

ITSAS OSASUNNEKO PROBINTZIA-ZENTROAK

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

ITSAS OSASUNNEKO TOKIKO ZENTROAK

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

EZ HONDORATU ZURE OSASUNA



TABAKISMOA PREBENITZEKO

Gaur egun erretzeko ohitura gaixotasuntzat (tabakismoa), adikziotzat eta munduko zeharkako heriotzaren lehen kausatzat hartzen da.

Tabakoaren osagaiak

Tabakoak eta bere errekuntzak 4.000 substantzia kimiko aktibo inguru dituzte, horietako batzuk kantzerigenoak eta beste batzuk oso toxikoak:

Tabakismoarekin lotzen diren gaixotasunak

Tabakoa da modalitate desberdinetako biriketako minbiziaren % 85-90aren kausa. Beste minbizi mota batzuk eragiten ditu, hala nola ezpain, mihi, faringe, laringe, maskuri, obulutegi, prostata, gibel eta urdailko minbizia bezalako beste minbizi batzuen faktore abiarazlea da.

Arrisku-faktore garrantzitsua da hipertentsio arteriala, miokardioaren infartua, bronkitis akutua eta eretzioaren disfuntzioa agertzeko orduan.

Gainera, emakumeengan antzutasuna, haurdunaldiko arazoak eta jaioberriak pisu txikia izatea baldintza ditzake.

Erretzaile pasiboak direnei modu isilean eragiten die, batez ere haurdun daudenei eta haurrei.



Erretzeari utziz gero osasuna berreskuratzen al da?

Gure kanpaina garrantzitsua da erretzaileak jakitea erretzeari uzteak bere osasuna hobetzen duela, bere inguruan daudenen osasunerako eskubidea errespetatzen duela eta, gainera, bere ekonomia hobetzen duela.

Azken zigarroaren ondorengo 20 minutuetan, tentsio arteriala eta bihotzaren maiztasuna normalizatzen dira.

24 orduren buruan bat-bateko heriotza-arriskua gutxitzen da.

Hiru egunera, birika-gaitasuna, ongizate-sentazioa eta jarduera fisikoaren garapena hobetzen dira.

Bi astetan, erretzeari uztean sortzen diren sintomak desagertzen hasten dira.

Urtean, egunean pakete bat erretzen duen erretzaileak mila eta bostehun euro aurreztu ditzake, gutxi gorabehera.

ERRETZEARI UTZI DAITEKE?

Bai egin daiteke

Garrantzitsuena da interesdunak ohitura uzteko dituen motibazioak eta prozesuan zehar garatzen duen borondate-erabilera.

Hala ere, tabakoa norberaren metodoen bidez eta kanpoko laguntzarik gabe uztea, kasuen ehuneko handi batean, ez da eraginkorra.

Laguntza eskatu!

Helburu hori lortzeko hainbat metodo daude, laguntza emozionalean, jokabide-laguntza psikologikoan, botiketan edo horietako batzuen konbinazioan oinarrituta.

Erretzeari uztea erabakitzen baduzu, lagungarri diren iradokizunak

- Erretzeari uzteko data bat ezartzea, motibazio handia adierazten duena. **D eguna** esaten zaiona.
- Egunean erretzen dituzun zigarroen zerrenda idaztea, eta horietatik utzi ditzakezunak.
- Erretzeko ohiturarekin lotutako alderdiak ezabatzea, hala nola etxean dauden hautsontziak edo pizgailuak. Erretzearekin lotzen ziren elikagaiak eta/edo edariak ez hartzea.
- Saihestu erretzen zenuen lekuetatik pasatzea.
- Zure lagunak eta senideak tabakoa uzteko asmoaren konplize bihurtzea.
- D egunetik aurrera zigarrorik ez erretzea eta bizi-moduan aldaketak sartzea, hala nola ariketa fisikoa sistematikoki egitea, fruta eta elikagai osasuntsuak jatea eta likido ugari edatea, besteak beste.

