

¿Sabías?

- ▶ Alcohol
- ▶ Alucinógenos
- ▶ Cocaína
- ▶ Inhalantes
- ▶ Marihuana

Tabaco

- contenido
- efectos y riesgos
- recuerda
- resumen

- Tabaco
- Abrir
- Contenido...
- Efectos...
- Riesgos...
- Recuerda...
- Resumen

1 El tabaco causa dependencia, tanto psicológica como fisiológica y puede representar el camino hacia otras drogo-dependencias.

2 Un fumador joven tiene una probabilidad 100 veces mayor de probar la marihuana.

3 Los fumadores jóvenes también tienen más probabilidad de probar otras drogas ilegales como la cocaína y la heroína.



Recuerda

- 1.- **Entérate:** el tabaco, a largo plazo, mata.
- 2.- **Ponte al día:** fumar ya no está de moda.
- 3.- **Mantente informado:** la probabilidad de probar la marihuana, la cocaína y la heroína es 100 veces mayor entre los jóvenes fumadores.
- 4.- **Sé consciente de los riesgos:** fumar te puede causar muchos problemas fisiológicos como bronquitis, trastornos cardíacos, derrame cerebral y cáncer.
- 5.- **Cuida tu imagen:** fumar te hace oler mal, te produce mal aliento y arrugas prematuras. "La gente dice que besar a un fumador es como besar un cenicero".

Tabaco

Contenido

Una de las causas de enfermedades y muerte más frecuentes, que pueden ser evitadas, es el consumo de tabaco. El tabaco es especialmente peligroso para los jóvenes ya que los 4.000 elementos químicos que contiene (entre ellos 200 reconocidos como tóxicos) pueden tener efectos negativos en el proceso de desarrollo y cambios físicos.

En vez de ayudarte a tranquilizarte el **tabaco** puede provocar mayor nivel de estrés, nerviosismo y ansiedad.

Riesgos

¿Cuáles son los riesgos relacionados con el tabaco?

- Menor capacidad de olfato y gusto.
- Resfriados frecuentes.
- Tos.
- Úlcera gástrica.
- Bronquitis crónica.
- Aumento del ritmo cardíaco y subida de la tensión arterial.
- Arrugas prematuras y más abundantes.
- Derrame cerebral.
- Cáncer de boca, laringe, pulmón, faringe, esófago, páncreas, cuello del útero, vejiga.
- El consumo de tabaco produce dependencia. Entre la mayoría de los fumadores, el tabaco crea tolerancia y necesitan cantidades cada vez mayores para conseguir los efectos deseados. Los fumadores desarrollan una dependencia psicológica y fisiológica y sufren síntomas de abstinencia cuando dejan de fumar. Los síntomas incluyen: cambios en la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca, la digestión, el tono muscular y el apetito. Los síntomas psicológicos incluyen: mal humor, ansiedad, insomnio, nerviosismo, dolores de cabeza, cansancio, náuseas, síndrome de abstinencia que puede durar días, semanas, años o toda una vida.
- La adicción al tabaco puede llevar a otras drogodependencias.
- Los cigarrillos a largo plazo, matan.
- Los cigarrillos crean dependencia con mucha facilidad. La tercera parte de los jóvenes que los prueban ya son adictos a los 20 años.

Sabies?

- ▶ Alcohol
- ▶ Al·lucinògens
- ▶ Cocaïna
- ▶ Inhalants
- ▶ Marihuana

Tabac

- contingut
- efectes i riscos
- recorda
- resum

- Tabac
- Obrir
- Contingut...
- Efectes...
- Riscos...
- Recorda...
- Resum

1 El tabac causa dependència, tant psicològica com fisiològica, i pot representar el camí cap a altres drogo-dependències.

2 Un fumador jove té 100 vegades més probabilitats de provar la marihuana.

3 Els fumadors joves també tenen més probabilitat de provar en el futur altres drogues il·legals com la cocaïna i l'heroïna.

Ho sabies?



Recorda

- 1.- **Aprén:** el tabac, a llarg termini, mata
- 2.- **Posa't al dia:** fumar ja no està de moda.
- 3.- **Estigues informat:** la probabilitat de provar la marihuana, la cocaïna i l'heroïna és 100 vegades major entre els joves fumadors.
- 4.- **Sigues conscient dels riscos:** fumar et pot causar molts problemes fisiològics com bronquitis, trastorns cardíacs, vessament cerebral i càncer.
- 5.- **Cuida la teua imatge:** fumar et fa fer pudor, et produïx mal alé i arrugues prematures

Tabac

Contingut

Una de les causes de malalties i de mort més freqüents, de les que poden ser evitades, és el consum de tabac. El tabac és especialment perillós per als joves, ja que els 4.000 elements químics que conté (entre els quals n'hi ha 200 de reconeguts com a tòxics) poden tindre efectes negatius en el procés de desenvolupament i canvis físics

En lloc d'ajudar-te a tranquil·litzar-te, el **tabac** pot provocar més estrès, nerviositat i ansietat.

Riscos

Quins són els riscos relacionats amb el tabac?

- Menor capacitat d'olfacte i gust.
- Refredats freqüents.
- Tos.
- Úlcera gàstrica.
- Bronquitis crònica.
- Augmenta el ritme cardíac i fa pujar la tensió arterial.
- Fa més arrugues, i prematures.
- Vessament cerebral.
- Càncer de boca, laringe, pulmó, faringe, esòfag, pàncrees, coll de l'úter, bufeta.
- El consum de tabac produïx dependència. En la majoria dels fumadors, el tabac crea tolerància, i es necessiten quantitats cada vegada majors per a aconseguir els efectes desitjats. Les persones fumadores desenvolupen una dependència psicològica i fisiològica i patixen símptomes d'abstinència quan deixen de fumar. Els símptomes inclouen canvis en la temperatura corporal, la freqüència cardíaca, la digestió, el to muscular i la gana. Els símptomes psicològics inclouen mal humor, ansietat, insomni, nerviositat, mal de cap, cansament, nàusees, síndrome d'abstinència que pot durar dies, setmanes, mesos, anys o tota una vida.
- L'addicció al tabac pot portar a altres drogodependències.
- Els cigarrets, a llarg termini, maten.
- Els cigarrets creen dependència amb molta facilitat.
- La tercera part dels joves que els proven ja són addictes als 20 anys.