

Voleu deixar de fumar?

NO

**Sou lliure de fumar, però es tracta
d'una decisió realment lliure?**

**Assegureu-vos que no sou esclau/ava d'una
de les drogues més addictives del mercat.**

**Existeixen poderoses raons per deixar de fumar...
(llegir-les us costarà només un minut)**



CatSalut

Servei Català
de la Salut

Regió Sanitària
Camp de Tarragona



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Coordinadora d'Activitats
sobre Tabaquisme de la Regió
Sanitària Camp de Tarragona

Amb la col·laboració de la Direcció General
de Salut Pública del Departament de Salut

Si voleu deixar de fumar podeu trobar més informació a:
http://www.gencat.net/catsalut/tarragona/deixar_de_fumar.htm

DECÀLEG DE RAONS PER NO FUMAR

1

El consum del tabac provoca malalties molt greus.
Deixar de fumar és la decisió més important que podeu prendre per prevenir un infart, un ictus cerebral, una insuficiència respiratòria crònica o un càncer.

2

Fumar empitjora el vostre rendiment psicofísic: respireu malament, la vostra circulació és deficient i els òrgans i els teixits del vostre cos estan més mal oxigenats.

3

Fumar redueix el nombre d'espermatozous, dificulta el reg sanguini del penis i afavoreix l'esterilitat i la impotència.
Augmenta el risc d'infertilitat de la dona.

4

Fumar provoca efectes antiestètics: deteriorament de la dentadura, dents grogues, mal alè, ulleres, arrugues i pell seca i rugosa, que són l'efecte de l'envelliment precoç.

5

El vostre hàbit perjudica altres persones, especialment els infants i les embarassades.
Deixar de fumar és la decisió més important que podeu prendre per preservar la salut dels que us envolten.

6

El fort poder addictiu de la nicotina limita la vostra llibertat. Quan s'és addicte a una droga ja no es consumeix per plaer sinó per evitar la síndrome d'abstinència.

7

Alliberar-se d'una dependència és una bona raó per augmentar la pròpia autoestima.

8

Si esteu embarassada, fumar suposa un major risc de complicacions per al fetus, el part i el nadó.

9

Fumar us costa uns diners que podríeu gastar en una altra cosa que us produís major satisfacció.

10

Podeu deixar de fumar.

Milions de persones, incloses les fumadores d'altíssima dependència, han abandonat aquest hàbit.