

I tu, per què fumes?


Si ja saps com n'és de perjudicial el tabac per a la teva salut, per què fumes? Potser és que busques noves sensacions o sentir-te més segur. Potser és una forma de rebel·lar-te o d'imitar algú amb qui et sents molt identificat. Però no creus que és millor que siguis tu mateix?



El tabac, ben lluny



Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 

 www.gencat.cat/salut

© Generalitat de Catalunya - D.L. B-9.655-2006 - Il·lustracions: © QUELOT, 1999

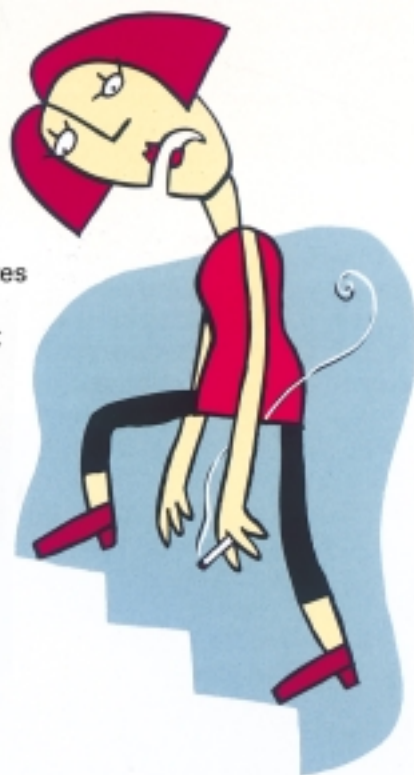
EL TABAC, BEN LLUNY



 Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut

No et fumis la vida

- El tabac és una droga que enganxa. Provoca tolerància (cada cop en vols més) i dependència (costa molt deixar-lo), és a dir, redueix la teva llibertat.
- El tabac és tan fumut que provoca el 16% de totes les morts al nostre país, principalment a causa de malalties del cor, del pulmó i de molts tipus de càncer.
- Et fa menys fort. En petits esforços provoca dificultat per respirar i redueix la resistència en la pràctica esportiva.
- La nicotina i el quitrà provoquen, entre altres coses, mal de cap i redueixen la capacitat de concentració en activitats mentals.
- Fa que es tingui mal alè, asseca i arruga la pell. També fa que la roba i els cabells facin una olor desagradable.



Sense tabac, hi tens molt a guanyar

- **Més llibertat**
Segur que no t'agrada dependre de res. Doncs, per què has de dependre del tabac? Passa dels estereotips, de les modes o dels qui t'inciten a fumar. Sigues més lliure.
- **Més peles**
Si hi penses, el tabac cada cop és més car. Per això si no fumes estalviaràs molts diners que podràs destinar a altres coses que t'agradin.
- **Més salut**
Si ho deixes, el teu cos t'ho agrairà i, sobretot, reduirà molt el risc de patir malalties greus. A més, de seguida notaràs que respirés més bé i que milloren el teu gust i el teu olfacte.
- **Més imatge personal**
Amb un cigarret a la boca no seràs més autèntic. Si en prescindeixes, les teves dents seran més blanques, el teu alè molt més fresc i no faràs olor de cendra.
- **Més solidaritat**
El tabac no és només dolent per a tu. També ho és per als que no fumen. Sigues solidari, tot respectant la salut dels altres.



Ah! I una altra cosa, t'has parat mai a pensar en les tones i tones de paper que es necessiten per fer els cigarrets que es consumeixen arreu del món?

Com dir-li adéu al tabac

Si vols deixar de fumar, digues-ho als teus amics i al teus pares. Ells poden ajudar-te a aconseguir-ho i comprendran l'esforç que estàs disposat a fer. Com més aviat ho facis, millor. I encara que no hi ha fórmules màgiques és bàsic ser tossut, confiar en tu mateix, tenir paciència i entretenir-te amb els teus hobbies. Si recaus, confia en les teves possibilitats i torna a intentar-ho. Perquè el tabac, com més lluny el tinguis, millor.

