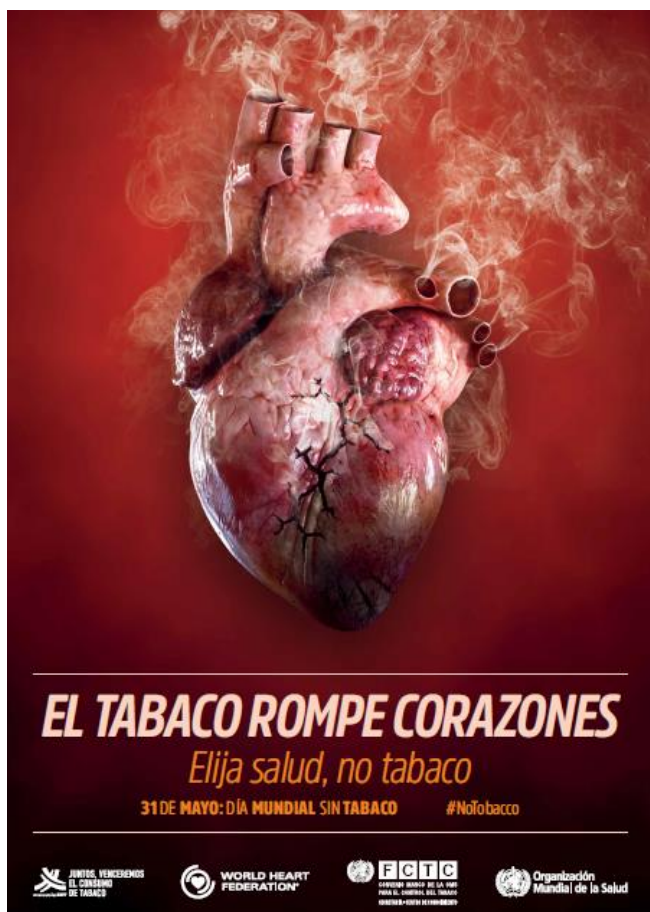




**AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**  
REGIDORIA DE SANITAT, SALUT I ESPORTS

## 2018. DIA MUNDIAL SENSE TABAC



Quan es pregunta a alguna persona que fuma “Per què fuma?”, pràcticament totes diran el mateix, una llarga llista de motius o situacions contradictòries entre si: fume quan em trobe sol o sola, o quanestic amb gent, quanestic trista o de festa, etc... però, generalment, el motiu més utilitzat és: perquè em tranquil·litza.

Esta és la justificació més “acientífica” que es pot donar, ja que fumar produïx taquicàrdia.

No obstant açò, eixe efecte “terapèutic”, eixe “efecte tranquil·litzant”, és la “justificació” per a no deixar de fumar, a pesar que saben perfectament que el tabac està perjudicant la seua salut.

Justament, perquè el tabac és perjudicial per a la salut i per a previndre les seues conseqüències, el missatge d'enguany de

l'OMS per al dia 31 de maig, **Dia Mundial SENSE Tabac**, és “**Tabac i Cardiopaties**”.

Els efectes cardiovasculars del tabaquisme són: taquicàrdia, hipertensió, arteriosclerosi i com a conseqüència ictus i l'infart de miocardi.

La seua prevenció passa per no fumar. L'addicció al tabac suposa més de 7 milions de morts a l'any al món, la qual cosa representa un gran cost social i familiar.

No creus que són motius per a deixar-ho?

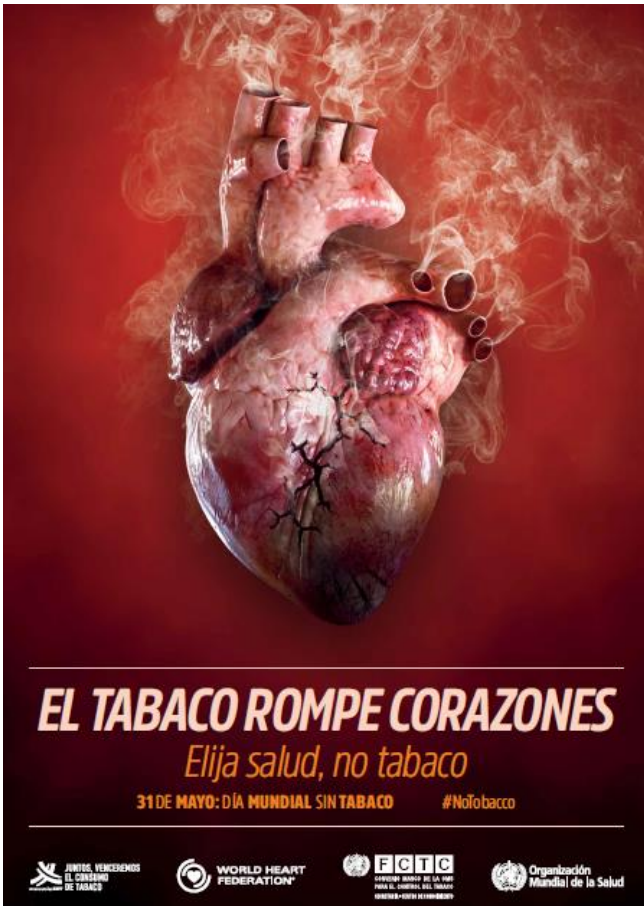
Visiona el vídeo: <http://bit.ly/DiaMundialSinTabacoPMD>

És un missatge de la Unitat de Prevenció Comunitària en Conductes Addictives de València (UPCCA-València)



**AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**  
REGIDORIA DE SANITAT, SALUT I ESPORTS

## 2018. DIA MUNDIAL SIN TABACO



Cuando se pregunta a alguien que fuma ¿Por qué fuma?, prácticamente dirán lo mismo, una larga lista de motivos o situaciones contradictorias entre sí: fumo cuando me encuentro solo o sola, o cuando estoy con gente, cuando estoy triste o de fiesta, etc... pero, generalmente, el motivo más utilizado es: porque me tranquiliza.

Esta es la justificación más científica que se puede emplear, ya que fumar produce taquicardia.

Sin embargo, ese efecto “terapéutico”, ese “efecto tranquilizante”, es la “justificación” para no dejar de fumar, a pesar de que saben perfectamente que el tabaco está perjudicando su salud.

Justamente, porque el tabaco es perjudicial para la salud y para prevenir sus consecuencias, el mensaje de este año de

la OMS para el día 31 de mayo, **Día Mundial SIN Tabaco**, es “**Tabaco y Cardiopatías**”. Los efectos cardiovasculares del tabaquismo son: taquicardia, hipertensión, arterioesclerosis y como consecuencia ictus y el infarto de miocardio.

Su prevención pasa por no fumar. La adicción al tabaco supone más de 7 millones de muertes al año en el mundo, lo que representa un gran coste social y familiar.

¿No crees que son motivos para dejarlo?

Visiona el vídeo: <http://bit.ly/DiaMundialSinTabacoPMD>

Es un mensaje de la Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas de València (UPCCA-València)