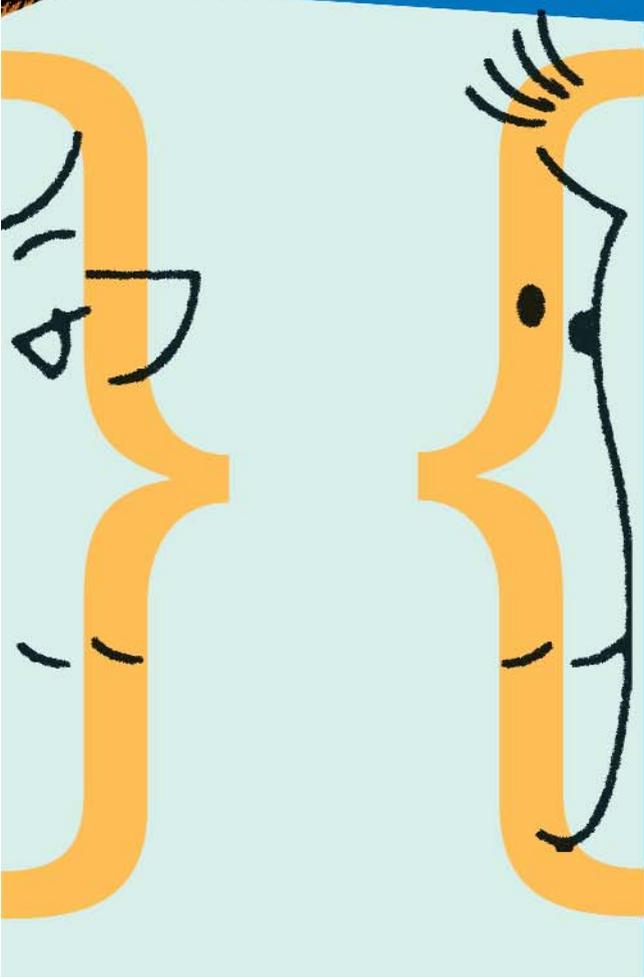




Hablemos del tabaco en casa



¿Qué es el tabaco?

UNA SUSTANCIA ALTAMENTE ADICTIVA El tabaco es una planta que contiene una sustancia que crea dependencia: la nicotina. La nicotina es una droga con una gran capacidad adictiva, que cuando se inhala mediante la combustión de un cigarrillo, llega al cerebro siete segundos después de la primera calada.

A dosis bajas, la nicotina estimula las células cerebrales y a dosis altas provoca sensación de relajación. Para algunas personas, la nicotina puede llegar a ser tan adictiva como la heroína.

La asociación que se establece entre fumar y muchas situaciones cotidianas (estresan-

tes, agradables, placenteras, etc.) se va haciendo tan fuerte que llega a parecer imposible vivir sin el cigarrillo.

El establecimiento de la dependencia se produce poco tiempo después de iniciarse un consumo esporádico de tabaco, aun cuando el número de cigarrillos consumidos sea bajo.

Por ello, cuando una o un adolescente que fuma —aunque sólo sea un cigarrillo al día— intenta dejar de fumar, puede tener síndrome de abstinencia. Y debido a esta sensación de “enganche al tabaco”, la mayoría de adolescentes que fuman desearían no haber empezado nunca a consumir tabaco.

LA DEPENDENCIA AL TABACO SE ESTABLECE MUY RÁPIDO, INCLUSO CUANDO EL NÚMERO DE CIGARRILLOS CONSUMIDOS ES BAJO.

UN PRODUCTO MUY PERJUDICIAL PARA LA SALUD Una de cada tres personas que fuma en nuestra Comunidad muere prematuramente debido al tabaquismo, perdiendo una media de 10 años de vida.

EN LA COMUNIDAD DE MADRID —COMO EN EL RESTO DE ESPAÑA Y OTROS PAÍSES INDUSTRIALIZADOS— EL CONSUMO DE TABACO ES LA PRINCIPAL CAUSA EVITABLE DE PÉRDIDA DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA, ASÍ COMO DE MUERTES PREMATURAS.



UNA AMENAZA PARA LA SALUD DE LA FAMILIA Además de los riesgos para la salud de las personas que fuman, el consumo de tabaco tiene efectos dañinos sobre quienes optan por no fumar pero comparten el hogar y otros espacios cerrados con personas que fuman.

El humo ambiental de tabaco es considerado por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer, de la Organización Mundial de la Salud, como un potente carcinógeno (causante de cáncer) para las personas expuestas a él.

