

FUMAR O VAPEAR



ES LIBERTAD

ES OTRA FORMA DE **DEPENDENCIA**

¿Te has preguntado?

¿Por qué lo haces?

¿Por qué lo hacen tus amistades?

¿Para sentirte con energía y/o tranquilidad?

¿Por qué disfrutas el sabor?

Sea cual sea tu motivo, **no existe un consumo seguro**

Solo unos pocos cigarrillos o unas cuantas vapeadas son suficientes para:



Causar daños en tus **pulmones, corazón y cerebro**



Aumentar el riesgo de varios tipos de **cáncer**



Provocar **disfunción eréctil**



Deteriorar **tu piel, dientes y causar mal aliento.**

Hacerlo no apaga el estrés; lo disfraza.

¡VAPEAR NO ES  DEJAR DE FUMAR!

Es cambiar un enemigo por otro.

Existen maneras más sanas y efectivas de liberar tus emociones

HOY PUEDES DAR EL PRIMER PASO:

Dejarlo es una decisión puede salvar tu vida.

Solicita una consulta de medicina general en tu IPS de atención primaria.
Allí **evaluarán tus motivos** para consumir y **te orientarán** en la mejor estrategia para dejar el hábito.