

Serveis i recursos útils

- **SAIDP, Servei d'Atenció i Informació en Drogues i Pantalles:**
 - <https://www.sabadell.cat/ca/serveis-de-salut/pla-de-drogues-local/servei-d-atencio-i-informacio-en-drogues>
 - 680 402 795
 - infodrogues@ajsabadell.cat
- **Línia Verda d'Informació telefònica de la Generalitat sobre l'alcohol i altres drogodependències:**
 - https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu_ajuda/linia-verda/
- **Xarxa Pública de centres d'atenció a les drogodependències:**
 - http://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu_ajuda/tractament/
 - <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/tabac/>

Webs amb + info

- **El Pep**
 - <http://elpep.info>
- **La Clara**
 - <http://laclara.info>
- **Energy Control**
 - <http://energycontrol.org>
- **Efectes i riscos per a la salut**
 - <http://drogues.gencat.cat/ca/inici/>

Si vols més informació,
demana'ns hora!



C/ Blasco de Garay, 19



93 745 33 01



689 32 19 45



@sbdjove



oficinajove@ajsabadell.cat



<https://web.sabadell.cat/joves>



Pots descarregar tots els nostres
infoexpress escanejant aquest QR



*Edició 03/2024

TABAC



Què és el tabac?

El tabac és una droga que prové d'una planta. Entre d'altres coses, un dels seus principals components és la **nicotina** (estimulant del sistema nerviós), que té una reconeguda capacitat per generar dependència psíquica i física i, per tant, síndrome d'abstinència.

Què fumem?

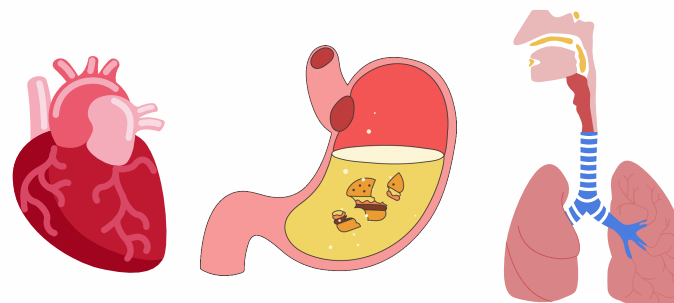
- La nicotina: dóna al tabac l'olor característica i és la responsable de la seva **capacitat additiva**.
- Els quitrans: són els responsables dels possibles càncers.
- El monòxid de carboni; producte resultant de la combustió del tabac i del paper. És el que disminueix l'oxigenació dels teixits i afavoreix l'aparició o l'empitjorament de malalties cardiovasculars.
- Altres substàncies irritants (fenols, amoniac, acroleïna, aldehids...): són els responsables de la tos, l'increment de la mucositat..

Consumir és la teva decisió. Si ho fas, que sigui de manera conscient i tenint informació sobre la substància que consumeixes.

Efectes negatius del tabac

El seu consum pot:

- Disminuir la capacitat pulmonar i provocar, a la llarga, malalties respiratòries importants.
- Baixar la resistència a l'hora de fer exercici físic
- Tenir tos típica permanent i quan es pateix alguna infecció respiratòria (refredat, bronquitis, etc.) és més difícil curar-se.
- Augmentar dotze vegades el risc de tenir càncer de pulmó.
- Ser un factor de risc cardiovascular de primer ordre. De fet el risc de tenir un infart de miocardi es duplica en les persones que fumen.
- Ser un factor de risc pel que fa a l'aparició de càncers de laringe, de boca, d'esòfag, etc.
- Augmentar la probabilitat de tenir úlceres gàstriques i duodenals, ja que més freqüents en la gent que fuma.
- Disminuir la visió i els reflexos del conductor que fuma, degut al fum.



Què puc fer si vull deixar de fumar?

1. Posa't una data per deixar de fumar (**dia D**), si és possible en les properes dues setmanes
2. "Deixo de fumar". Comunica la teva decisió a la parella i/o a les persones que t'envolten. Si també fumen és un bon moment per implicar-les i compartir el procés de deixar de fumar.
3. Anticipa't als teus punts dèbils, repassa la llista de maneres per lluitar contra el desig de fumar.
4. Fes desaparèixer els cigarrets, cendrers i altres productes relacionats amb el tabac de casa i del cotxe.
5. Consulta amb professionals sanitaris (metges, infermers, farmacèutics...) sobre com aconseguir ajuda per deixar el tabac.