■ **SI EL PADRE, LA MADRE O AMBOS, FUMAN DURANTE LA INFANCIA DE SUS HIJOS, AUMENTA EL RIESGO DE QUE ÉSTOS SUFRAN INFECCIONES RESPIRATORIAS, ASMA, NEUMONÍA Y OTITIS CRÓNICA.**

LAS NIÑAS Y NIÑOS ASMÁTICOS EXPUESTOS AL HUMO AMBIENTAL DE TABACO TIENEN SÍNTOMAS MÁS SEVEROS Y FRECUENTES.

LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE CONVIVEN CON PERSONAS QUE FUMAN TIENEN, EN CONJUNTO, PEOR SALUD Y SUFREN MAYOR ABSENTISMO ESCOLAR.

Una etapa de experimentación

ADOLESCENCIA, EXPERIMENTACIÓN Y NICOTINA La adolescencia suele ser una etapa de experimentación que a veces incluye el desarrollo de comportamientos arriesgados o no saludables, sin que exista un motivo razonado para adoptarlos más allá de la curiosidad o el deseo de experimentar nuevas sensaciones.

La principal tarea de un/a adolescente es lograr la independencia, sentirse mayor, sentir que tiene el control de su propia vida, diferenciarse de sus mayores. Este hecho es utilizado por la industria del tabaco, que a través de distintas estrategias de promoción,

consigue que el consumo de tabaco sea percibido por muchas chicas y chicos como un símbolo de independencia y entrada en la edad adulta. Además, la industria tabacalera sabe que, una vez iniciado el consumo esporádico, el poder adictivo de la nicotina facilitará la consolidación del consumo entre sus nuevas y nuevos clientes.

Las estrategias de venta de la industria tabacalera, la capacidad adictiva de la nicotina, así como la facilidad de uso que caracteriza al cigarrillo, son factores muy importantes que influyen en el inicio y mantenimiento del consumo de tabaco.





■ **LA COMUNICACIÓN CON NUESTRA HIJA O HIJO ES BÁSICA.**

CONVERSAR ABIERTAMENTE SOBRE LA DEPENDENCIA QUE GENERA EL TABACO, ANTES DE QUE PUEDA LLEGAR A EXPERIMENTAR LOS EFECTOS ADICTIVOS DE ESTA DROGA, LE AYUDARÁ A RECHAZAR EL TABACO CUANDO SE LO OFREZCAN.

¿DÓNDE ESTÁ EL ATRACTIVO? Además de la curiosidad y el deseo de experimentar, hay que tener en cuenta que:

Las conductas del **grupo de amigos** pueden ejercer una influencia clave para promover el inicio del consumo de tabaco. Fumar tabaco puede ser, en algunas ocasiones, una forma de asegurar la integración en el grupo.

También es importante la **influencia familiar**. Si la madre, el padre o ambos fuman, se incrementa la posibilidad de que una o un adolescente empiece a fumar. Esta probabilidad también es mayor si fuma algún otro miembro de la familia (hermanas o hermanos mayores, etc.).

Cuanto más bajo es el **precio del tabaco**, más adolescentes empiezan a fumar.

Cuanto mayor es la cantidad de **dinero semanal disponible**, mayor es la probabilidad de que empiecen a fumar tabaco y consumir otras drogas, como el alcohol y el cánnabis.

Aunque la venta de tabaco a menores de 18 años no es legal, muchos adolescentes encuentran la colaboración de personas adultas para obtenerlo. Esta **facilidad de adquisición** incrementa las posibilidades de fumar mucho antes de la edad permitida por la ley para comprar tabaco.

