

CENTRES PROVINCIALS DE SANITAT MARÍTIMA

A CORUÑA Avda. Ramón y Cajal 2 15006 Tel.: 881 90 98 00 • **ALACANT** Moll de Ponent 2 03001 Tel.: 965 12 65 23 • **ALMERÍA** Muelle Puerto Pesquero s/n 04002 Tel.: 950 62 02 11 • **BARCELONA** Albareda 1 08004 Tel.: 934 43 96 00 • **BIZKAIA** (Bilbao) Virgen de Begoña 32 48006 Tel.: 944 73 90 00 • **CÁDIZ** Avda. de Vigo s/n 11006 Tel.: 956 25 17 04 • **CARTAGENA** (Murcia) Paseo Alfonso XII s/n 30202 Tel.: 968 50 20 50 • **CASTELLÓ** Plaza Mikel Peris i Segarra s/n 12100 Tel.: 964 28 30 72 • **CEUTA** Avda. Cañonero Dato 20 51001 Tel.: 956 50 02 40 • **GIJÓN** (Asturias) Celestino Junquera 19 33201 Tel.: 985 32 72 00 • **DONOSTIA** (Gipuzkoa) Hermanos Otamendi 13 20014 Tel.: 943 48 32 00 • **HUELVA** Avda. Hispanoamérica 9 21001 Tel.: 959 25 74 11 • **LUGO** Ronda Múxico Xosè Castiñeira 10 Bajo 27002 Tel.: 982 22 50 10 • **MADRID** Churruca 2 28004 Tel.: 915 91 99 00 • **MÁLAGA** Pasillo del Matadero 4 (Puente del Carmen) 29002 Tel.: 952 35 93 61 • **MELILLA** Avda. de la Marina Española 7 52001 Tel.: 951 76 43 00 • **ILLES BALEARS** (Palma de Mallorca) Moll Vell 15 07012 Tel.: 971 72 56 06 • **LAS PALMAS DE GRAN CANARIA** (Las Palmas) León y Castillo 322 35007 Tel.: 928 49 46 45 • **CANTABRIA** (Santander) Avda. Sotileza 8 39009 Tel.: 942 31 95 18 • **SEVILLA** Fernando IV 1 41011 Tel.: 954 28 60 28 • **TARRAGONA** Francesc Bastos 19 43005 Tel.: 977 19 10 00 • **SANTA CRUZ DE TENERIFE** Avda. de Anaga s/n 38001 Tel.: 922 59 89 00 • **VALENCIA** Avda. del Puerto 300 46024 Tel.: 963 35 99 00 • **VIGO** (Pontevedra) Avda. de Orillamar 51 36202 Tel.: 986216100 • **VILAGARCÍA DA AROUSA** (Pontevedra) Avda. de la Marina 23 36600 • Tel.: 986 56 83 00

CENTRES LOCALS DE SANITAT MARÍTIMA

ALGECIRAS (Cádiz) C/ Del Muro 11 11201 Tel.: 956 65 01 59 • **AVILÉS** (Gijón) Avda. Conde de Guadalhorce 97 33400 Tel.: 985 56 74 03 • **BARBATE** (Cádiz) Avda. del Generalísimo s/n 11160 Tel.: 956 43 05 79 • **BERMEO** (Bizkaia) Nardiz Tar Benanzio 7 48370 Tel.: 946 88 29 08 • **BURELA** (Lugo) Rosalía de Castro 20 27880 Tel.: 982 58 59 02 • **CARBONERAS** (Almería) Avda. del Faro de Mesa Roldán 950 13 01 38 Tel.: 950 45 41 95 • **CELEIRO** (Lugo) Avda. Gerardo Harguindey Banet 7, 27863 Tel.: 982 56 15 06 • **CORCUBIÓN** (A Coruña) A Viña 5 15310 Tel.: 981 74 62 04 • **FERROL** (A Coruña) Ctra. Alta do Porto 25 15401 Tel.: 981 35 79 47 • **ISLA CRISTINA** (Huelva) Avda. Federico Silva Muñoz s/n 21410 Tel.: 959 34 38 63 • **MUROS** (A Coruña) Porta da Vila 16 15250 Tel.: 981 82 61 62 • **NOIA** (A Coruña) Avda. de la República Argentina 21 15200 Tel.: 981 82 15 00 • **ONDARROA** (Bizkaia) Ibai-Ondo 6 48700 Tel.: 944 98 43 20 • **PALAMÓS** (Girona) Plaça Califa 3 17230 Tel.: 972 31 21 76 • **PONTEVEDRA** Simón Bolívar 3 36003 Tel.: 986 84 59 63 • **ROSES** (Girona) Doctor Fleming 0 17480 Tel.: 972 25 51 02. • **SANTOÑA** (Cantabria) Méndez Núñez 1 39740 Tel.: 942 66 06 50 • **SANTA UXÍA DE RIVEIRA** (Vilagarcía da Arousa) Praza dos Mariñeiros 8 15960 Tel.: 981 87 05 40

