

## Dejar de fumar

El consumo de tabaco es la primera causa evitable de enfermedad y muerte prematura en nuestro país. Y está demostrado que el tabaquismo pasivo también perjudica la salud. Es la causa directa de 29 enfermedades distintas (entre ellas 10 tipos de cáncer) y responsable del 95% de los casos de cáncer de pulmón, el 90% de las bronquitis y el 30 % de las cardiopatías coronarias.

### Programas de Ayuda

Adeslas SegurCaixa, comprometida con sus asegurados en la promoción de hábitos de vida saludables, te recomienda una serie de programas para ayudarte a dejar de fumar:

- La campaña de la Unión Europea Los Exfumadores No Abandonan pretende animar a los europeos a dejar de fumar. Uno de los aspectos fundamentales de la campaña es la plataforma digital [iCoach](#), concebida para ayudar a los fumadores a dejar el hábito al ritmo que ellos elijan, de inmediato o en un futuro próximo.

Para que conozcas todo lo relativo al tabaquismo y su impacto sobre la salud, en concreto sobre el riesgo cardiovascular, Adeslas SegurCaixa pone a tu disposición el [Plan de Prevención del Riesgo cardiovascular](#). El plan te ofrece también la posibilidad de apuntarte al servicio de entrenamiento en reducción del riesgo cardiovascular, donde una enfermera-coach de salud te ayudará a trazar tu plan personal y resolverá todas tus dudas.