

El tabaco es perjudicial y siempre pasa factura

Cada cigarrillo contiene gran cantidad de sustancias nocivas para la salud. Las principales son la **Nicotina**, el **Alquitrán**, el **Monóxido de Carbono** y los **Irritantes**. Estas sustancias se van acumulando a lo largo de los años y, sin darte cuenta, empiezan a deteriorar tu salud. En ese momento ya no puedes evitar que aparezcan problemas respiratorios y de circulación sanguínea, o incluso sufrir un infarto de corazón o un cáncer.

Date una oportunidad y descubre como serías sin tabaco

Si eres fumador y empezaste cuando eras un adolescente, ten por seguro que no te conoces sin tabaco. No sabes como respirarías si no fumases, ni cómo percibirías los sabores y los olores. Todo tu rendimiento físico mejoraría hasta el punto de sentirte fuerte y limpio. En general, ganarías tanta calidad de vida que hubieses deseado dejarlo antes. Los beneficios de dejar el tabaco son innumerables, date una oportunidad y descúbrelos, es lo mejor que puedes hacer por tu salud. Nunca te arrepentirás.

¿Escuchas a tu cuerpo mientras fumas?

Los fumadores manifiestan sentir un cierto placer al fumar. No te engañes ya que esto es debido a que una vez creado el hábito, el cigarrillo calma la ansiedad que provoca su falta en momentos asociados a su consumo. En cuanto al resto del cuerpo, ¿has observado las sensaciones tan desagradables que sientes?. El cuerpo no engaña y si manifiesta escozor de ojos, picor de garganta, tos y hasta náuseas debe de ser por algo. Realmente al cuerpo no le gusta el tabaco.

Si quieres dejarlo, puedes conseguirlo. Busca ayuda, la encontrarás.

Nunca es tarde para dejarlo ya que los beneficios del abandono tabáquico empiezan a aparecer casi inmediatamente. Cualquier momento es bueno para intentarlo. El conseguirlo depende principalmente de ti, de tus motivos personales y de tu fuerza de voluntad. Pero si piensas que no puedes conseguirlo tú solo, recuerda que somos muchos los profesionales que podemos ayudarte. Sólo tienes que dirigirte a tu Centro de Salud, allí te informarán.

espai
sense
fum

Prevençió i Control



Govern
de les Illes Balears

Conselleria de Salut i Consum

El tabac és perjudicial i sempre passa factura

Cada cigarret conté gran quantitat de substàncies nocives per a la salut. Les principals són la nicotina, el quitrà, el monòxid de carboni i els irritants. Aquestes substàncies es van acumulant al llarg dels anys i, sense adonar-te'n, comencen a deteriorar-te la salut. En aquest moment ja no pots evitar que apareguin els problemes respiratoris i de circulació sanguínia o, fins i tot, un infart de cor o un càncer.

Dóna't una oportunitat i descobreix com series sense tabac

Si ets fumador i començares quan eres un adolescent, pots assegurar que no et coneixes sense tabac. No saps com respiraries si no fumassis, ni com percebries els gusts i les olors. Tot el teu rendiment físic milloraria fins al punt de sentir-te fort i net. En general, guanyaries tanta qualitat de vida que hauries desitjat deixar-ho abans. Els beneficis de deixar el tabac són innumerables, donar't una oportunitat i descobrir-los, és el millor que pots fer per la teva salut. Mai no et penediràs.

Escolltes el teu cos mentre fumes?

Els fumadors manifesten sentir un cert plaer en fumar. No t'enganyis ja que això es degut que una vegada creat l'hàbit, el cigarret calma l'ansietat que en provoca la falta, en aquests moments associats al seu consum. Quant a la resta del cos, has observat les sensacions tan desagradables que sents? El cos no enganya i si manifesta coentor d'ulls, picor de gargamella, tos i, fins i tot, nàusees, ha de ser per algun motiu. Realment, al cos no li agrada el tabac.

Si vols deixar-ho, pots aconseguir-ho. Cerca ajuda que la trobaràs.

Mai no és tard per deixar-ho, ja que els beneficis de l'abandonament tabàquic comencen a aparèixer quasi immediatament. Qualsevol moment és bo per intentar-ho. Aconseguir-ho depèn principalment de tu, dels teus motius personals i de la teva força de voluntat. Però, si penses que pots aconseguir-ho tu sol, recorda que som molts els professionals que podem ajudar-te. Només has de dirigir-te al teu centre de salut i allà t'informaran.

espacio
sin
humo

Prevención y Control



Govern
de les Illes Balears

Conselleria de Salut i Consum