

Axude aos seus fillos:
afágaos a vivir sen tabaco

XUNTA DE GALICIA



Anime e reforce o comportamento non fumador dos seus fillos e fillas

O tabaco causa numerosos e graves problemas de saúde e é a primeira causa de morte evitable e prematura no noso país.

O consumo de tabaco **pódese previr**. É importante actuar antes de que se inicie.

A mocidade comeza a experimentar co tabaco moi axiña, debido á influencia da publicidade e das promocións da industria tabaqueira, á facilidade para conseguir tabaco, ao seu baixo prezo e á aceptación social do seu consumo.

A forte adicción que provoca a nicotina, facilita o paso de experimentador a fumador habitual nun prazo de tempo moi curto (aproximadamente un ano).

¿Como pode axudar os seus fillos/as?

Os pais e nais son un **modelo ao que os nenos, nenas e adolescentes adoitan imitar**. Os/as fillos/as de pais e nais fumadores teñen máis probabilidades de fumar que os de pais e nais non fumadores.

Se vostede non fuma, ¡parabéns! Está en mellores condicións de axudar os/as seus/súas fillos/as.

Se fuma, “tente deixalo”. Evite fumar: na súa presenza, no fogar, no coche, cando xogue con eles, lles dea de comer ou lles axude a facer os deberes.

Se deixou de fumar, comparta con eles o esforzo que tivo que realizar. Os rapaces pensan que se pode deixar cando se queira, e non poden valorar o difícil que pode resultar.

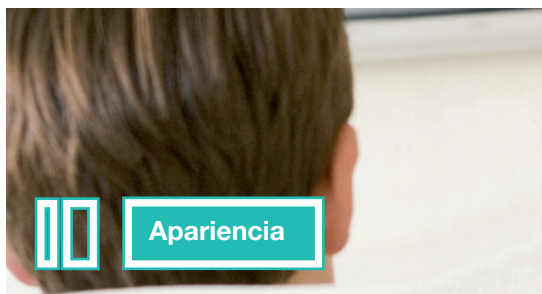
Falelles do tabaco, delles unha información clara e veraz, responda as súas preguntas e resolva as súas dúbidas.

Dígalles que non fumen e que o apenarán se o fan. Os sentimentos e opinións dos pais teñen unha grande influencia neles, incluso cando os pais fuman. **Evite actitudes irónicas, acusadoras ou moralizantes**.

Afaga a súa **casa e o seu coche libres de tabaco**, o ambiente será máis san, e propiciará transmitirles a idea de que o normal é non fumar, e que o tabaco e o seu fume son prexudiciais para a súa saúde e a de todos.

No tempo de lecer, frecuente lugares públicos libres de fume: elixa restaurantes e cafetaría sen fume de tabaco e priorice a práctica de actividades ao aire libre.

Algunhas cousas das que se pode falar...



Efectos do tabaco na **saúde**

Os/as nenos/as e a mocidade deben saber que fumar ten efectos negativos **dende os primeiros consumos**: tose, menor capacidade respiratoria e resistencia física, maior susceptibilidade ás enfermidades (asma, alerxias...) etc. Eles quizais saiban que o tabaco pode causar cancro e outras enfermidades graves, pero **pensan que lles acontecerá de maiores** ou de vellos e que non ten porque pasarlles a eles. **¡Qué-telle desa equivocación!**

O fume de tabaco supón un risco para a saúde, estar en espazos pechados, aínda cando se estea pouco tempo, **é prexudicial**.

Efectos do tabaco na **apariencia física**

Á mocidade preocúpalle o seu aspeto e como os ven os demais, ter os dentes e dedos amarelos, mal alento, mal olor na roupa e pelo, problemas de pel (acné, enrugas na cara...), celulite etc., consecuencias todas elas de fumar, **poden ser razóns suficientes** para non facelo ou deixalo.





Composición

A composición dos cigarros

O tabaco contén preto de 4.000 substancias das que máis de 40 causan cancro. Entre elas destacan:

Nicotina: responsable de provocar a dependencia.

Alcatrán: utilizado no asfalto das estradas, responsable do cancro de pulmón.

Monóxido de carbono: mortal en espazos pechados cando hai unha combustión deficiente (caldeiras, estufas...).

Outras substancias e exemplos de produtos de uso frecuente que se poden atopar nos cigarros son:

Amoníaco: limpacristais.

Xileno: rotuladores.

Cadmio: pilas.

Plomo: tintes para o pelo.

Acetona: saca esmaltes.

Propilenglicol: anticongelante para coches.

Butano: chisqueiros, acendedores...

Turpentina: augarrás.

Fósforo: matarratos.

Arsénico: mataformigas.

Metopreno: matapulgas.

Formaldehído: conservador de cadáveres.

Cianuro de hidróxeno: utilizada nas cámaras de gas.



As estratexias da industria do tabaco para seguir vendendo

Publicidade de tabaco

Aínda que en España está prohibida, a industria atopa **novas formas de chegar á xuventude** e captar novos clientes, que lle aseguren a compra dos seus produtos durante moitos anos.

Falsas creenzas e mitos

Analice cos/coas seus/súas fillos/as as falsas ideas que transmiten as actividades promocionais de tabaco, o cine ou a televisión, que presentan a actores e ídolos xuvenís fumando, e que **fan creer que as persoas que fuman teñen máis éxito**, son máis interesantes, atractivos, libres ou solidarias. Anime os seus fillos a **dicir NON** cando alguén lles ofrezca tabaco, aínda que ao principio lles poida resultar difícil. **A verdadeira liberdade** conséguese cando se adoptan decisións intelixentes e proveitosas por e para un mesmo, e non, porque outros o fagan.

Explore se os/as seus/súas fillos/as pensan que a maioría dos seus compañeiros e dos adultos fuman. **A idea de que todo o mundo fuma** favorece o inicio do consumo de tabaco. Afortunadamente, o número dos que fuman son unha minoría na sociedade.

Os custes de fumar

Valore cos/coas seus/súas fillos/as o que custa fumar: **faga contas** do diñeiro que suporá ao mes, ao ano ou ao longo das súas vidas.

Exemplo: se fuma 10 cig./día e o paquete custa 2,20 €, gastará: 33 € ao mes (1,10 € x 30 días) e 396 € ao ano (33 € x 12 meses).

Fágalles ver as cousas intelixentes, divertidas e saudables, nas que podería gastar ese diñeiro.

Exemplo: [bicicleta de montaña, (145 €), cámara de fotos dixital (162 €), vídeoconsola (160 €), MP3 (60 €), entrada dun concerto (25 €), pantalón vaqueiro (40 €), gafas de sol (50 €)].



**E se algún dos seus
fillos ou fillas está a
experimentar co tabaco...
ánimeo e axúdeo para
que o deixe xa.**

Pola súa idade leva pouco tempo fumando, e o máis probable é que a dependencia non estea instaurada e non lle resulte tan difícil deixalo. O máis importante é **motivar e reforzar a decisión de deixalo**, sen culpabilizalo por ter probado o tabaco.

Se precisa máis axuda, valore contactar cos profesionais do seu **centro de saúde**, e ánimoe a que **busque un cómplice** entre as súas amizades para que o axuden cando non estea na casa (na escola ou instituto, nos contornos de ocio, nas actividades extraescolares etc.).

**E, por último, se vostede aínda fuma,
valore deixalo.**

Pola súa saúde e a dos seus fillos e fillas.

Consellería
de Sanidade

Dirección Xeral
de Saúde Pública

Información divulgativa



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE