

Fumar causa numerosos y serios problemas de salud. De hecho el tabaco se considera la primera causa de mortalidad evitable en los países desarrollados.

Los adolescentes debido a la influencia de la publicidad, a la facilidad para conseguir tabaco, a su bajo precio y a la amplia aceptación social del consumo, empiezan a experimentar muy pronto con esta sustancia. Esto, unido a la importante capacidad adictiva del tabaco, aumenta el riesgo de que lleguen a ser fumadores.

El consumo de tabaco se puede prevenir y es importante actuar antes de que el hábito esté consolidado.

Este CENTRO ha decidido participar en el programa: “A NO FUMAR ME APUNTO”, lo que implica mantener libre de humo de tabaco las distintas dependencias del entorno escolar y realizar actividades de prevención del tabaquismo en las clases, algunas de las cuales implican que el alumnado se mantenga sin fumar durante el curso escolar.

Esta decisión es muy importante para la salud del alumnado y puede y debe ser apoyada por su entorno familiar.



a no fumar

**ME APUNTO**



¿Cómo pueden ayudar a su hijo o a su hija

a mantenerse sin fumar?



> **Si usted no fuma no empiece y si fuma, ahora tiene una buena ocasión para dejarlo.** Los hijos e hijas de personas fumadoras tienen más probabilidades de fumar, ya que tanto el padre como la madre suelen ser imitados por los adolescentes.

> **Si usted está dejando de fumar, comparta el esfuerzo que está realizando.** El tabaco es una sustancia muy adictiva y los adolescentes no saben lo difícil que es dejarlo.

> **Procure mantener su casa libre de humo.** Si en su casa no se fuma, además de conseguir un ambiente más sano, está transmitiendo la idea de que fumar es perjudicial para la salud.

> **Dígale que no fume y que le decepcionará si lo hace.** Los sentimientos y opiniones del padre y de la madre sobre el hecho de que su hijo o hija fume tienen una gran influencia, incluso cuando se fuma.

> **Proporciónele una información clara y real sobre los efectos del tabaco para la salud.** De esta forma le ayudará a adquirir una actitud firme contra el tabaco.

> **Ayude a romper el mito de que todo el mundo fuma.** Muchos adolescentes creen que casi todos sus compañeros o compañeras y que una mayoría de adultos fuma. Esta opinión favorece la iniciación al consumo de tabaco. La realidad, es que la mayoría de las personas adultas y adolescentes de Andalucía no fuman.

> **Analice con su hijo o hija, las falsas ideas que transmite la publicidad del tabaco.** Los anuncios venden a los chicos y chicas la idea de que el tabaco les hace más interesantes y atractivos. El padre y la madre pueden reducir la influencia de falsas ideas asociadas al consumo de tabaco.

> **También es importante explicar los riesgos a corto plazo del tabaco para la salud.** Fumar tiene efectos inmediatos en la salud (deterioro de la forma física, tos persistente, problemas respiratorios y mayor susceptibilidad a la enfermedad), aunque muchos chicos y chicas creen que los efectos no aparecen hasta que son mayores.

> **Infórmele de los efectos del tabaco sobre la apariencia física.** El consumo de tabaco hace que los dientes y dedos se pongan amarillos, provoca mal aliento, hace que la ropa huelga mal y que salgan arrugas en la cara antes de tiempo.



# anime y refuerce

## el comportamiento **no fumador** de su hijo o hija

**Y si decide dejar de fumar tiene a su disposición, información y apoyo en:**

**¡ÚSALOS!  
esxti!**

> El Portal de Salud de la Junta de Andalucía > [www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi](http://www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi)

> El teléfono gratuito de información sobre tabaquismo **900 850 300**

> Y en su Centro de Salud más cercano