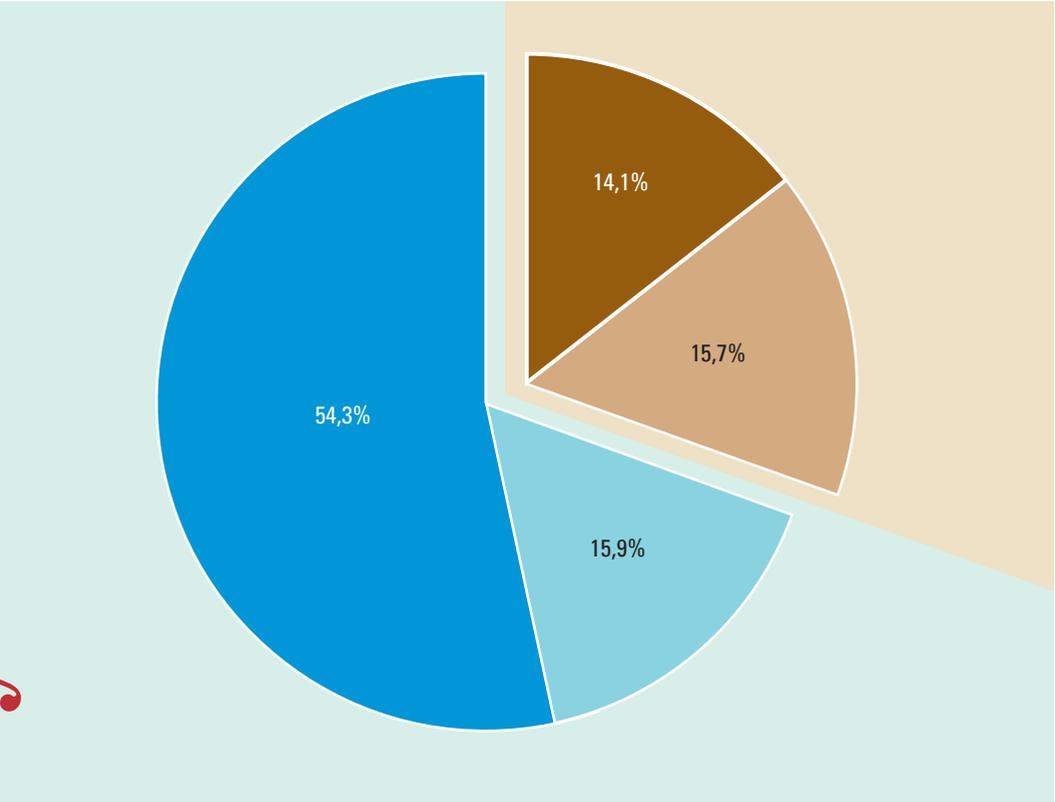
La promoción del tabaco realizada a través del cine, las series televisivas, el mundo de la moda y de la cultura juvenil, presenta al **tabaco como un signo de sofisticación y libertad, propio de personas adultas, libres, emancipadas y deseables**. Estos valores resultan muy atractivos durante la adolescencia.

Cuando un chico o una chica no tiene las **habilidades necesarias para afrontar la vida**, es decir: no dispone de estrategias concretas para afrontar el aburrimiento, para conseguir la aceptación por parte del grupo, o no sabe cómo ejercer un control apropiado de su peso corporal, puede intentar reemplazar sus carencias empezando a fumar, especialmente si es una chica.

LA MAYORÍA DE CHICAS Y CHICOS MADRILEÑOS NO FUMA

Consumo de tabaco en adolescentes de 15 y 16 años en la Comunidad de Madrid. 2006

FUENTE: CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO. COMUNIDAD DE MADRID



- No han fumado nunca
- Ex-fumadores
- Fuman diariamente
- Fuman de vez en cuando

La mayoría de adolescentes de la Comunidad de Madrid de 15 y 16 años no fuma (70,2%).

Sin embargo, el consumo de tabaco en este grupo de población es todavía muy elevado, ya que un 29,8% fuma con mayor o menor frecuencia (el 15,7% fuma de vez en cuando y el 14,1% a diario).

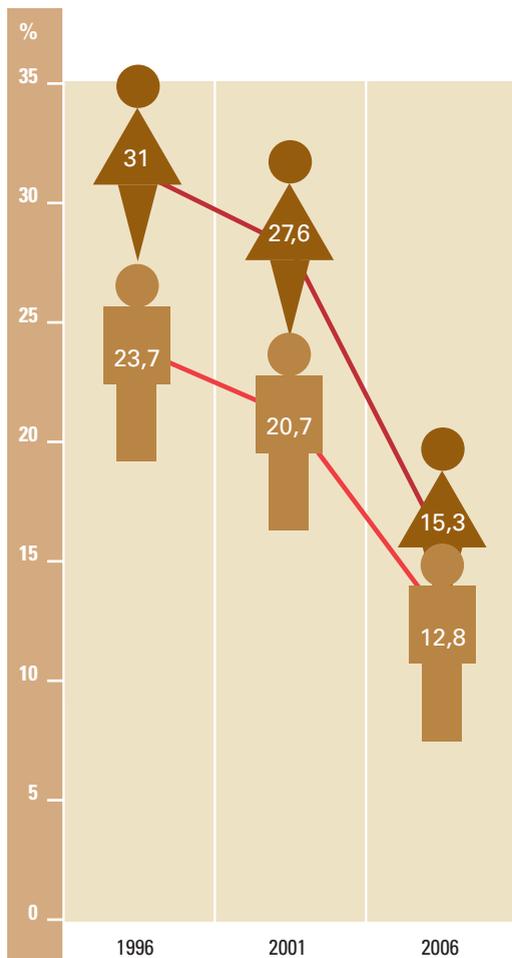
La buena noticia es que, entre quienes no fuman, hay un 15,9% que fumaba y ya lo ha dejado.

