

Respira consciencia



¿Sabías que el daño de un solo cigarrillo en tus arterias comienza en 20 minutos?



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 20 minutos, el tabaco contrae las arterias y eleva bruscamente la presión y el ritmo cardíaco. Fumar no relaja: causa un estrés cardiovascular extremo e inmediato.

En lugar de un cigarrillo, elige acciones que realmente restauren tu energía:



- Un vaso de agua fría activa tu metabolismo y refresca tu mente.

- Camina 5 minutos o realiza un estiramiento. El movimiento libera endorfinas, la hormona natural de la felicidad y el bienestar.



- Opta por una fruta o frutos secos. La masticación ayuda a canalizar la ansiedad de forma saludable.

- Regálale 2 minutos de respiración profunda (inhalar en 4 tiempos, sostener y exhalar)

Aquí elegimos espacios que cuidan la salud.



Te invitamos a respetar los espacios 100% libres de humo y aerosoles al interior de la Fiscalía.



Somos + Salud y Seguridad