

## Presentació

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, l'Àrea de Salut Pública i Consum té, com a un dels seus objectius, contribuir al desenvolupament de polítiques locals de salut pública per a la promoció d'estils de vida saludable i poder oferir als municipis barcelonins un conjunt d'eines per ajudar-los a treballar en aquest àmbit.

El tabac, per la seva capacitat addictiva i pel seu perjudici vers la salut, ha esdevingut una de les majors causes de mort evitable al món. Això, sumat al fet que quan ets jove i et trobes davant la disjuntiva de fumar o no fumar, hi ha tot un seguit de situacions que et poden confondre a l'hora de prendre la decisió, com és la pressió de l'entorn i les característiques pròpies d'aquesta etapa, fa que sigui recomanable treballar la prevenció del tabaquisme com a un dels objectius principals en salut pública.

Per aquest motiu, t'oferim un recull d'idees clau per reforçar la decisió de no fumar i la repercussió positiva que aquesta opció pot tenir en la teva pròpia salut, tant física com psicològica.



**Diputació  
Barcelona** | Àrea de Salut Pública  
i Consum

### Servei de Salut Pública

Recinte Llars Mundet  
Edifici Serradell Trabal, 2ª planta  
Passeig de la Vall d'Hebron, 171  
08035 Barcelona  
Tel. 934 022 468 · Fax 934 022 491  
ssp.salutp@diba.cat  
www.diba.cat/salutpublica

# Prevenció del consum de tabac És per tu Tu decideixes

Direcció de Comunicació. DL. X-XXXX-XXXX



**Diputació  
Barcelona**  
Àrea de Salut Pública  
i Consum

## Quins bons motius hi ha per NO fumar

### 1. Tindràs més resistència al moure't, al ballar, al jugar a futbol...

El tabac afecta a la capacitat pulmonar i això provoca que et puguis sentir més cansat del normal quan realitzes activitats que sempre t'han agradat fer. Dir NO et farà viure-les al 100%.

### 2. Gaudiràs d'un bon alè, d'una pell més lluminosa, d'un cabell més brillant i d'unes dents més blanques

El fum del tabac genera al nostre cos moltes conseqüències, algunes d'elles molt visibles ja des de l'inici del seu consum.

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

Tots sabem que el tabac conté, entre d'altres, acetona, metà, monòxid de carboni, naftalina, quitrà... Aquests poden arribar a provocar malalties molt greus i fins i tot, a causar la mort.



### Podràs arribar a estalviar fins a 1.000 €

Una persona que consumeix un paquet de tabac diari gasta uns 1.000 € a l'any. T'imagines que és el que podries fer amb aquests diners? Nosaltres et donem alguns exemples: comprar-te 5 bicicletes, anar 70 vegades al cinema amb refresc i crispetes, passar-t'ho bé 25 cops a Port Aventura...

### Tens el dret de gaudir d'espais lliures de fum

Tots tenim dret a que ens respectin. Quan decideixes no fumar, et mereixes respirar un aire net, lliure del fum del tabac.

## Pensa-hi!



## Encara tens dubtes?

Quan et plantejes què fer davant del tabac has de saber què ...

### L'oportunitat de poder decidir et farà més lliure ...

En canvi, el tabac, en ser una substància addictiva que conté nicotina, ens lliga a una dependència física i psicològica molt difícil de combatre.

### El dir "NO" mostrarà la teva seguretat i serà senyal de bona autoestima

És important que defensis la teva postura en front del consum de tabac. Així et sentiràs molt millor amb tu mateix.

### El fet de 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 puguis pertànyer al mateix grup. Potser en aquest tema no coincideu, 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 NO si t'ofereixen tabac.

**Tingues present: ets jove, t'agrada anar a la moda i ara el que es porta és NO fumar**

**Recorda, tu decideixes!**