EL NÚMERO DE ADOLESCENTES QUE FUMA ESTÁ DISMINUYENDO

Evolución de la proporción de FUMADORES DIARIOS. 1996-2006

Población de 15 y 16 años. Comunidad de Madrid

FUENTE: CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO. COMUNIDAD DE MADRID



Afortunadamente, está teniendo lugar un descenso importante del consumo de tabaco en la población madrileña adolescente. Esta tendencia se ha acentuado en los últimos años.

Aunque este descenso se está produciendo tanto en chicas como en chicos, el número de chicas que fuma es superior al de los chicos.

Esta tendencia positiva que nos indica que cada vez menos adolescentes fuman, puede cambiar en cualquier momento si no se mantienen actuaciones de prevención eficaces, tanto por parte de las autoridades sanitarias y las escuelas, como por parte de las familias.

No olvidemos que la presión para promover el tabaco y el riesgo de inicio en su consumo siguen existiendo.

Además de las medidas legislativas que encarecen el tabaco y lo hacen menos accesible y atractivo, las madres y los padres, junto con el colegio, somos los actores principales para prevenir el inicio del consumo.

1. PODEMOS SEÑALAR LOS EFECTOS INMEDIATOS DEL CONSUMO DE TABACO

Ser adolescente es ser inmortal. Por lo menos esto es lo que sentimos cuando tuvimos esa edad. ¿O ya lo hemos olvidado? Lo cierto es que conocer los efectos dañinos del tabaco a largo plazo no es lo que más preocupa a nuestras hijas e hijos en la actualidad.

Ahora están en esa edad en la que casi nadie es consciente de que la vida es un bien que puede no durar para siempre, y que su duración y calidad está, en parte, en nuestras manos. Diez o veinte años después de empezar a fumar esta percepción cambia, a medida que cada persona se da cuenta de lo perjudicial que está siendo el tabaco para su salud.

Debemos centrarnos en comentar aquellos aspectos que más pueden influir en la conducta de nuestro hijo o nuestra hija: los **efectos inmediatos que conlleva fumar**.

El consumo de tabaco tiene importantes efectos negativos a corto plazo, y conocerlos es importante para promover actitudes y conductas saludables durante la adolescencia. Empecemos por lo inmediato, y **personalicemos al máximo** lo que vamos a decirle según sus intereses y aficiones:

“El tabaco empeora tu imagen y tu atractivo personal”

- Mancha los dientes y produce mal aliento.
- Reseca los labios, la piel y produce arrugas prematuras.
- Su humo pringa tu pelo y tu ropa.

“El tabaco disminuye tu rendimiento físico y deportivo”

- La nicotina estrecha las arterias y reduce el aporte de oxígeno a tus pulmones. También dificulta la circulación sanguínea y obliga a tu corazón a un esfuerzo adicional. Por eso te cansas antes al caminar, subir escaleras o hacer cualquier actividad física.
- Fumar disminuye la rapidez, el aguante y los resultados en cualquier actividad deportiva.





AUNQUE DEBA SABER QUE FUMAR ES MUY PERJUDICIAL PARA SU SALUD, NO TENEMOS QUE CENTRARNOS EN ESE ARGUMENTO CUANDO HABLEMOS DEL TABACO EN CASA, YA QUE LO QUE REALMENTE LE IMPORTA A NUESTRA HIJA O HIJO EN ESTOS MOMENTOS ES SENTIRSE MAYOR, INDEPENDIENTE, ACEPTADO EN SU GRUPO, DESEABLE Y CON CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES PROPIAS.

“El tabaco cuesta dinero”

- Fumar no sale gratis: cuesta dinero.
- El dinero que cuesta comprar tabaco puede emplearse de forma mucho más interesante (salir con los amigos, ir al cine, hacer un viaje, comprar un juego de ordenador, ahorrar para una bici, etc.).



“El tabaco engancha”

- Aunque parezca difícil de creer, el tabaco te atrapa en muy poco tiempo, y a partir de entonces, cuesta dejar de fumar.
- El enganche al tabaco entre chicos y chicas muy jóvenes puede ser tan importante como lo es para las personas adultas.
- Pregunta a quienes ya fuman regularmente: la mayoría de adolescentes que fuman desearían no haber empezado nunca a consumir tabaco.

