

INSCRIPCIÓN AL TALLER DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

nombre y apellidos

dirección

teléfono

e-mail

Mayo
31
Día Mundial
Sin Tabaco

Mayo
31
Día Mundial
Sin Tabaco



¿Quieres seguir siendo su marioneta?
¿Quién controla a quién?

El 31 de mayo se celebra el Día Mundial SIN TABACO

Algunos mitos y sus verdades acerca del fumar:

Fumar adelgaza. Si fumar adelgazara, no habría ningún fumador en Gambia, ¿no crees? Y no tienes más que fijarte por la calle para comprobar que no es así.

Fumar relaja. Aunque no lo creas, fumar es un estimulante y te pone nervioso. Entonces, ¿por qué creen los fumadores que fumar relaja? Porque calma la ansiedad provocada por la falta de tabaco.

Fumar no será tan malo, conozco personas mayores que fumar. Hay gente que fuma o ha fumado y que afortunadamente ha llegado a la vejez, claro! Pero muchos se quedaron en el camino, esto es una lotería. No se sabe a quiénes les va a tocar hasta que les toca. Eso sí, cuantos más boletos tienes, más posibilidades hay.. el riesgo es demasiado grande, ¿no crees?

Fumar es un signo de madurez, te hace parecer mayor. Un signo de madurez es hacer lo que realmente quieres hacer. Ser adulto significa saber decidir por uno mismo. Fumar para parecer mayor es infantil.

El humo del tabaco contamina, pero también y más los coches y las fábricas. El humo del tabaco tiene una concentración de algunas sustancias tóxicas que llega a ser 400 veces superior a los límites aceptados internacionalmente.

Motivos para dejar de fumar:

Por Salud: respiro mejor, me canso menos, enfermo menos, percibo mejor los olores y sabores.

Por Estética: huelo bien, tengo buen aliento, tengo los dientes más blancos, no se me amarillean los dedos, tengo la piel más joven y con menos arrugas.

Por Ahorro: con lo que me ahorro, me doy algún que otro capricho.

Por los Demás: no pongo en riesgo su salud, les respeto y soy un buen ejemplo para los más jóvenes.



SI
QUIERES
DEJAR DE
FUMAR

Llama para informarte o
inscribirte en el Centro de
Salud del Quirinal
Tfno. 985 12 85 10

Grupo de
Deshabitación
Tabáquica

Jueves a las 13:30 y a las 19:30h.
www.avilessalud.org