



31 DE MAIG

DIA MUNDIAL SENSE TABAC



UPCCA ALDAIA

PER QUÈ DEIXAR DE FUMAR O NO COMENÇAR MAI

NO COMENCES A FUMAR

El tabac mata en el món més de vuit milions de persones cada any.

Fumar no et farà una persona més interessan, ni més atractiva, ni més intel·ligent, ni millor. No cal fer-ho perquè les teues amistats ho facen. Si són gent que realment t'estima no els importarà que no vulgues fumar.

El consum de tabac deteriora la teua funció pulmonar i augmenta la probabilitat de desenvolupar malalties i símptomes més greus en cas de contraure el COVID 19.

Algunes de les teues amistats fumen i sembla que no tinga cap conseqüència, però el tabac conté nicotina que causa adicció, si comences cada vegada tindràs més ganes de fer-ho fins ser molt difícil deixar-ho

El tabac és la causa del 25% de totes les morts per càncer del món. El consum de tabac i els seus derivats augmenten el risc de tindre cancer, malalties cardiovasculars i neumopaties.





**LA INDUSTRIA DEL
TABAC NECESSITA
NOUS FUMADORS I
FUMADORES QUE
SUBSTITUEIXEN A
LES PERSONES QUE
MOREN.**

La industria del tabac busca substituir les persones fumadores mortes per altres que ocupen el seu lloc. Donat que la publicitat del tabac està molt més limitada i controlada es busquen alternatives per a crear més persones que fumen.

Els cigarrets electrònics es venen com una alternativa segura o menys dolenta que els cigarrets convencionals. La realitat és que alguns estudis han demostrat que, utilitzen o no nicotina, poden tindre efectes negatius al nostre organisme i predisposen a que pugues arribar a ser fumador de tabac convencional.

A curt termini tindràs mal alé, la teua roba farà mala olor, les dents es faran groges i et cansaràs amb molta més facilitat.



BENEFICIS DE DEIXAR DE FUMAR

- Als 20 minuts de deixar de fumar disminueix la pressió arterial i la freqüència cardíaca.
- A les 8 hores disminueixen els nivells de monòxid de carboni en sang i augmenten els nivells d'oxigen en sang.
- A les 48 hores s'ha eliminat la nicotina de l'organisme.
- De 2 setmanes a 3 mesos la funció pulmonar millora un 30% i millora la circulació.
- D'1 a 9 mesos millora la capacitat dels cilis pulmonars d'eliminar el moc i de netejar el pulmó i, per tant, disminueixen els riscos d'infeccions. Desapareix la tos. Augmenta la sensació de benestar i energia en general.
- A l'any el risc d'infart o malaltia coronària es redueix a la meitat.
- Als 5 anys el risc d'infart o malaltia coronària és similar a la de les persones no fumadores. El risc de càncer es redueix a la meitat.
- Als 10-15 anys d'haver deixat de fumar, el risc de mortalitat s'equipara al de les persones que no han fumat mai.