2. PODEMOS AYUDARLE A QUE SE CUESTIONE MUCHOS MITOS

Entre los mitos y argumentos sin base acerca del consumo de tabaco que puede manejar nuestro hijo/a, podemos destacar:

“Todo el mundo fuma”

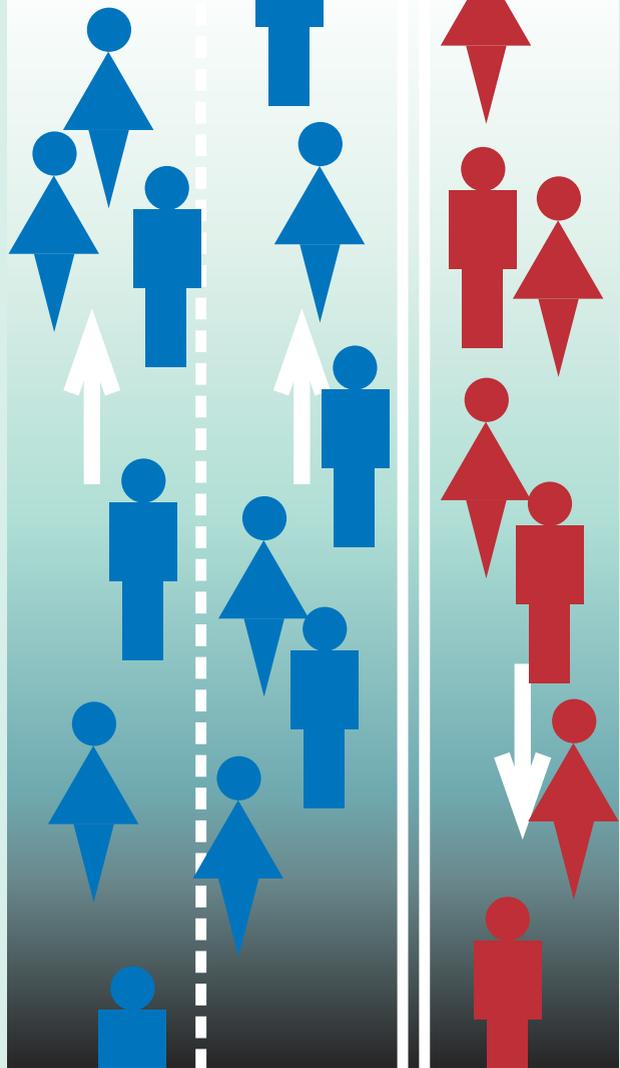
- No es cierto. La mayoría de las personas no fuma. De hecho, la mayoría de adolescentes de 15 y 16 años no fuma (concretamente el 70% en la Comunidad de Madrid). Y en todo el mundo, desde que se empezaron a conocer los daños que causa el cigarrillo, millones de personas han dejado de fumar.
- A pesar de que algunos de tus actores favoritos salgan fumando en el cine o la televisión, en vídeo-clips, o ruedas de prensa, la mayoría de los cantantes, actrices, actores y deportistas **no fuman...** y es bueno saber que algunas de estas estrellas mediáticas aparecen fumando en público porque están pagadas por la industria tabacalera.

“El tabaco no engancha, puedo dejarlo cuando quiera”

- Falso. El tabaco genera dependencia. En poco tiempo limita tu libertad de decidir y quedas atrapado.
- Es posible dejar de fumar, pero casi siempre cuesta mucho. El poder de adicción del cigarrillo es tan importante como el de la heroína o la cocaína. ¿Te has parado a pensar que la mayoría de personas que fuman quieren dejarlo y no pueden? ¡Piensa por ti misma/o!

“Si fumas de vez en cuando no pasa nada”

- Falso. El único cigarrillo no peligroso es el que no se fuma. Los efectos de la nicotina se acumulan. Fumar poco, es tan perjudicial como los excesos esporádicos. Y desde luego, no fumar es no fumar nunca.



“Conozco gente que ha fumado toda su vida y está bien”

- ¿Seguro? Aunque una persona que fuma no sufra ninguna enfermedad, siempre se encontraría mejor si no fumara. ¿Le has preguntado si tose, si puede respirar sin dificultad, si puede andar sin cansarse, si puede cantar sin carraspear?
- Todos conocemos a alguien que lleva muchos años fumando. Pero muchas otras personas —a las que no podemos ver— se quedaron en el camino. No olvides que sólo ves a quienes han llegado hasta aquí. A los que han muerto antes de tiempo a causa del tabaco no los podemos ver.

“Soy invulnerable, a mí no me hace daño”

- Aunque al principio no lo notes, durante la adolescencia los efectos dañinos del tabaco sobre la salud son peores y menos recuperables que para una persona adulta. El tabaco está produciendo un daño en tu organismo desde el primer cigarrillo. La sola acción de fumar un cigarrillo produce aumento de la tensión arterial y una elevación de la frecuencia cardíaca de 10 a 15 latidos por minuto.