NO AFONES LA TEUA SALUT



Nipo: 123-20-019-2
Dipòsit Legal: M-16917-2020

PREVENCIÓ DEL TABAQUISME

L'hàbit de fumar en l'actualitat és considerat com una malaltia (tabaquisme), una addicció i la primera causa de mort indirecta en el món.

Components del tabac

La combustió del tabac produeix aproximadament 4000 substàncies químiques actives, algunes d'elles cancerígenes i d'altres altament tòxiques:

Malalties que es relacionen amb el tabaquisme

El tabac és la causa del 85 al 90% del càncer de pulmó en les seues diferents modalitats. És un factor desencadenant d'altres tipus de càncers com el de llavis, llengua, faringe, laringe, bufeta, ovaris, pròstata, fetge i estómac.

És un factor de risc important en l'aparició de la hipertensió arterial, l'infart de miocardi, la bronquitis aguda i la disfunció erèctil.

Pot condicionar a més esterilitat en la dona, problemes en l'embaràs, així com baix pes en el noutat.

Afecta de manera silent els anomenats "fumadors passius", especialment les embarassades i els xiquets.

Es recupera la salut si es deixa de fumar?

És important en la nostra campanya que el fumador sàpia que deixar de fumar millora la seua salut, respecta el dret a la salut dels que es troben en el seu entorn i a més millora la seua economia.

En els 20 minuts següents a l'últim cigarret es normalitza la tensió arterial i la freqüència del cor.

A les 24 hores disminueix el risc de mort sobtada.

Al cap de tres dies millora la capacitat pulmonar, la sensació de benestar i el desenvolupament de l'activitat física.

En dues setmanes comencen a desaparèixer els símptomes que es produeixen en deixar de fumar.

En un any el fumador d'un paquet al dia pot estalviar aproximadament mil cinc-cents euros.

El més important són les motivacions que tinga l'interessat per a deixar l'hàbit, i l'exercici de voluntat que desenvolupe durant el procés.

No obstant això, deixar el tabac per mètodes propis i sense suport extern en un gran percentatge dels casos no resulta efectiu.

Demana ajuda!

Hi ha diferents mètodes per a aconseguir aquest propòsit basat en el suport emocional, suport psicològic conductual, fàrmacs o la combinació de diversos d'ells.

Suggeriments que ajuden si decideixes deixar de fumar

- Fixar una data per a deixar de fumar, que represente una motivació important. És el que es denomina **dia D**.
- Redactar una llista dels cigarrets que fumes al dia, i dels quals podries prescindir.
- Eliminar els aspectes associats a l'hàbit de fumar, com la presència de cendrers o encenedors a casa. Evitar la ingestió d'aliments i/o begudes que s'associaven a l'acte de fumar.
- Evitar passar pels llocs on solies fumar.
- Transformar els teus amics i familiars en còmplices del propòsit de deixar el tabac.
- Des del dia D en avant no fumar ni un cigarret i incloure canvis en l'estil de vida, com ara la pràctica sistemàtica d'exercici físic, menjar fruites i aliments sans i beure abundant líquid, entre altres.



ES POT DEIXAR DE FUMAR?

Sí que es pot!

