



# somriures sense fum

El tabac, un risc  
per a la teva salut



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



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I SERVEI SALUT  
B ILLES BALEARS  
/



## El tabac

El tabac és una substància addictiva i tòxica que consumeix habitualment una cinquena part de la població mundial. La meitat de les persones que fumen moriran per culpa del tabac. A més, la meitat d'aquestes ho faran abans d'hora, és a dir, rebaixaran entre vint i trenta anys l'expectativa de vida.

## El tabac és un verí i sempre passa factura



És veritat que fumar no és el pitjor que pot passar a la vida. Però tota persona que fuma ha de saber que inhala una gran quantitat de tòxics, verins i elements cancerígens, que s'acumulen al llarg dels anys. Si hi afegim que el tabac conté nicotina i que és una substància addictiva, és inevitable concloure que fumar es converteix en una conducta d'alt risc per a la salut, ja que la persona fumadora és addicta a una substància tòxica.



## Descobriu com seríeu sense tabac

Si vàreu començar a fumar quan éreu adolescent, plantejau-vos que no us coneixeu sense tabac: no sabeu com respiraríeu si no fumàssiu ni com es perceben realment els gusts i les olors. A més, tot el vostre rendiment físic milloraria i guanyaríeu tanta qualitat de vida que voldríeu haver-ho deixat abans. D'altra banda, heu observat les reaccions del cos quan fumau? Si manifesta picor als ulls i a la gargamella, tossina, i fins i tot nàusees, deu ser per qualche cosa. El cos no enganya: realment, no li agrada el tabac. En resum, els beneficis de deixar de fumar són innumera- bles. Donau-vos una oportunitat i descobriu-los. **Deixar de fumar és la millor cosa que podeu fer per la vostra salut.** Mai no us en penedireu.



## Sabeu realment per què fumau?

La majoria de les persones fumadores asseguren que senten plaer quan fumen. No us enganyeu ni us deixeu enganyar: mai no es fuma per plaer. S'han descrit tres tipus principals de dependència del tabac: la física, la psíquica i la social. Per això quan qualcú fuma, de vegades ho fa simplement per calmar la síndrome d'abstinència que li provoca la falta de nicotina, i altres vegades perquè té associat el consum de tabac a determinades situacions. Us animam a reflexionar sobre els moments en què fumau i que associau al consum de tabac: conduir, treballar amb l'ordinador, prendre un cafè o una copa, en moments d'estrès...

## Deixar de fumar és possible



Encara que faci molts d'anys que fumau, **mai no és tard per deixar-ho**, ja que la vostra salut i la de les persones que us envolten sempre se'n beneficiaran. Milions de persones ho han aconseguit. Sortir-vos-en depèn principalment de les vostres raons i dels vostres motius per intentar-ho. Les persones que reben suport tenen més probabilitats de deixar de fumar. Per tant, si pensau que tot sol o tota sola no ho podreu fer, recordau que som molts els professionals que us podem ajudar. Just heu d'anar al vostre centre de salut, on us n'informaran.