

¿CÓMO HABLAR DE TABACO?

SÉ SU EJEMPLO

No fumes dentro de casa ni permitas que nadie lo haga.

HOGAR SIN HUMO.

No normalices el tabaco.

Desmonta las ideas equivocadas que tiene sobre el tabaco.

Dales información real sobre las consecuencias.

Se crítico con la publicidad.

Ayudales a ganar confianza y seguridad en ell@s mism@s.

No dejes pasar episodios puntuales de consumo.

La edad media de inicio de consumo es 13,9 años,
HABLA CON ELL@S ANTES

PREVENCIÓN
DE ADICCIONES

ÁREA DE
BIENESTAR SOCIAL

AYUDA A TU HIJO@

A DECIR NO

AL TABACO



Ayuntamiento
DE BAZA

PLAN LOCAL DE INTERVENCIÓN EN LA ZONA DESFAVORECIDA
CUEVAS DE BAZA
INSERCIÓN Y DESARROLLO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



Junta de Andalucía
Consejería de Igualdad,
Políticas Sociales y Conciliación



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Programa de prevención de
las drogodependencias

SIGNOS DE ALARMA

Encuentras productos relacionados con el tabaco: mecheros, papel de fumar...

Olor en la ropa y en el pelo. uso de desodorantes y perfumes.

Mal aliento. Uso de sprays bucales, chicles...

Manchas amarillentas en los dientes. Se cepilla los dientes más a menudo.

Suele tener las ventanas abiertas

Gasta más dinero.

Cambios bruscos de humor

¿QUÉ ES EL TABACO?

Es una **DROGA** estimulante del sistema nervioso central, es decir, aumenta y excita las funciones del cerebro.

Su componente principal, la **NICOTINA**, posee una enorme capacidad adictiva, provocando

DEPENDENCIA:

- Necesidad de consumir cada vez más.
- Irritabilidad al no poder fumar.
 - Inquietud.
 - Dificultad para concentrarse.
 - Más apetito.
- Dependencia psicológica: asociamos fumar con otros hábitos: tomar café, salir...

Un cigarrillo contiene más de 4.000 productos tóxicos.

EN QUÉ AFECTA EL TABACO

Fatiga prematura, dificultad para respirar.

Arrugas prematuras en labio superior

Color amarillento en uñas y dientes.

Mal olor.

Disminución del rendimiento deportivo.

Trastornos del aparato respiratorio: enfisema pulmonar, cáncer de pulmón....

Trastornos del aparato circulatorio.

Trastornos del aparato digestivo: cáncer bucofaringeo.