



Ajuntament de la Pobla de Vallbona

Avinguda de Colón, 93 • Telèfon 96 276 00 50 • Fax 96 276 00 26 • CP 46185 • C.I.F. P-46/20400 D

www.lapobladevallbona.es • www.facebook.com/ajuntamentlapobladevallbona • twitter: @ajtlapobla

Tabaco

Como sabemos el Tabaco es una planta de efectos tóxicos y una de las drogas más consumidas por la población general.

Se cree que contiene más de 4000 elementos químicos de los cuales alrededor de 200 son tóxicos, los más conocidos son:

- **NICOTINA:** Le proporciona el olor característico, y es tremendamente adictiva. Además, produce en poco tiempo síndrome de abstinencia.
- **MONÓXIDO DE CARBONO:** Es un gas incoloro y muy tóxico, paso rápidamente a la sangre a través de los pulmones, produciendo bloqueos en el transporte del oxígeno de la sangre a los tejidos.
- **ALQUITRÁN:** Que es una sustancia cancerígena.

A pesar del que se crea, no relaja!, más pronto al contrario, la que paso es que el "mono" produce ansiedad (nerviosismo) y nos calmamos al regresar a fumar.

TODO EL MUNDO FUMA !

Hay habido una época en la que estaba de modo fumar y eso hizo que mucha gente comencare con los cigarrillos, pero poco a poco los jóvenes se dan cuenta que es una tontería, y sobretodo que después es casi imposible dejar de hacerlo. El que si es cierto es que a casi todos los fumadores les gustaría dejar de fumar.

Cuando tenemos aproximadamente entre 12 y 14 años pensamos que si fumamos pareceremos "otra cosa" y nos daremos más importancia, y así es, los amigos nos admiran y nosotros nos sentimos más mayores, pero nos vamos atalajando poco a poco y después, a los 16 años, ya no podemos dejar de hacerlo.

ES UNA DROGA LEGAL !

Si, pero eso no la fa menos peligrosa. El que ocurre es que hay muchas empresas tabaqueras que se pueden gastar millones legalmente porque los jóvenes comienzan a fumar, ya que aunque hay ley para regularlo, las empresas buscan los agujeros, ya sabes "hecha la ley, hecha la trampa". Campañas como las del 07 o la publicidad en lugares donde vamos los jóvenes, logran que muchos comienzan a fumar.

Actualmente está prohibida la venta a menores de 18 años, pero quien lo respeta? Si te mandan a por tabaco y no has cumplido los 18, di que no puedes por ley

CONSIDERACIONES (SI DECIDES FUMAR) Y NO QUIERES TENER EXCESIVOS PROBLEMAS

- Fumar produce muy mal aliento, por si decides ligar.
- Procura dejar de fumar pronto, es más fácil y tiene menos consecuencias.
- Muchos dicen: "de alguna cosa me debo morir", lo que pasa es que el tabaco te mata despacio.



Ajuntament de la Poblada de Vallbona

Avinguda de Colón, 93 • Telèfon 96 276 00 50 • Fax 96 276 00 26 • CP 46185 • C.I.F. P-46/20400 D

www.lapobladevallbona.es • www.facebook.com/ajuntamentlapobladevallbona • twitter: @ajtlapobla

- Poneros de acuerdo un grupo para dejarlo y competid para ver quien fuma menos, es una táctica para estar más sanos.
- Te relajará rápidamente y por lo tanto no te fies, vale más no comenzar que no poder dejarlo. Además produce "tolerancia", que significa que cada vez necesitas más cantidad.