

Efectos del tabaquismo sobre la salud

Fumar provoca enfermedades y discapacidades y daña casi todos los órganos del cuerpo. La exposición al humo ajeno también puede causar enfermedades y muerte prematura entre las personas que no fuman. Fumar cigarrillos sigue siendo la causa principal de enfermedad, discapacidad y muerte prevenibles en Estados Unidos. Visite el [sitio web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) para informarse sobre los efectos del consumo de tabaco, el humo ajeno y los productos sin humo sobre la salud.

Instrucciones: este rompecabezas consta de palabras o frases relacionadas con los efectos del tabaco sobre la salud. Resuelva cada acertijo al reordenar las letras para formar la palabra o frase. A continuación, se ofrece una clave para que pueda comprobar cada una de sus respuestas.

Palabras Revueltas	Palabras Resueltas
ost	
suellore	
amsa	
ensemafi	
COPE	
dipérda talden	
dipérda ed cíasen	
flamainción	
triartis	
ctosdefe sécnotigno	
taracatas	
bediates	
denaccite cerevasbrocular	
cercán	
ertemu	

Beneficios para la salud de dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las medidas más importantes que se pueden tomar para mejorar la salud. Esto es así independientemente de su edad o del tiempo que lleve fumando.

Dejar de fumar:

- Mejora el estado de salud y aumenta la calidad de vida.
- Reduce el riesgo de muerte prematura y puede añadir hasta 10 años a la esperanza de vida.
- Reduce el riesgo de padecer muchos efectos adversos para la salud, incluidos los malos resultados en cuanto a salud reproductiva, las enfermedades cardiovasculares, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el cáncer.
- Beneficia a las personas ya diagnosticadas de cardiopatía coronaria o EPOC.
- Beneficia la salud de las mujeres embarazadas y de sus fetos y bebés.
- Reduce la carga económica que el tabaquismo supone para los fumadores, los sistemas sanitarios y la sociedad.

Dejar de fumar es la mejor forma de proteger a los miembros de la familia, compañeros de trabajo, amigos y otras personas de los riesgos para la salud asociados a respirar humo ajeno. Si desea ayuda para dejar de fumar, incluido asesoramiento gratuito para dejar de fumar, un plan gratuito para dejar de fumar, material educativo gratuito y referencias a recursos locales, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2023)

Palabras clave

1. Tos; 2. Resuello; 3. Asma; 4. Enfisema; 5. EPOC; 6. Pérdida dental; 7. Pérdida de encías; 8. Inflamación; 9. Artritis; 10. Defectos congénitos; 11. Cataratas; 12. Diabetes; 13. Accidente cerebrovascular; 14. Cáncer; 15. Muerte