



**El cigarrillo es antisocial**

Está prohibido fumar en lugares públicos, tampoco se debe fumar delante de 3º para no convertirlos en fumadores pasivos. Entonces son cada vez menos los lugares para fumar y cada vez más se convierte en un hábito "solitario".



**Es un mal ejemplo**

Fumar es malo y hace daño, pero además es un mal ejemplo para los niños. Cómo pedirle a un hijo o un hermano menor que no fume si no le enseñamos con el ejemplo.

**Mal aliento**

El sabor del cigarrillo puede durar mucho tiempo, así mismo sucede con el aliento del fumador. Está por demás decir

que es desagradable conversar con alguien que huele a humo y cigarro; mucho más si es la pareja.

**Por una Vivienda Digna**  
**Decent Housing Now**  
**LIQUIDACIÓN DE BIENES GANANCIALES TRAS EL DIVORCIO**  
**IMMEDIATE SETTLEMENT OF GOODS & PROPERTY AFTER A DIVORCE**  
 Nuestros hijos tienen derecho a una vivienda digna a un precio asequible  
 Our children are entitled to decent affordable housing  
 Padres y Madres en acción  
 usedimad@gmail.com  
 649 116 241  
 www.padresdivorciados.es

**Dientes amarillos**

El abuso del cigarrillo amarillenta los dientes, dándole un mal aspecto al fumador. En muchos casos asociado a la "mala higiene" de la persona que fuma.



**Tos del fumador**

Una vez que el hábito de fumar se instale en el "fumador", los síntomas serán más frecuentes, y uno de los más comunes es la llamada "tos del fumador". Esta se da por una serie de afecciones respiratorias que no son otra cosa que consecuencias del fumar.

Por la Co-Responsabilidad Parental  
**Por ti, corazón... ¡Custodia Compartida!**  
**Sweetheart, for you... Joint Custody Now!**  
 Padres y Madres en acción  
 www.padresdivorciados.es  
 usedimad@gmail.com  
 649 116 241

**FUMANDO MENOS VIVES MAS**



31 de mayo  
 Día Internacional de No Fumar



[www.padresdivorciados.es](http://www.padresdivorciados.es)

[usedimad@gmail.com](mailto:usedimad@gmail.com)  
 649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración  
Conseguiremos como norma general  
la Custodia Compartida  
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_

Población: \_\_\_\_\_

C.P.: \_\_\_\_\_ N.I.F.: \_\_\_\_\_

e-mail.: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_

**Si, deseo pertenecer a la Asociación  
Padres y Madres en Acción (PAMAC),  
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales

● \_\_\_\_\_ € Por Donación

Ingresando en la Cuenta de la Asociación  
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó  
domiciliando el pago en el Banco/Caja: \_\_\_\_\_

Calle: \_\_\_\_\_ nº: \_\_\_\_\_

Población: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_

Firmado:

**10 buenas razones para dejar de fumar**

Por [Paolo Caffelli](#) el 28-05-2013  
Todos sabemos que fumar es dañino para la salud. ¿Pero sabemos realmente las consecuencias que trae el fumar?

Este próximo 31 de mayo se celebra el "*Día Mundial sin Tabaco*" y es una buena fecha para reflexionar y empezar a pensar en dejar el cigarrillo en el pasado.



**10 buenas razones para dejar de fumar.**

**El cáncer al pulmón**

El cigarrillo produce [cáncer](#) y es quizá la razón con más peso para dejar de fumar. El humo del cigarrillo tiene 4 mil químicos, de los cuales 250 son tóxicos y 50 producen esta triste y peligrosa enfermedad. Entre el más recurrente el cáncer al pulmón.

**Menos años de vida**

El fumador resta algunos años en sus expectativas de vida, además de empobrecer su calidad de vida. Cada vez son más comunes los casos de infartos cerebrales en jóvenes fumadores, así como cáncer al pulmón y algunas enfermedades respiratorias.



**Enfermedades irreversibles**

Además del cáncer al pulmón, el cigarrillo causa una serie de enfermedades incurables las que suman 120, de las cuales 17 son de tipo de neoplasias malignas (cánceres).

**Maltrato del cutis y la piel del rostro**

Son 60 sustancias nocivas las que afectan directamente al rostro del fumador. Van desde el pronunciamiento de las arrugas, piel grisácea, envejecimiento prematuro de la piel y los labios, alteración del colágeno entre otros males cutáneos que acarrea el fumar.



**El dinero se hace humo**

Un fumador puede echar mano de una libreta y una calculadora para empezar a calcular cuánto dinero gasta al mes en cigarrillos. Algunos fumadores de años cuentan su pérdida por miles de dólares.