

TIPS PARA DEJAR DE FUMAR

Escribe tus motivos para dejar de fumar.

Busca apoyo.

Fija una fecha.

Tira todos tus cigarrillos.

Lava todo aquello que huelga a tabaco: ropa, habitación...

Señala en qué situaciones fumas y busca alternativas.

Prepárate para los síntomas de abstinencia. Desaparecerán.

Sigue un estilo de vida saludable.

Guarda el dinero que gastabas en cigarrillo y date un capricho.

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL

DI
NO
AL
TABACO



Ayuntamiento
DE BAZA

SAN 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

¿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.

MITOS DEL TABACO

*Fumar relaja **FALSO**. no es relajante sino excitante. El alivio se debe a la supresión de síntomas de abstinencia.*

*Lo dejo cuando quiera **FALSO**. La dependencia al tabaco es difícil de cortar, hay que tomárselo en serio.*

*Cuando se deja de fumar se pasa muy mal **FALSO**. La dependencia genera malestar, pero los beneficios son evidentes a los pocos días*

*Si dejo de fumar engordo **FALSO**. Se engorda si intentas aliviar la ansiedad por el síndrome de abstinencia mediante la alimentación. Es importante seguir hábitos de vida saludables.*