“Fumar mola”

- El tabaco causa mal aliento y mancha los dientes. Además, pringa el cabello y hace que nuestra ropa apeste. Sin embargo, algunos actores, actrices, cantantes o modelos del mundo de la moda aparecen fumando en televisión, cine, internet o en revistas de moda. La realidad es que la industria del tabaco se esfuerza en mostrar a quienes fuman como hombres y mujeres sexy y con mucho atractivo personal. Es fácil comprobar que para “venderlos” esta imagen, la industria debe invertir mucho dinero. ¿Te dejarás engañar?



3. PODEMOS DARLE IDEAS PARA QUE APRENDA A DECIR NO Podemos ayudar a nuestra hija o hijo adolescente a saber actuar adecuadamente cuando se encuentre ante la invitación a probar tabaco.

Podemos sugerir que **hay diversas formas de poder decir ‘no’ sin sentirse mal por las posibles consecuencias** y, según cada caso, seleccionar algunas de las opciones que nos parezcan más apropiadas. La primera sería decir simplemente: “**No, gracias.**”

Esto no suele ser suficiente cuando quienes ofrecen tabaco insisten una y otra vez. Pero hay otras posibilidades, antes que repetir ‘no’ y ‘no’ como un disco rayado:

- **Decir ‘no’ y dar una razón.** Puede ser: “no quiero fumar, no me interesa”; “no me sienta bien”; “el tabaco es un asco”; “lo he probado y no me gusta”; “el tabaco sienta fatal y encima es caro” o cualquier otra razón personal. Lo fundamental es que sea una razón importante para él o ella.
- **Proponer una alternativa.** Ante la propuesta de fumar, se puede optar por proponer alguna otra actividad más interesante, divertida o creativa. Esta opción puede además ayudar a quien ha propuesto fumar o a otras personas del grupo a no fumar.
- **Cambiar de tema.** Esta opción no es siempre apropiada, pero si la situación lo permite, es una posibilidad más a considerar.

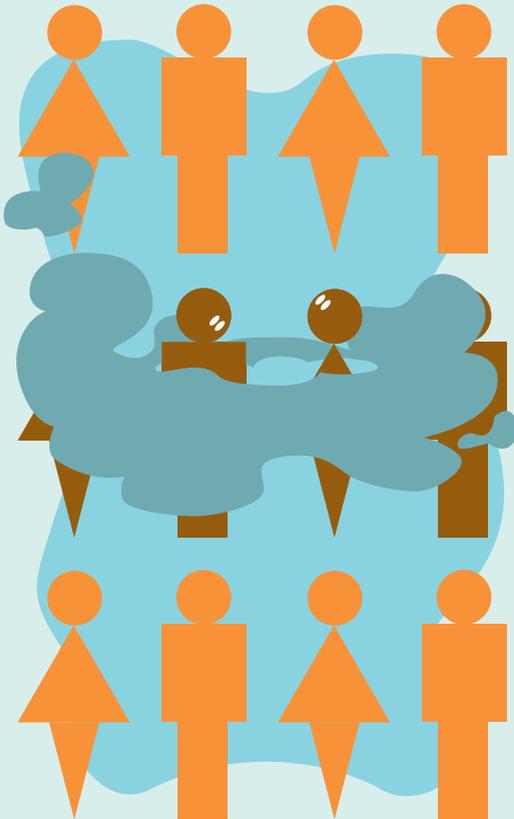
En realidad, el resultado de todas las opciones anteriores llevan a señalar algo muy importante en la vida: saber mantener una opinión propia y hacer que quienes están a nuestro alrededor nos respeten por ello.



4. PODEMOS INTERESARNOS POR SUS AMIGOS Y AMIGAS

Una de las mejores maneras de que nuestra hija o hijo adolescente no fume, ni beba alcohol o tome otras drogas, es fomentar que comparta el tiempo libre con amigos y amigas que no las consumen. Aunque no podemos escoger sus amistades —y menos en función de si fuman o no— es bueno saber si los más cercanos son fumadores.

Si la mayoría fuma, podemos sugerir la posibilidad de ampliar el círculo de amistades a chicos y chicas que no lo hagan. Tener más de un grupo de referencia le ayudará a diversificar sus intereses y a ensanchar sus horizontes en la vida.



5. PODEMOS ESTAR ATENTOS A SUS NECESIDADES Y SENTIMIENTOS

Cuando nuestra hija o hijo se comporta de forma responsable (bien al colaborar en tareas domésticas, al sacar una buena nota en la escuela o al respetar y cumplir las normas de convivencia en casa, etc.) es importante que reciba nuestro reconocimiento, agradecimiento y afecto de forma clara e inmediata.

Esto le ayuda a desarrollar su autoestima y facilita que pueda tomar decisiones responsables no sólo en relación al tabaco, sino también en relación al alcohol, otras drogas u otros comportamientos de riesgo.

