

¿qué puede ocurrir?

El consumo de tabaco es responsable de :

- Disminución de la capacidad pulmonar.
- Fatiga prematura.
- Disminución de los sentidos del gusto y el olfato.
- Mal aliento y envejecimiento de la piel.
- Color amarillento de dedos y dientes.
- Aparición de cánceres (pulmón, esófago, faringe...).
- Infartos, úlcera gástrica...
- Dependencia física y psicológica.
- Reacciones de ansiedad y depresión consecuentes a la dificultad para dejar el tabaco.

La ley dice que...

La **venta de tabaco es legal** en nuestro país aunque existen limitaciones relacionadas con la edad. La tendencia marcada por la Organización Mundial de la Salud es la **prohibición de la venta y consumo a menores de 18 años**, límite impuesto actualmente en nuestra Comunidad Autónoma de Aragón.

*"El tabaquismo es la principal
causa PREVENIBLE
de enfermedad y muerte prematura".*

www.ayuntamientohuesca.es/drogodependencias
Unidad de Drogodependencias Tel. 974 292 144



cocaína
alcohol
pastillas
cannabis
tabaco

¿sabías que...?

El **tabaco** proviene de la planta *Nicotiana Tabacum*, de cuyas hojas se obtienen los cigarrillos. Es una **droga** legal, en cuyo humo **se han identificado alrededor de 4.000 componentes tóxicos**, de entre los cuales están:

Nicotina: es la responsable de originar la dependencia física, siendo un estimulante del sistema nervioso central.

Alquitranes: sustancias cancerígenas que inhala el fumador y quienes conviven con él.

Irritantes: responsables de la irritación del sistema respiratorio (tos, mucosidad, faringitis...).

Monóxido de carbono: dificulta la distribución de oxígeno a través de la sangre.

¿por qué fumamos?

El tabaco es consumido en busca de algunos efectos positivos:

- Para relajarnos
- Para concentrarnos mejor
- Para hacernos los interesantes...

¿Cuál es tu razón?

¿cuándo fumamos?

Al tomarnos un café
Después de las comidas
Al hablar por teléfono

RUTINA

En reuniones
Celebraciones
Cuando me invitan

RELACIÓN SOCIAL

Cuando espero
Cuando no tengo nada que hacer **ABURRIMIENTO**

Si estoy preocupad@
Cuando tengo que tomar una decisión **TENSIÓN**

Si necesito concentrarme
Cuando tengo que estudiar o trabajar **ESFUERZO**

Cuando estoy a gusto y tranquil@ **PREMIO**