



MITOS SOBRE EL TABAC

- Hi ha coses molt pitjors que el tabac.
- He conegut a molts fumadors que no han estat mai malalts.
- Els cigarrets light no fan mal, no són cancerígens.
- Al final es fuma poc perquè quasi tot el cigarret es consumeix en el cendrer.
- El tabac contamina, però més els cotxes i les fàbriques. Un càncer de pulmó et pot donar per la contaminació ambiental.
- El tabac tranquil·litza.
- Hi ha gent que necessita un cigarret per a estudiar o treballar.
- Es pot deixar de fumar en qualsevol moment.
- El cigarret és un vici molt difícil de llevar.
- Es passa molt mal quan es deixa, és pitjor el remei que l'INFERMETAT.



REALITATS SOBRE EL TABAC

«Hi ha coses molt pitjors que el tabac»

No hi ha tantes , per que el tabac es causa de càncer i el càncer, és la segona causa de mort en els països industrialitzats, darrere de les malalties cardiovasculars, amb les quals el tabac es troba directament relacionat.

«He conegut a molts fumadors que no han estat mai malalts».

Segurament recordes algun ancià que ha fumat tota la vida i està molt bé. Observa la seua qualitat de vida: tus?, li costa respirar?, quin grau d'activitat física té? Encara així, aqueix ancià ha tingut sort, millor per a ell. Tu pots assegurar-te una sort igual? No oblidés que només veus als quals arriben, als quals han mort a causa del tabac no els veus envellir.

«Els cigarrets light no fan mal, no són cancerígens».

Els cigarrets baix en nicotina i alquitrà són menys nocius, però has de tenir en compte que el grau de satisfacció del fumador depèn directament de la concentració de nicotina en sang, la qual cosa es tradueix en un augment del nombre de cigarrets consumits; per tant, el benefici s'anul·la.



«Al final es fuma poc perquè quasi tot el cigarret es consumeix en el cendrer».

El fumador que deixa de cremar el tabac en el cendrer, procurant fer menys inspiracions, va a respirar major concentració de cancerígens perquè el fum que es desprèn de la porció final del cigarret és qualitativa i quantitativament més tòxic que el fum que s'inhala directament en fumar.

«Es pot deixar de fumar en qualsevol moment»

Proba deixar de fumar en una situació quotidiana de la teua vida, no quan estigues engripat, malalt; i veuràs que és més difícil del que pensaves. Et dones autoexcuses per a continuar amb la teua addicció i la teua dependència. Tot fumador és depenent.

«El cigarret és un vici molt difícil de llevar»

L'addicció al tabac té un doble component. Una és l'addicció física generada per la nicotina i una altra és l'hàbit comportamental, o associacions entre situacions de la vida diària i el tabac, aquestes són més difícils de trencar que l'addicció física.

«Es passa molt mal quan es deixa, és pitjor el remei que la malaltia».

La dependència física de la nicotina només dura al voltant d'una setmana. No obstant açò els beneficis secundaris a l'abandó del tabac són progressius i apareixen des del moment en que es deixa de fumar.

«Hi ha gent que necessita un cigarret per a estudiar o treballar».

Moltes persones han associat el tabac a situacions tals com el treballar i estudiar, i açò s'ha convertit en un hàbit com qualsevol un altre. El que no significa que no puga fer-se sense tabac, perquè al cap i a la fi eres tu qui treballa i estudia no el cigarret. (...) Intenta realitzar aquestes activitats sense fumar durant algun temps i veuràs com molt prompte recobres els nivells de rendiment que mantenies fumant.



EXEMPLES DE DEIXAR DE FUMAR:

Salut	Qualitat de vida	Sensorials	Estètica	Social	Personal
Deixar de fumar és la decisió més saludable que un fumador pot prendre en tota la seua vida.	<p>Millora la capacitat respiratòria.</p> <p>Millora la capacitat d'exercici físic.</p> <p>Desaparició dels símptomes respiratoris inespecífics: tos, expectoració, dispnea, etc</p>	<p>Millora del sentit del gust.</p> <p>Millora del sentit de l'olfacte.</p>	<p>Millora del estat de la pell.</p> <p>Desaparició de les taques en els dents i en els dits.</p> <p>Desaparició de l'olor a fum de la roba i del pel.</p> <p>Desaparició del mal alè.</p>	Al deixar de fumar, la persona contribuirà a que el seu entorn familiar i laboral siga més saludable.	Deixar de fumar és un assoliment personal que li farà a l'alumne sentir-se millor.

Ressaltar els diners que la persona deixarà de gastar-se en tabac (fer el compte).

RIESGOS PARA LA SALUD DE FUMAR

Aumenta el riesgo de más de 10 tipos de cáncer:

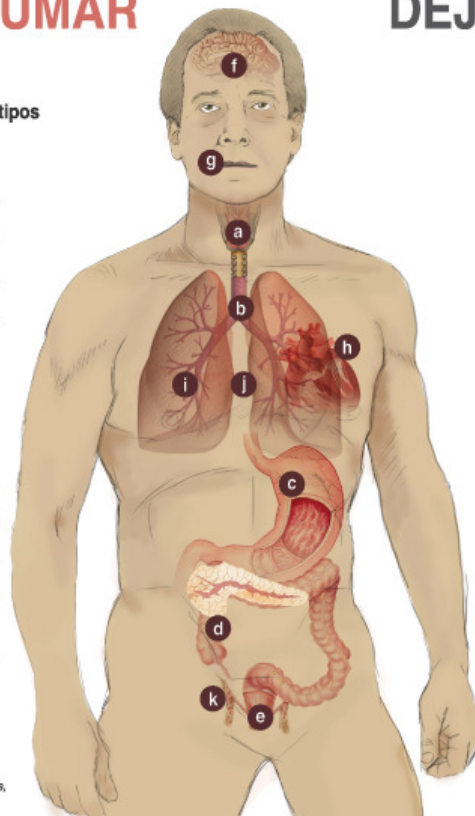
- a** Laringe
- b** Pulmón, bronquios y tráquea
- c** Estómago
- d** Colon
- e** Vesícula

Eleva la incidencia de otras enfermedades:

- f** Derrame cerebral
- g** Periodontitis
- h** Trastornos cardiovasculares
- i** Neumonía
- j** EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)
- k** Problemas de fertilidad

noscuidavos

Fuentes: OMS, OCU, www.venceraalfumador.es, www.becomesanex.org.



BENEFICIOS DE DEJAR EL TABACO

- 1** Se forman menos arrugas
- 2** Mejora la circulación
- 3** Mejora la capacidad pulmonar
- 4** Con los años se reduce el riesgo de sufrir un cáncer
- 5** La piel y el cabello están más oxigenados
- 6** Mejora el gusto y el olfato
- 7** Disminuye el riesgo de infarto
- 8** La sangre llega mejor a todos los órganos del cuerpo
- 9** Se fortalecen los huesos