Si en nuestra familia de origen no se reconocían las cosas buenas de cada cual, ahora tenemos una excelente oportunidad para comprobar los beneficios de esta nueva actitud.

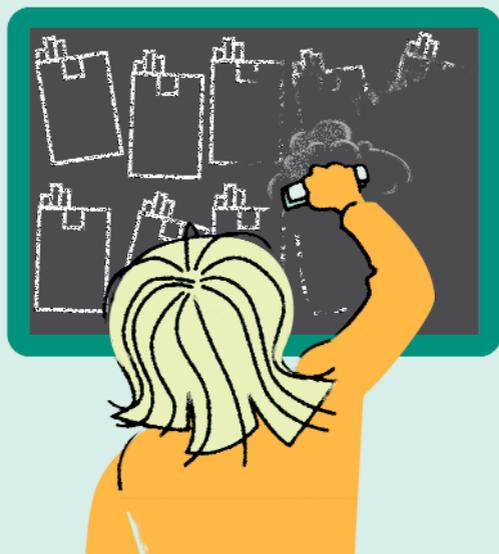
6. PODEMOS COMENTAR QUÉ INTERESES HAY DETRÁS DE LA PROMOCIÓN DEL TABACO

A pesar del impacto que tienen las estrategias de promoción desplegadas por la industria del tabaco en la cultura juvenil (música, series televisivas, películas, etc.), recordemos que las madres y los padres tenemos una gran influencia en nuestros hijos.

Para desmitificar el glamour que transmite la promoción del tabaco, comentemos los hechos reales (por ejemplo: los enormes intereses económicos que hay detrás de esa promoción, la necesidad de incorporar cientos de nuevos clientes diarios para que resulte rentable el negocio, las ventajas de tener clientes “fieles”, enganchados por la adicción que produce el tabaco, el deterioro físico y estético que tiene lugar, etc.).

7. PODEMOS APOYAR EL TRABAJO EDUCATIVO DESARROLLADO EN LA ESCUELA

Su escuela está haciendo un esfuerzo para promover la adopción de hábitos saludables. Debemos interesarnos por lo que hace en clase, colaborar con la realización de las actividades que trae para hacer en casa y acudir a las reuniones de madres y padres que se desarrollan en la escuela.



8. PODEMOS Y DEBEMOS ACTUAR CUANTO ANTES

También es importante que las madres y los padres sepamos que los riesgos para la salud derivados del consumo de tabaco a largo plazo son más graves cuanto antes se inicie el consumo. Si conseguimos que durante su adolescencia no empiece a fumar, habremos contribuido a:

- Que probablemente no lo haga nunca.
- Que incluso si empieza más tarde, los daños para la salud que conlleva fumar sean menos graves que si hubiera comenzado antes.
- Que le sea más fácil no consumir otras drogas como alcohol o porros.

En la Comunidad de Madrid entre el tres y el cinco por ciento de los alumnos y alumnas de 4º de ESO ya fumaban de forma habitual (un cigarrillo a la semana por lo menos) cuando tenían 12 años de edad.

Por lo tanto, cuanto antes abordemos el tema, mejor. Pero hagámoslo sin presionarle, sin agobiarle, sin tratar de organizar su vida, ni imponerle nada.

9. PODEMOS SER UN EJEMPLO POSITIVO No fumar es muy importante. No subestimemos nuestra propia influencia. Somos un espejo para nuestro hijo o hija adolescente, aunque no nos lo demuestre. Si fumamos, valoremos la posibilidad de dejar de hacerlo. Dar un buen ejemplo a nuestro hijo o hija puede ser un motivo poderoso para conseguirlo.

Si hemos intentado dejar de fumar sin conseguirlo, aprovechemos este hecho para transmitirle lo difícil que resulta romper con esta dependencia. Podemos comentar además que cuando nosotros empezamos a fumar no disponíamos de la información que ahora existe sobre los efectos perjudiciales del consumo de tabaco y las estrategias comerciales de la industria tabacalera.

También podemos intentar dejarlo nuevamente. Pensemos que de cada intento anterior se puede aprender algo. Dejar de fumar es un proceso, y recaer no es un fracaso definitivo, sino una nueva etapa que nos acerca un poco más al objetivo. Reconocer los motivos de la recaída es el primer paso para volverlo a intentar con más posibilidades de éxito.

