

EL CIGARRET

FUM
Té més de 4.500 components. És un **potent verí** capaç de produir càncer (als seus químics), problemes de cor i còlics (el monòxid de carboni), problemes greus respiratoris (les seues substàncies irritants).

TABAC
És la fulla seca d'una planta de la família de les solanàcies. N'hi ha més de 50 varietats. Es consumix en pur, en pipa, en cigarret, en forma de tabac de mastegar. És planta principalment als països més pobres i el fabricquen i comercialitzen els més rics.

ADDICTIUS
Se sap que s'hi al·ligeix moltes substàncies, però no se sap ni quines ni quantes. Els paquets de tabac són el únic producte de consum humà legalitzat en què està permès no especificar els ingredients. Un és l'amoniac i l'altre el poder addictiu de la nicotina, sí, sí, el que s'utilitza per a netejar el WC.

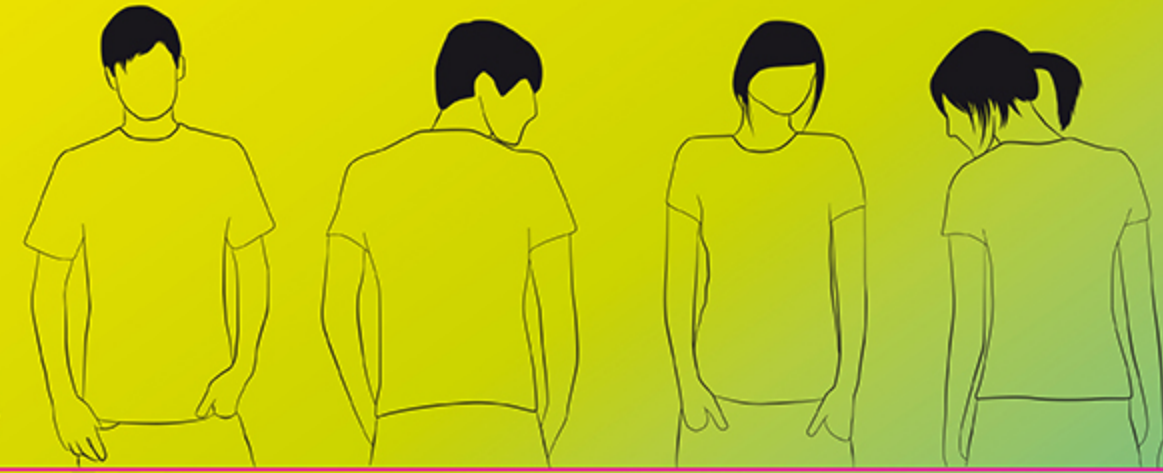
PAPER
Tan perjudicial per a la salut com el mateix tabac. Assabenta-te'n: "El paper per a escriure". El filtre està fet d'acetat de cel·lulosa i els posen al cigarret amb la intenció que retenga part de les substàncies nocives, encara que per això **el fum del cigarret no deixa de ser perjudicial**. Un ecologista convençut mai tiraria una punta de cigarret al camp, és fèn de difícil biodegradació (11 a 2 anys).

NICOTINA
Verí que afecta ràpidament el cervell i que produeix la addicció física i psicològica. És la responsable que als fumadors els resulte molt difícil abandonar-ne el consum.



*PER SER 'LIGHT' NO ÉS MÉS SA

A VEURE COM VAS DE CREATIVITAT... DISSENYA LA TEUA CAMISETA



EXCM. AJUNTAMENT D'ALACANT
Regidoria d'Acció Social



PER AL QUE NO FUMA...
salvable, amb més diners,
llibre, neta...
Gaudix de la vida...



YOUR FACE HERE



editar el meu perfil

- últimes notícies
- missatges
- esdeveniments
- amics a hores d'ara



T'has plantejat no insistir-hi?
deixar-ho?

PER AL QUE FUMA...

Un poc d'Història:

Fa més de 7.000 anys que els **indis d'Amèrica** cultivaven tabac als seus horts, amb fins medicinals o religiosos. Amb el descobriment d'Amèrica, els europeus van tindre contacte amb el tabac. A començament del segle XVII el seu cultiu ja era universal, i sobrepassava altres plantes portades pels espanyols com la creïlla i la tomaca. El 1604, Jacobo I d'Anglaterra va dictar lleis que castigaven els fumadors. Simultàniament, altres monarques europeus van reconèixer el tabac com una **gran font d'ingressos**, i va ser Carles III el primer a recaptar impostos per la venda de tabac. Les seues propietats curatives seguien exaltant-se, i és recomanat per a l'asma, la tisi pulmonar, per no emmalaltir de pesta... increïble! El 1881 es va posar a la venda la primera màquina de produir cigarrets, capaç de fabricar-ne 70.000 per cada càrrega. Va tindre problemes de venda perquè es pensava que no hi hauria fumadors suficients. El 1913, amb el llançament de Camel, es va dur a terme una campanya publicitària molt agressiva. Van aconseguir vendre el paquet un 30 % més barat que la competència. **L'expansió total** del consum de tabac es va produir en les dos guerres mundials. A Espanya, es va fundar la Compañia Tabacalera el 1870. En la dècada dels anys vint comença la publicitat. En els anys seixanta es publiquen els treballs científics que manifesten, de manera inequívoca, la relació entre el tabac i el **càncer de pulmó** (Doll i Hill 1962). Alhora, les companyies tabaqueres incrementen la investigació per a intentar demostrar que les dades de la comunitat científica no eren fiables. Estos treballs no es van fer públics fins als anys noranta, en els quals també proliferen, a Amèrica, **demandes** contra la indústria tabaquera.



