

por qué fumamos?

Motivos fisiolóxicos:

- Unha vez que se leva un tempo fumando, o tabaco crea dependencia física a través do seu compoñente principal, a nicotina. Moitas empresas produtoras de tabaco engádenlle substancias como o amoníaco para que os efectos aditivos sexan máis rápidos e intensos no que se inicia como fumador.

Motivos psicolóxicos:

- Fumar asociámolo a moitas situacións habituais da vida: despois das comidas, co café, ó falar por teléfono, ó sentarse fronte o ordenador...
- Os fumadores atribúen ó tabaco certas propiedades: ser relaxante, producir pracer, aumentar a seguridade nun mesmo en determinadas situacións, facilitar a concentración, superar un mal momento, proporcionar máis enerxía...

Motivos sociais:

- Fumar é un acto social que se realiza en grupos de amigos en comidas, cenas, reunións... O 60% dos cigarros fúmanse en compañía.
- O tabaco é relativamente barato e pode adquirirse con facilidade en bares, quioscos, estancos...
- Moitas persoas próximas, que representan modelos para nós, fuman, por exemplo os pais, irmáns, profesores, médicos...

RENACER

ASOCIACION ANTITABACO

Rúa Agustín Fernández Ujuo, 15A - Ent.
✉: renacerriveira@yahoo.es
☎: 981 874 086

Consorcio de Saúde
SERGAS
Servizo Xeral
Subdirección Xeral de Saúde Mental
e Dependencias

Falando de mitos...