10. Y AUNQUE SEAMOS FUMADORES TAMBIÉN PODEMOS AYUDARLES Si no pensamos dejar de fumar, también podemos hacer mucho:

- No fumar en presencia de nuestro/a hijo/a.
- No ofrecerle tabaco, ni pedirle que vayan a comprarlo.
- No fumar dentro de casa o en el coche.
- Reservar un lugar en la casa para fumar, preferentemente un espacio exterior (balcón, patio, jardín, etc.), o alternativamente, una habitación cerrada que disponga de buena ventilación.
- Ventilar la estancia reservada para fumar.
- Recordemos que al encender un único cigarrillo en una habitación, las partículas contenidas en el humo permanecen allí durante horas.



SI ES ASÍ, QUE NO CUNDA EL PÁNICO Como ya hemos comentado, entre un 3% y un 5% de la población de 12 años de edad fuma habitualmente en nuestra Comunidad.

Es decir, que a esa edad algunos chicos y chicas ya han probado el tabaco. Muchos de ellos se hallan en una etapa de prueba o experimentación. Si éste es el caso de nuestra hija o hijo, de entrada no nos alarmemos. **Actuemos positivamente.** (Consultar el cuadro “Algunas ideas útiles para evitar que se enganche”, en esta misma página).

¿Y SI YA FUMA DE FORMA MÁS O MENOS REGULAR? Si nuestra hija o nuestro hijo fuma regularmente, necesita ayuda para dejar de fumar, incluso aunque no tenga la seguridad de querer dejarlo.

Las madres y los padres podemos ser su mejor apoyo para que consiga dejarlo con éxito. Nuestra hija o hijo adolescente necesita tener una razón clara para dejar de fumar. Si le ayudamos a valorar los **pros** y los **contras** de consumir tabaco, podrá empezar a plantearse en serio la necesidad de dejarlo.

Podemos solicitar ayuda de un profesional en nuestro Centro de Salud. Allí valorarán qué estrategia de apoyo es la más adecuada en cada caso.

ALGUNAS IDEAS ÚTILES PARA EVITAR QUE SE ENGANCHE

- **TRANSMITAMOS CLARA Y ACTIVAMENTE NUESTRA POSTURA: EL TABACO CUANTO MÁS LEJOS MEJOR.** CUALQUIER TITUBEO O PASIVIDAD FRENTE AL CONSUMO DE TABACO PUEDE SER INTERPRETADO COMO UNA AUTORIZACIÓN A FUMAR. DEMOSTRÉMOSE CARIÑO Y CONFIANZA: “PUEDES DISFRUTAR MÁS Y MEJOR DE TU VIDA SI NO FUMAS.”
- **INSISTAMOS EN QUE NO SE DEJE ATRAPAR POR LA DEPENDENCIA.** AYUDÉMOSE A COMPRENDER QUE ES MÁS FÁCIL NO EMPEZAR QUE DEJARLO: “A TU EDAD TODAVÍA SE PUEDE ESCOGER LO QUE QUIERES HACER CON EL RESTO DE TU VIDA, PIÉNSALO BIEN ANTES DE QUE TE SEA MÁS DIFÍCIL.”
- **DÉMOSE UN VOTO DE CONFIANZA:** “NO CEDAS ANTE LAS PRESIONES. SÉ QUE ERES FUERTE E INDEPENDIENTE, NO HAGAS LO QUE NO QUIERAS.”
- **SEÑALEMOS INCENTIVOS PARA NO FUMAR:** “SERÁS MÁS LIBRE, GANARÁS ATRACTIVO PERSONAL Y TENDRÁS MÁS DINERO PARA OTROS GASTOS.”
- **PROPONGÁMOSE ALTERNATIVAS.** “HAZ NUEVOS AMIGOS, APÚNTATE A UN DEPORTE, SÉ INDEPENDIENTE...” LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA BUENA ALTERNATIVA AL CONSUMO DE TABACO; ES UNA POSIBILIDAD DE HACER AMIGOS, RELAJA, AYUDA A CONTROLAR EL PESO E INCREMENTA LA AUTOESTIMA.



PODEMOS OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL TABACO Y SUS EFECTOS EN

www.ganavida.org

Página web del Plan Regional de Prevención y Control del Tabaquismo de la Comunidad de Madrid.

Teléfono 012

Teléfono de Atención al Ciudadano de la Comunidad de Madrid.

www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/tabaco/home.htm

Sección de tabaco de la página web del Ministerio de Sanidad y Consumo.

www.cnpt.es

Página web del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo

SI QUEREMOS DEJAR DE FUMAR, PODEMOS PEDIR AYUDA EN

Nuestro Centro de Salud, donde profesionales capacitados podrán valorar nuestra situación, ayudarnos a dejar de fumar, y si es necesario, informarnos de los recursos especializados disponibles en la Comunidad de Madrid.



Dirección General de Salud
Pública y Alimentación

Comunidad de Madrid