

Tabac...

**sis raons per
deixar-lo**



**moltes maneres
de fer-ho**

1 Per la teva salut

El tabaquisme és un dels hàbits tòxics més estesos entre la població. A les comarques de Tarragona, un 30% de la població de més de 15 anys fuma, i els adolescents estan entre els que més fumen de la Unió Europea.

A les nostres comarques moren cada any unes 600 persones prematurament a causa del tabaquisme.

Diferents tipus de càncer (pulmó, laringe, esòfag, faringe, pàncrees, bufeta urinària...), malalties respiratòries (malaltia pulmonar

obstructiva crònica, emfisema...), malalties cardiovasculars (infart de miocardi, accidents vasculars cerebrals...) i moltes altres, estan directament associades al tabac.

El tabac no solament mata, a més, redueix el rendiment físic i psíquic, i disminueix lenta però progressivament la qualitat de vida del fumador. I quan més jove és el fumador, més risc assumeix i més aviat apareixen els problemes. Clarament, fumar no val la pena.

2 Pels teus propers

Avui ja no hi ha cap dubte dels efectes negatius del fum del tabac sobre els no fumadors, especialment si són persones al·lèrgiques i asmàtiques, dones embarassades o nens. No fumar és una mostra de respecte cap a la salut de la teva família, dels teus amics, dels teus companys de feina...

3 Per la teva llibertat

La nicotina del tabac crea una forta dependència en el fumador. Moltes cigarretes no les fumes per plaer, si no per evitar l'abstinència. Evita que t'enganxi. No deixis que et limiti la teva llibertat. Allibera't.

4 Per la teva butxaca

Calcula què et costa el tabac al cap d'un any i què podries fer si disposessis d'aquests diners.



5 Per la resta de ciutadans

Saps quina és tota la despesa sanitària de les malalties produïdes pel tabac? Malauradament, la despesa sanitària no para de créixer. Reduir-la pot alliberar diners per tractar altres malalties.

6 Per no fer el joc al major assassí

El tabac mata milions de persones cada any a tot el món. Més que qualsevol guerra. Les indústries tabaqueres són tan perjudicials com les indústries armamentístiques i són un gran negoci econòmic. No els facis el joc. Evita convertir-te en una víctima més.



Com ho pots deixar?

És fonamental estar realment convençut de tenir-ne ganes.

El tabac crea una forta dependència en el fumador. Per tant, o realment tens ganes de deixar-ho o fàcilment tornaràs a fumar. Però, malgrat intentar-ho, potser no podràs tu sol. Si ho creus necessari, **demana ajut a un professional de la salut:** ell t'ajudarà o t'indicarà qui ho pot fer en funció del teu grau de dependència.

Si desitges deixar de fumar, ja has fet una de les parts primordials del camí pel fet de plantejar-t'ho. Pot ser difícil, però milions de persones ja ho han fet. Tu també pots. Decideix-te, per tu i pels teus. Hi tens molt a guanyar.



Si tens algun dubte, truca'ns.

T'orientarem.

telèfon: 977 23 24 24

ZONA 1 2007/1/002



LLIGA CONTRA EL CÀNCER
Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre

Rambla Nova, 20. Tarragona. Tel. 977 23 24 24

En col·laboració amb:

Coordinadora d'Activitats sobre Tabaquisme
de la Regió Sanitària Tarragona

Amb el suport de:



DIPUTACIÓ DE
TARRAGONA



Caixa Tarragona