

¿QUÉ PUEDO HACER SI QUIERO DEJAR DE FUMAR?

Pida apoyo en el hospital, dejar de fumar con ayuda es más fácil. Solicite información sobre los fármacos disponibles.

Apóyese en su familia y sus amistades. Rodéese de personas no fumadoras, en las primeras semanas le ayudará no tener el tabaco delante.

Las primeras semanas, evite situaciones que asocie al cigarrillo.

Sustituya el café por otra bebida. Busque actividades que le hagan disfrutar, incompatibles con el tabaco, como hacer ejercicio o ir al cine.

Tómese tiempo para usted y prémiese por cada día sin humo. Estos gestos sencillos le harán más llevaderos estos primeros días.

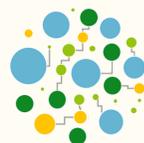
¡AYUDENOS A MANTENER NUESTRO CENTRO LIBRE DE HUMOS!



AQUI PODEMOS AYUDARTE A DEJAR DE FUMAR



Contáctanos en:
dejadefumar.hvv.sspa@juntadeandalucia.es

 **RED andaluza de**
servicios sanitarios y espacios
LIBRES DE HUMO



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo
Servicio Andaluz de Salud

Complejo Hospitalario Universitario Virgen de la Victoria



INFORMACIÓN SOBRE EL TABACO Y SUS DERIVADOS

VAPEADORES

¡No te creas cualquier cosa!

LOS CIGARRILLOS
ELECTRÓNICOS Y
VAPEADORES **NO**
SIRVEN PARA DEJAR
DE FUMAR.



El vapor que se inhala de los vapers contienen **metales pesados** y al menos 20 carcinógenos conocidos.

Está **prohibido** vapear en centros sanitarios, educativos y transporte público.



Desde 2019 se estudia una enfermedad pulmonar **relacionados con el vapeo** llamada EVALI.

Los vapers sin nicotina **también** son perjudiciales para la salud.



TABACO

¡No te creas cualquier cosa!

Los síntomas de adicción pueden aparecer a los **pocos días** de comenzar a fumar.



El tabaquismo es la principal **causa evitable** de pérdida de salud y muerte prematura en la sociedad.

La exposición al aire contaminado por el humo de tabaco (**humo de 2ª mano**) durante una hora equivale a fumar tres cigarrillos.



El humo que se posa en las superficies (**humo de 3ª mano**) produce nitrosaminas con poder carcinógeno.

Esas sustancias pueden permanecer contaminando las superficies **hasta 8 semanas**.



CACHIMBAS

¡No te creas cualquier cosa!

Una calada de una cachimba (450 ml) es **prácticamente igual** al volumen de humo inhalado en cigarrillo entero (500 ml).



Este volumen de humo **incrementa** la cantidad consumida de nicotina, acetona, óxido nítrico, CO...

En Málaga la edad de inicio de consumo de cachimbas es a los **12 años**.



El 62% de los escolares han probado las cachimbas y el 28,6% de ellos **han consolidado** su consumo.

Está **prohibida** la venta y suministro de cachimbas a menores de 18 años, incluso aunque no contengan tabaco.