RELACIÓ D'ALGUNES DE LES PRINCIPALS DEMANDES I SENTÈNCIES DICTADES CONTRA LA INDÚSTRIA TABAQUERA ALS EUA.

Any 1988. Un jurat federal de New Jersey indemniza amb **400.000 dòlars** la família de Rose Cipollone, que va morir de càncer de pulmó.

Abril de 1994. Els líders de set tabaqueres **neguen** davant d'un comitè del Congrés nord-americà que la nicotina siga addictiva.

Agost de 1996. Un jurat de Florida multa amb **750.000 dòlars** una filial d'una tabaquera americana en el cas de Grady Carter, que va morir de càncer de pulmó.

Juliol de 1997. L'estat de Mississippi aprova una llei pionera contra la indústria tabaquera que obliga els empresaris a pagar **368.500 milions de dòlars** en 25 anys.

El 1998, el Congrés dels EUA va endurir l'acord amb les tabaqueres, aprovant un projecte de llei amb poques proteccions legals i multes majors per a les empreses, establint també que la quantitat a pagar en 25 anys serà de **516.000 milions de dòlars** en compte de 368.500.

Al juliol de 2000, un jurat de Miami va atorgar **145 mil milions de dòlars** d'indemnització a mig milió de fumadors de Florida, en un judici contra la indústria tabaquera nord-americana.

EN L'ACTUALITAT, LES COMPANYIES RECONeixEN EN ELS SEUS PAQUETS QUE PRODUÏXEN ADDICCIÓ, CAUSEN CÀNCER I ALTRES MALALTIES CARDIOPULMONARS. A CANVI, LA INDÚSTRIA REBRÀ PROTECCIÓ CONTRA LES DEMANDES JUDICIALS.

I, PER QUÈ NO FUMAR?

Si mon pare fuma, ma mare, la meua tia, el meu professor, els famosos..., **molts adults fumen; a més, és legal, es pot comprar...** Encara no t'has adonat que, sovint, els adults diuen una cosa i en fan una altra? La majoria dels adults fumadors voldrien deixar-ho, però no poden o no s'atreixen: és el cost de la seua addicció al tabac. En la nostra societat, una mateixa realitat mostra sovint la cara i la creu, coses bones i coses roïnes: D'una banda, se sap que el tabac intervé en una de cada 5 morts i en el cas de **persones de 35 a 69 anys, en la mitat d'estes.** D'altra banda, aproximadament 70 milions de persones estan empleades en indústries relacionades amb el tabac.



Donem les gràcies per la seua col·laboració en l'elaboració d'esta carpeta a: Alberto, Pedro, Juan Carlos, Andrea, Ainhoa, Gabi, Dilan i Marina, del Centre Juvenil Municipal "Los Angeles". Jaume, Álvaro, Pablo, Lucía, Olivia, Lis, Silvia, Sara, Alba, Candela, Alba, Marina i José Daniel, de l'Escola d'Estiu de l'Ajuntament d'Alacant de la Cotxera de Tramvies. José Antonio, Eduardo, Félix, Reda, Natalia, Mikel, Alfonso, Juan Carlos, Adrian, Hugo, Daniel, Gisela, Dani i José, del Centre Juvenil Municipal "El Pla".
Juliol del 2011

LES PRIMERES EXPERIÈNCIES SÓN desagradables

Però si hi insistim apareixen els efectes positius i de reforç: "Està bo".

Moltes persones decidixen no fumar, ni tan sols provar-ho...

Moltes ho proven, sacien la seua curiositat, aprecien com és de desagradable l'experiència i decidixen passar-ne...

Altres hi insistixen: al principi, se sol fumar poca quantitat, no tots els dies i només en determinades situacions. Amb el temps, el més habitual és anar augmentant tots estos consums: el nombre de cigarrets, els dies i els moments en què s'encenen.

Amb facilitat, s'adquireix un hàbit i **es passa a dependre del tabac**. No obstant això, es tarda uns quants anys a adonar-se dels possibles danys per a la salut.

Fumar tabac és com pujar una escala de diversos escalons, si no es vol arribar dalt (ser addicte al tabac), el millor és no pujar ni el primer escaló (no provar-lo).



xicoteles mentides

➔ Fumar et fa més atractiu

Clar, si no t'adones de la mala olor que desprén el teu alé, el teu cabell, la teua roba... I no veus com es posen els teus pulmons de negres... O si et fa igual la imatge que dones quan estàs constipat i no se't'n va la tos de cafetera... O com pareixen de desesperats els fumadors que n'encenen un darrere de l'altre.

