

Sopa de letras sobre dejar de fumar

El abandono del tabaco, o dejar de fumar, mejora el estado de salud y la calidad de vida. Dejar de fumar reduce el riesgo de muerte prematura y puede alargar hasta 10 años la expectativa de vida. También 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.

Instrucciones: busque y encierre en un círculo cada palabra de la lista. Algunas letras se utilizan más de una vez. Las palabras pueden estar en diagonal o al revés.

										Palabras
D	A	I	R	O	S	E	S	A	D	Nicotina
E	T	J	O	F	A	H	N	L	P	Tabaco
J	A	L	I	U	A	S	C	Q	J	Alquitrán
A	B	N	M	N	I	R	T	U	A	Trombosis
R	A	M	I	E	X	E	R	I	N	Fumar
D	C	R	D	M	R	N	O	T	I	Cáncer
E	O	A	O	C	A	A	M	R	T	Dopamina
F	D	M	A	A	L	P	B	A	O	Ansiedad
U	O	U	M	N	Q	W	O	N	C	Dejar de fumar
M	Y	F	C	C	U	R	S	D	I	Asesoría
A	B	S	T	E	N	C	I	O	N	Abstención
R	R	I	M	R	K	J	S	U	V	

Beneficios para la salud al 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 alargar hasta 10 años la expectativa 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 con 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.

Aunque dejar de fumar a una edad más temprana produce mayores beneficios para la salud, dejar de fumar es beneficioso para la salud a cualquier edad. Incluso las personas que han fumado durante muchos años o que han fumado mucho se beneficiarán de dejar de fumar.

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, como asesoría gratuita 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)

Clave de la sopa de letras

