

La Diputació de Barcelona és una institució de govern local que treballa conjuntament amb els ajuntaments per impulsar el progrés i el benestar de la ciutadania.

En aquest sentit, un dels objectius del Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona és contribuir al desenvolupament de polítiques locals de salut pública per a la promoció d'estils de vida saludable, entre elles treballar la prevenció del tabaquisme, i oferir als municipis barcelonins un conjunt d'eines per ajudar-los en aquest àmbit.

El tabac per la seva capacitat addictiva i pel perjudici vers la salut és una de les majors causes de mort evitable al món. A més quan ets jove i et trobes davant la disjuntiva de fumar o no fumar, hi ha tot un seguit de situacions, com ara la pressió de l'entorn o les característiques pròpies d'aquesta etapa, que et poden confondre a l'hora de prendre la decisió.

En aquest fullet hi trobaràs un recull d'idees clau per reforçar la decisió de no fumar i la repercussió positiva que aquesta opció pot tenir en la teva salut, tant física com psicològica.



Accedeix a altre material educatiu de promoció de la salut a través d'aquest codi.



**Diputació
Barcelona** | Àrea d'Atenció
a les Persones

Servei de Salut Pública
Recinte Llars Mundet
Edifici Serradell Trabal, 2a planta
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona
Tel. 934 022 468
ssp.promosalut@diba.cat
www.diba.cat/salutpublica

Prevenció del consum de tabac

Tu decideixes!



Gabinet de Premsa i Comunicació. DL B 6449-2015. Fotografia: iStockphoto / Getty Images



**Diputació
Barcelona**

m
Mancomunitat
de Catalunya

Bons motius per NO fumar

1. Tindràs més resistència per moure't, ballar, jugar a futbol

El tabac afecta la capacitat pulmonar i això provoca que et puguis sentir més cansat del normal quan realitzes activitats que sempre t'han agradat fer. Dir «NO» et farà viure-les al 100%!

2. Gaudiràs d'un bon alè, una pell més lluminosa, un cabell més brillant i unes dents més blanques

El fum del tabac genera al nostre cos moltes conseqüències, algunes d'elles molt visibles ja des de l'inici del seu consum.

3. Viuràs sense les conseqüències que comporta el fumar per a la nostra salut

Tots sabem que el tabac conté, entre d'altres substàncies, acetona, metà, monòxid de carboni, naftalina, quitrà, etc. Totes elles poden arribar a provocar malalties molt greus i, fins i tot, causar la mort.



4. Podràs arribar a estalviar fins a 1.000 €

Una persona que consumeix un paquet de tabac diari gasta uns 1.000 € l'any. T'imagines tot el que podries fer amb aquests diners? Et donem alguns exemples: comprar-te cinc bicicletes, anar 70 vegades al cinema amb refresc i crispetes o passar-t'ho bé 25 dies a Port Aventura...

Tens dret de gaudir d'espais lliures de fum

Tots tenim dret a que ens respectin. Quan decideixes no fumar, et mereixes respirar un aire net, lliure del fum del tabac.

Pensa-hi!



Encara tens dubtes?

Quan et plantejges què fer davant el tabac has de saber què:

L'oportunitat de poder decidir et farà més lliure

El tabac, en ser una substància addictiva que conté nicotina, ens lliga a una dependència física i psicològica molt difícil de combatre.

Dir "NO" al tabac demostrarà la teva seguretat i serà senyal d'autoestima

És important que defensis la teva postura davant del consum de tabac. Així et sentiràs molt millor amb tu mateix.

Defensar la teva opinió no voldrà dir quedar-te fora del grup

Si penses de manera diferent al teu grup d'amics, no vol dir que no puguis pertànyer al mateix grup. Potser en aquest tema no coincideu, però segur que en molts d'altres sí.

Els bons amics i les bones amigues acceptaran la teva decisió

Si les teves amistats són bones i sinceres, et respectaran quan diguis «NO» si t'ofereixen tabac.

Tingues present que ets jove, t'agrada anar a la moda i ara el que es porta és NO fumar

Recorda, tu decideixes!