

VIVE SIN TABACO

SI ERES MADRE O PADRE ES PARA TI...



...porque eres
una persona clave

Si tú no fumas, es más probable que tu hijo o hija tampoco fume. Y, si fumas, seguro que aconsejas a tu hijo o hija para que no fume.

Y ¿por qué hablar
de tabaco ahora?

Porque dejar de fumar no es fácil. Porque la edad de inicio de muchos escolares es entre diez y catorce años. Porque las chicas jóvenes fuman más que los chicos de esas edades.

Y si fuma ¿qué pasa?

Si fuma, es más probable que coja más catarros. Fumar puede impedir el pleno desarrollo de sus pulmones dificultando la práctica de actividad física. Y, en el futuro, puede causarle graves problemas de salud. En algunas ocasiones, puede ser la forma de iniciarse en el consumo de otras drogas.

Y si fumo yo
¿qué pasa?

Además de lo que puede pasarte a ti, perjudicas su salud.

El humo del tabaco irrita los ojos, la nariz, la garganta y el pecho.

Por eso, los niños y niñas que conviven con personas fumadoras suelen sufrir más catarros y bronquitis.

Y ¿qué puedo hacer?

¡DEJA DE FUMAR!

Recuerda que tú eres el modelo que tu hijo o tu hija copia e imita.

Pero si no logras dejarlo, al menos no fumes delante de él o de ella.

Ayúdale a crear hábitos saludables, reforzando lo que aprende en la escuela.

Es muy importante llevar un dieta sana, variada y equilibrada; hacer ejercicio físico; mantenerse lejos del tabaco y de otras drogas y dormir las horas necesarias.

Elige tu momento
Pregunta en tu Centro de Salud



Osakidetza

COMPROMISO CON LAS PERSONAS

ELUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD