



# somriures sense fum

El tabaco, un riesgo  
para tu salud



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ I PARTICIPACIÓ



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I SERVEI SALUT  
B ILLES BALEARS  
/



## Tabaco

El tabaco es una sustancia adictiva y tóxica que una quinta parte de la población mundial consume habitualmente. La mitad de las personas que fuman morirán por culpa del tabaco. A su vez, la mitad de estas lo harán antes de tiempo, es decir, rebajarán entre veinte y treinta años su expectativa de vida.

## El tabaco es un veneno y siempre pasa factura



Es cierto que fumar no es lo peor que puede pasar en la vida. Pero toda persona que fuma debe saber que inhala gran cantidad de tóxicos, venenos y elementos cancerígenos, que se acumulan a lo largo de los años. Si añadimos que el tabaco contiene nicotina y que esta es una sustancia adictiva, es inevitable concluir que fumar se convierte en una conducta de alto riesgo para la salud, puesto que la persona fumadora es adicta a una sustancia tóxica.



## Descubra cómo sería sin tabaco

Si empezó a fumar cuando era adolescente, plantéese que no se conoce sin tabaco: no sabe cómo respiraría si no fumase ni cómo se perciben realmente los sabores y olores. Además, todo su rendimiento físico mejoraría y ganaría tanta calidad de vida que desearía haberlo dejado antes. Por otro lado, ¿ha prestado atención a las reacciones de su cuerpo cuando fuma? Si manifiesta escozor en los ojos, picor de garganta, tos e incluso náuseas, debe ser por algo. El cuerpo no engaña: realmente, no le gusta el tabaco. En resumen, los beneficios de dejar de fumar son innumerables. Dese una oportunidad y descúbralos. **Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud.** Nunca se arrepentirá.



## ¿Sabe realmente por qué fuma?

La mayoría de las personas fumadoras aseguran que sienten placer al fumar. No se engañe ni se deje engañar: nunca se fuma por placer. Se han descrito tres tipos principales de dependencia al tabaco: la física, la psíquica y la social. Por eso cuando alguien fuma, unas veces lo hace simplemente para calmar el mono que le provoca la falta de nicotina y otras porque tiene asociado el consumo de tabaco a determinadas situaciones. Le animamos a que reflexione sobre los momentos en los que usted fuma y que asocia al consumo de tabaco: conducir, trabajar con el ordenador, tomar un café o una copa, en momentos de estrés...

## Dejar de fumar es posible



Aunque lleve muchos años fumando, **nunca es tarde para dejarlo**, ya que su salud y la de las personas que le rodean siempre se beneficiarán. Millones de personas lo han logrado. Conseguirlo depende principalmente de sus razones y de sus motivos para intentarlo. Las personas que reciben apoyo tienen más probabilidades de dejar de fumar. Por lo tanto, si piensa que usted solo o sola no podrá, recuerde que somos muchos los profesionales que podemos ayudarle. Solamente tiene que dirigirse a su centro de salud, donde le informarán.