

**umivale**

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 1.5



**suma**  
INTERNUTUAL

A grayscale, artistic photograph of a dandelion seed head, showing the intricate, swirling patterns of the seeds and their stems. The image is positioned in the upper right quadrant of the page, with the seeds appearing to drift downwards and outwards.

# Deshabitación Tabáquica

## Hábitos de vida saludables

# ¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran, necesariamente, unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico, **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.**

En prevención de riesgos laborales se entiende el concepto de **Salud** en el sentido dado al mismo por la Organización Mundial de la Salud (OMS): **“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de afecciones o enfermedades”**.



Este amplio concepto de salud engloba aspectos diversos referentes a hábitos saludables entendidos desde varios puntos de vista tales como **la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de la espalda, el tabaquismo o los riesgos derivados del uso del vehículo** que revierten en muchos casos en el ámbito laboral.

## ¿Por qué fumamos?



## ¿Por qué es nocivo fumar?

- › Riesgo de **cáncer de pulmón** y otros tipos
- › Riesgos de **enfermedades del corazón**
- › El niño nace con **bajo peso**
- › Problemas de **respiración graves**
- › Problemas de **estómago y encías**
- › Aumento de la **tensión arterial**
- › **Tos y dolor de garganta**
- › Aumenta el **riesgo de aborto**



## Beneficios de dejar de fumar

- › **Mejora la tensión arterial**
- › **Disminuye el riesgo de infarto**
- › **Reduce el riesgo de cáncer de pulmón**
- › **Mejora la tos y la circulación**
- › **Se elimina la nicotina**



## Preparación para dejar de fumar

- › **Fíjese una fecha** para dejar de fumar
- › Escriba una lista de motivos por los que fuma y **motivos para dejar de fumar**. Léala cuando sienta deseos de fumar
- › **Deshágase** de todos los **utensilios de fumar** (mecheros, ceniceros, tabaco)
- › **Obtenga apoyos** (familia, amigos, compañeros de trabajo...)

## Síntomas al dejar de fumar



- › Ansiedad
- › Irritabilidad
- › Dificultad para concentrarse
- › Dolores de cabeza
- › Aumento de peso
- › Tos

## Consejos al dejar de fumar

- › Seguir una alimentación **rica en frutas y verduras**
- › **Practicar ejercicio físico**
- › Consulte a su médico en caso de necesitar otras ayudas complementarias: parches, pastillas...



**Tu motivación es  
lo más importante  
para dejarlo**



## **Deshabitación Tabáquica** **Hábitos de vida saludable**

**umivale**  
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 15  
[www.umivale.es](http://www.umivale.es) 900 365 012

**suma**  
INTERNUTUAL