CONSELLS PER DEIXAR DE FUMAR...

- Posa't una **data (dia D)** per deixar de fumar, ho has de deixar totalment!
- **Comunica** la teva decisió a les persones que t'envolten. Si també fumen és un bon moment per implicar-les i compartir el procés de deixar de fumar
- Fes **desaparèixer** les cigarretes, cendrers i altres productes relacionats amb el tabac de casa i del cotxe
- **Anticipa't** als teus punts dèbils, repassa la llista de maneres per lluitar contra el desig de fumar
- **Consulta** a professionals sanitaris (metges, infermeres, farmacèutiques...) com superar la dependència per deixar el tabac
- **Omplir** les estones de lleure amb una afició et proporcionarà satisfacció i no pensaras en fumar
- **Beu aigua** i sucs de fruita (naturals i rics en vitamina C), menja aliments rics en vitamina B (pa, arròs integral) i modera al màxim el consum d'alcohol i excitants(com ara cafè o tè)

RECURSOS I SERVEIS

Canal Drogues Gencat
Informació sobre drogues i addiccions comportamentals

Elpep.info // laclara.info
Tot el que et convé saber sobre alcohol, drogues i pantalles

Energy Control
Programa d'intervenció des de la reducció de riscos en l'àmbit de consums recreatius de drogues

Jovecat.gencat.cat
Salut - Tabac

Linia verda
Servei d'orientació sobre drogodependències
900 900 540

Servei Atenció i Informació en Drogues i Pantalles (SAIDP)
680 402 795 // infodrogues@ajsabadell.cat

Xarxa Pública d'Atenció a les Drogodependències (XAD)
Recursos asistencials

SI VOLS MÉS INFORMACIÓ, DEMANA'NS HORA!

ASSESSORIA DROGUES I PANTALLES

C/ BLASCO DE GARAY, 19

93 745 33 01

689 32 19 45

@sbdjove

*Edició 07/2026

Ajuntament de Sabadell

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
Direcció General de Joventut

Diputació Barcelona

InfoExpress

drogues i pantalles

TABAC I ALTRES FORMES DE FUMAR



oficinajove del Vallès Occidental Sabadell

QUÈ ÉS EL TABAC?

El tabac és una droga legal i una substància molt addictiva que té efectes estimulants sobre el sistema nerviós central i que comporta molts riscos per a la salut. Les seves fulles, preparades de diferents maneres, es fumen, s'aspiren, es beuen o es masteguen. Els seus **principals components** son:

- **Nicotina:** responsable de la major part dels efectes del tabac sobre l'organisme i la que provoca la dependència físic
- **Elements irritants:** substàncies que alteren els mecanismes de defensa del pulmó (*amoniac, acroleïna etc.)*
- **Monòxid de carboni**: es troba en quantitats molt elevades en el fum del tabac. Té una gran afinitat amb l'hemoglobina, la qual cosa provoca que disminueixi la capacitat de la sang per transportar oxigen
- **Quitrans i agents cancerígens**

PERQUÈ COMENCEM A FUMAR?

El tabac és una de les substàncies més curioses; sembla que no sigui una droga, perquè no col·loca i no es veu que faci gaire cosa. **Enganxa** amb una força brutal, **generant una dependència psíquica i física** (i, per tant, síndrome d'abstinència).

FUMAR ÉS LA TEVA DECISSIÓ. SI HO FAS, QUE SIGUI DE MANERA CONSCIENT I TENINT TOTA LA INFORMACIÓ SOBRE LES SUBSTÀNCIESQUE QUE CONSUMEIXES I ELS RISCOS QUE COMPORTEN

RISCOS QUE COMPORTA

- **Disminució de la capacitat pulmonar,** provoca malalties respiratòries i la resistència a l'hora de fer exercici físic
- Augmenta el risc i és la **causa d'un gran nombre de càncers** *(de pulmó, tràquea, pàncrees o bufeta urinària)* i empitjora la **circulació sanguínia**
- Tenir **tos típica permanent** i quan es pateix alguna infecció respiratòria (refredat, bronquitis, etc.) és més difícil curar-se
- **Disminueix les defenses** i pot ocasionar **problemes cardíacs** *(el risc de tenir un infart de miocardi es duplica en les persones que fumen)*
- **Minva l'elasticitat de la pell** i provoca arrugues
- Augmenta la probabilitat de tenir **úlceres gàstriques i duodenals**
- **Disminueix la visió i els reflexos** de la persona conductora degut al fum

CAL SABER QUE...

- El tabaquisme és una **drogodependència**
- Les **persones fumadores** són aquelles que consumeixen tabac, sigui de manera habitual o esporàdica
- **Fumador/a passiu/va** és aquella persona que, tot i no ser fumadora, aspira el fum del tabac
- Molta gent que fuma **porros**, fuma també tabac
- **Fumar no relaxa**, el que fa és produir més nervis (les venes s'aprimen i la sang viatja a més pressió)
- **Fumar no aprima**, deteriora la salut i treu les ganes de menjar.

ALTRES FORMES DE FUMAR

Tabac picat o per cargolar



El que es fa servir per fer cigarretes. Es considera erròniament que és més sa o "natural", ja que conté les mateixes quantitats de nicotina i produeix més monòxid de carboni que el tabac convencional.

Cigarretes electròniques (*o vàpers*)



Dispositiu electrònic recarregable (dipòsit o cartutx) o rebutjable (pod o vàper d'un sol ús), que conté un líquid amb nicotina que en escalfar-se emet un aerosol. Conté saboritzants i aromes que els fan més atractius.

Tabac sense combustió



"Sticks" de tabac premsat, sovint impregnats de glicerina i propilenglicol, que prenen una forma similar a la d'un cigarret convencional. Conté substàncies tòxiques i cancerígenes, com passa amb el tabac tradicional de combustió.

Pipa d'aigua



La pipa o catximba o xixa és un objecte que es fa servir per a fumar tabac. L'absorció de monòxid de carboni, molt nociu per al cor, s'incrementa amb aquesta manera de fumar.

SI ESTÀS PENSANT A DEIXAR DE FUMAR ENHORABONA!
HAS PRES UNA BONA DECISIÓ TANT PER TU COM PER A LES PERSONES QUE T'ENVOLTEN!