➔ Fume perquè vull

Si, cada un decidix cuidar el seu cos com vol. Molts fumadors creuen que la decisió de començar a fumar va ser una elecció lliure i informada, però no. Fumen perquè creuen que així són més guai davant dels altres... És actuar sense pensar. Açò no té res a veure amb la llibertat. A més, fumar habitualment porta a una addicció, amb la qual cosa "fumar perquè vull" es converteix en "fumar perquè el cos necessita nicotina per a sentir-se bé".

➔ Les drogues il·legals són més perilloses

Al cos li fa igual que siga legal o no. Al cos, el que li importa són els efectes que li provoquen.

➔ Per un no passa res

Segurament és veritat..., però tots els addictes al tabac van tindre el seu primer "un". La millor manera de no convertir-se en fumador és no començar-hi.

➔ Si és tan roïn, per què no es prohibeix?

És un gran dilema per a molts legisladors, però lluitar contra la història i la realitat social és difícil.

efectes

NO DESITJATS

Encara que els efectes més perjudicials van apareixent de manera lenta i a llarg termini, qui porta un poc de temps fumant ja pot notar: mal alé, brutícia a la pell, la roba, la casa..., color groguenc de dents i mans, cansament, fatiga al fer esforços, tos, expectoracions, refredats més llargs i complicats...

ALTRES EFECTES NO DESITJATS:

La **dependència**, ja no pots passar si no tens el cigarret, ja no eres tan lliure com creies.

La **despesa econòmica**, només cal traure comptes.

A llarg termini: TAN LLUNYANS I ALIENS! (per a tu que eres jove)

MALALTIES RESPIRATÒRIES:

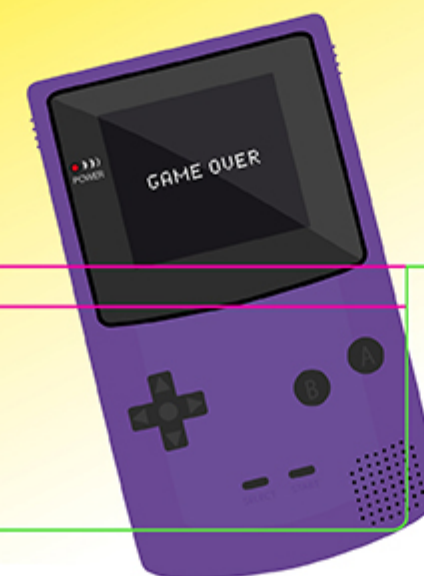
Congestió nasal, rinorrea, facilitat per a infeccions, tos ineficaç, acumulació de secrecions i colonització bacteriana; emfisema pulmonar; bronquitis crònica; càncer de pulmó.

MALALTIES CARDIOVASCULARS:

Fumar és causa de malalties relacionades amb els processos arterioscleròtics i trombòtics: angina de pit, infart de miocardi, accident cerebrovascular, malaltia arterial perifèrica, trombosi venosa i aneurisma aòrtic.

ALTRES MALALTIES:

Distints tipus de càncer (de laringe, esòtag, estómac, hepàtic, pàncrees, colorectal, úter, endometri, vulva i penis, càncer de renyó i de bufeta, càncer de mama, leucèmia...)



Per curiositat Perquè els amics fumen
Per parèixer major Perquè altres ho fan

Perquè és fàcil aconseguir-lo, n'hi ha molts punts de venda

Perquè el que toca és fumar Perquè, al voltant, la majoria fuma
Per no dir que no

Fa més interessant. "M'agrada la imatge que done fumant"

Perquè em dona la gana Perquè tots deien que no ho fera
Per la publicitat, et menja el coco



Alguns creuen que per fumar ja són majors. **No necessite fumar** per a sentir-me major.

No m'atrau la idea. No vull ser fumadora com ma mare, **sempre tirant fum**, sempre pendent del pròxim cigarret.

Una **cafetera caminant**: la tos, els mocs, les flegmes, llargs constipats, roncs com mon pare...

No s'és més enrotllat per fumar. Jo em porte bé amb tots, els meus amics m'accepten i no sent pressió per **a fer el que fan altres**.

M'agrada l'esport, necessite l'oxigen per a recarregar bateries.

Si bese algú que fuma, ull, és com **besar un cendrer**.

Està fastigós, ja cal tindre ganes per a repetir i repetir i arribar a acostumar-te.

Tinc poca pasta, passe de gastar-me-la en tabac, que **està molt car**.

No fume **perquè no em dona la gana**. Passe i punt.

Pels efectes, **no vull ser fumador**.

Perquè si comence, **potser, no podré parar**.

I tu, si tens ganes, si tens molta curiositat per provar, deixa-ho per a més avant, potser, tens sort i se't'n passa.