



31 de mayo, Día Mundial sin tabaco

El Día Mundial Sin Tabaco se celebra en todo el mundo el 31 de mayo de cada año. El objetivo es el de informar a la población acerca de los riesgos que supone el consumo de tabaco, las prácticas comerciales de las empresas tabacaleras, las actividades de la OMS para luchar contra la epidemia de tabaquismo, y lo que las personas de todo el mundo pueden hacer para reivindicar su derecho a la salud y a una vida sana, y proteger a las futuras generaciones.

La celebración de este día es una oportunidad para destacar mensajes concretos relacionados con el control del tabaco y fomentar la observancia del Convenio Marco de la Organización Mundial de la Salud para el Control del Tabaco. No podemos olvidar que el consumo de tabaco es la principal epidemia prevenible a la que se enfrenta la comunidad sanitaria.

La Universidad de Extremadura, a través de su Oficina de Universidad Saludable, se suma a esta iniciativa para concienciar a la comunidad universitaria de los riesgos asociados al consumo de tabaco, con el siguiente mensaje:

Deja de fumar y comienza a vivir

Se puede dejar a un lado el tabaco, comenzando el día con una nueva y fresca perspectiva. No es fácil, lo sabemos, pero comienza el Día Sin Tabaco contando el número de cigarrillos que fumas en un día, y fijándote una meta para una reducción gradual de los cigarrillos hasta que estés absolutamente libre de tabaco en el próximo Día Mundial Sin Tabaco. Durante los días y meses siguientes comenzarás a sentirte más saludable, a tener más energía, a enfermarte menos y a tener más dinero en tu bolsillo. Parece una buena idea ¿a que sí? Y recuerda: La mayoría de los efectos que causa el tabaco en nuestro cuerpo son reversibles.

Considéralo un primer paso para dejar ese desagradable hábito del tabaco. Celébralo también compartiendo esta noticia y participando en redes bajo el hashtag #DiaSinTabacoUEx.