Mundial de la Salud

*CLIC AQUÍ*

*CLIC AQUÍ*



La salud  
es de todos

Minsalud

## REFERENCIAS

<https://www.who.int/es/news-room/events/detail/2019/05/31/default-calendar/world-no-tobacco-day>

<https://www.who.int/es/news-room/detail/11-05-2020-who-statement-tobacco-use-and-covid-19>

<https://psicologiadinamica.es/taquismo-efectos-psicologicos-nuestra-salud-mental/>

<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Control-De-Tabaco.aspx>



Fundación Colegio UIS