

Durante la semana del 25 al 30 de Mayo se celebra la XVI Semana sin Humo. Cada día mueren en el mundo 14.000 personas por alguna enfermedad relacionada con el consumo del tabaco .Durante esta semana nuestro objetivo es informar a la población de los efectos perjudiciales del tabaco, para que no se inicien en este hábito y ofrecerles nuestra ayuda personalizada a todos los fumadores que deseen o hayan tenido alguna vez la inquietud de dejar de fumar .

La Adolescencia es una etapa en la que se inician muchos fumadores en el hábito tabáquico. El principal motivo de los más jóvenes para empezar a fumar es el deseo de sentirse aceptados por los amigos. Es un problema de salud grave, pues los riesgos asociados al tabaco son mayores cuanto antes se inicie la costumbre de fumar. Los adolescentes son más vulnerables a los efectos adictivos de la nicotina porque su cerebro se está todavía desarrollando .

La edad de inicio al consumo en nuestros adolescentes son los trece años de edad. El consumo está más extendido entre las chicas, aunque los hombres suelen fumar más cantidad y con mayor frecuencia.

Según el informe Juventud y Tabaquismo “la ley ha provocado un descenso del consumo” .La gran mayoría de los jóvenes, incluidos los que fuman, valoran de manera positiva la nueva Ley antitabaco.

El entorno del adolescente desempeña un papel muy relevante para prevenir que fume .Las actitudes de los padres también condicionan, ya que un ambiente sin humo en el hogar y la vigilancia de los progenitores ante el tabaquismo, son factores protectores.

Desde el Centro de Salud Torrejón queremos ayudarte durante todo el año y especialmente durante esta semana, a dejar de fumar .Tenemos un plan personalizado para cada fumador. Muchos ya lo han conseguido .

Puedes participar en actividades a través de la página web [www.semanasinhumo.es](http://www.semanasinhumo.es) , en concursos de vídeos, fotografías y relatos breves en relación con el abandono del

tabaco...También en la página web del Centro de Salud Torrejón tienes una Guía fácil para dejar de fumar .Durante esta semana pondremos mesas informativas en el Centro de Salud y en otros lugares estratégicos como puertas de colegios o supermercados, donde recibirás información y podrás realizarte una coximetría para ver tu nivel de dióxido de carbono

Si nunca has fumado queremos que recuerdes que lo que empieza con una calada puede acabar con una vida ...Éste es el lema de este año “EMPEZÓ CON UNA CALADA, ACABÓ CON UNA VIDA “

**Queremos que digas No al tabaco y Sí a la vida.  
Te estamos esperando siempre ...**

Por: **Isabel Barreiro**, responsable del programa anti tabaco del Centro de Salud El Torrejón