

Tabaco y píldora anticonceptiva



**¡Una combinación
explosiva!**

**Existen ayudas eficaces
para dejar de fumar**

AL DEJAR DE FUMAR

TENDRÁS

reglas menos dolorosas y padecerás menos migrañas y dolor de cabeza.

RECUPERARÁS

un mejor aspecto, una tez más clara, un cabello más brillante y unas uñas más resistentes.



Para que te sea más fácil dejarlo :

- **utiliza** sustitutos de la nicotina, medicamentos, la aplicación Stop Tabaco;
- **consulta** con médicos y especialistas;
- **mantente ocupada** con actividades deportivas, creativas o reconfortantes;
- **consume** alimentos productores de dopamina, como almendras, nueces, semillas de chía, avena, huevos, salmón y cacao..

Para conservar la línea, opta por :

- **una alimentación equilibrada** incluye más alimentos completos, verduras y fruta, y disminuye las grasas no saludables y los azúcares de asimilación rápida;
- **una actividad física regular**
- **una combinación de parches** de nicotina y un **sustituto de acción rápida** para disminuir el ansia de fumar.



El tabaco aumenta los efectos negativos de la píldora combinada ya que incrementa el riesgo de trombosis y accidentes cardíacos y cerebrales. Si dejar de fumar no es una opción, elige un método anticonceptivo sin hormonas o con progestina.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

Para más información
www.psvalais.ch/tabacetpilule

