

## Motivos para dejar de fumar

### Adolescentes

Mal aliento  
Manchas dentales  
Coste  
Falta de independencia (sentimiento de control por los cigarrillos)  
Dolor de garganta  
Tos  
Disnea (puede afectar a la práctica del deporte)  
Infecciones respiratorias frecuentes

### Embarazadas

Mayor riesgo de aborto espontáneo y muerte fetal  
Mayor riesgo de que el bebé nazca con poco peso

### Padres

Tos e infecciones respiratorias en hijos de fumadores  
Papel ejemplar

### Fumadores recientes

Más facilidad para dejarlo

### Adultos asintomáticos

Se duplica el riesgo de enfermedad del corazón  
Se multiplica por 6 el riesgo de enfisema  
Se multiplica por 10 el riesgo de cáncer de pulmón  
Se pierden 5-8 años de vida  
Elevado coste de los cigarrillos  
Coste del tiempo de enfermedad  
Mal aliento  
Escasa conveniencia y aceptabilidad social  
Deterioro de la piel

### Adultos sintomáticos

Infecciones de las vías respiratorias altas  
Tos  
Dolor de garganta  
Disnea  
Úlceras gástricas  
Angina de pecho  
Claudicación intermitente  
Osteoporosis  
Esofagitis