

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 oferir als municipis barcelonins un conjunt d'eines per ajudar-los en la promoció d'estils de vida saludable.

El tabac, per la seva capacitat addictiva i pel perjudici vers la salut, és una de les primeres causes de mort evitable al món. A més 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.

Per a més informació:



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Cohesió Social,
Ciutadania i Benestar

Servei de Salut Pública

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



Gabinet de Premsa i Comunicació. DLB 17514-2020

Prevenció del
consum de tabac,
tu decideixes!



**Diputació
Barcelona**

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 fas activitats que sempre t'han agradat fer. Dir que no et farà viure-les al 100%!

2 Gaudiràs d'un bon alè, una pell més lluminosa, uns cabells més brillants i unes dents més blanques

El fum del tabac genera en el nostre cos moltes conseqüències, algunes de les quals, molt visibles ja des de l'inici de fumar.

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

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 ta-bac diari gasta uns 1.000 euros l'any. T'imagines tot el que podries fer amb aquests diners? Te'n donem uns quants exemples: comprar-te cinc bicicletes, anar 70 vegades al cinema amb refresc i crispetes o passar-t'ho bé 25 dies en un parc temàtic.



Pensa-t'ho!

Encara tens dubtes?

Quan et plantejes què has de fer amb el tabac has de saber que:

L'oportunitat de poder decidir et farà més lliure

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

Dir que no al tabac demostrarà la teva seguretat i serà senyal d'autoestima

És important que defensis la teva posició pel que fa al 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 hi puguis pertànyer. Potser en aquest tema no coincidiu, 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 que no si t'ofereixen tabac.

Tingues present que ets jove, t'agrada anar a la moda i ara no ho està fumar

Recorda, tu decideixes!