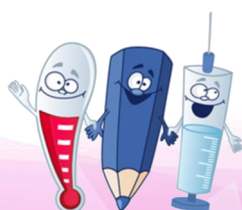


CONSELLS TABAQUISME



ACISE

Editat per **ACISE**
Associació Catalana d'Infermeria i Salut Escolar
Entitat sense ànim de lucre.



ACISE

ASSOCIACIÓ CATALANA
D'INFERMERIA I SALUT ESCOLAR

c/Massana 4, 1-2.
17600 Figueres (Girona)
NIF: g17798190

INTRODUCCIÓ

El tabac és una droga que afecta la salut dels fumadors i les persones del seu voltant. Esta comprovat científicament que hi ha diverses **malalties relacionades al tabaquisme** com l'emfisema o el càncer de pulmó.

Les substàncies i additius continguts al tabac són **altament addictius** i causen que el seu consum, sigui cada vegada més ampli i arribi a diversos rangs d'edat.

Des d'una edat molt primerenca, infants i adolescents es troben exposats al tabac, ja sigui per familiars o coneguts fumadors, per pressió social (amics que fumen) o per la **falsa imatge positiva** del consum de tabac en publicitats i altres mitjans audiovisuals.

Per reduir el consum del tabac entre nens/nes i adolescents, cal promoure **hàbits saludables** i sobretot, destacar la **prevenció del tabaquisme** entre els fumadors i no fumadors.



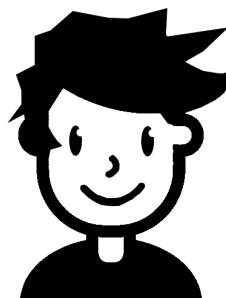
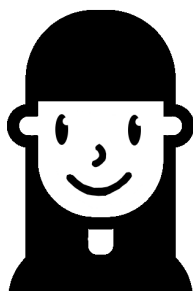
RECOMANACIONS PELS PARES: COM MANTENIR ELS SEUS FILLS LLUNY DEL TABAC

- Si no fuma, està donant un bon exemple als seus fills.
- El nostre objectiu és aconseguir un ambient lliure de fum.
- Si fuma i no ho voldria fer, eviti fumar davant dels seus fills .
- Evitar fumar a dintre de casa, al cotxe ni en espais tancats.
- Si el seu fill sap que fuma, no manifestar que el fet de fumar sigui una sensació plaent. Parlar amb els fills de la part negativa de la dependència al tabac i de la dificultat per deixar de fumar. Al mateix temps, l'animem a que deixi de fumar amb ajuda de professionals i superar aquesta addicció, aquest pas servirà com a mirall per deixar el tabac en cas que nen/a o adolescent fumi o a no provar-ho.
- Expliqueu les substàncies tòxiques que conté el tabac i efectes adversos que pot provocar al nostre organisme.
- Conèixer malalties lligades al consum de tabac a curt i llarg termini, tot i que el/la nen/a adolescent ho veurà com un fet llunyà.



RECOMANACIONS PELS PARES: COM MANTENIR ELS SEUS FILLS LLUNY DEL TABAC

- Cal fer conèixer als nens adolescents els efectes immediats del consum de tabac, com el mal alè, fer olor a "cendrer" ,taques a les dents i als dits o la despesa econòmica que suposa. El fet de fumar augmenta la freqüència cardíaca i la tensió arterial, provoca tos i disminueix el rendiment esportiu.
- Cal parlar del tabac als nens des de l'educació infantil i ser més intensa a mesura que el nen es fa més gran. Moltes vegades inicien hàbit tabàquic per imitació als adults, per sentir-se acceptats o per pressió de grup .Cal promocionar assertivitat en tot moment al nen o adolescent.
- Avisar de l'impacte directe sobre el consum que pot ser estimulat o potenciat pels amics, determinades pel·lícules, tipus de música o món virtual.
- Cal investigar l'entorn on es mou el seu fill (amics, lloc d'oci, famílies dels amics).
- Establir normes i missatge de no fumar ,amb aquesta actitud de desaprovació tenim menys probabilitat de ser persones fumadores en un futur.
- Fomentar l'esperit crític i els estils de vida saludable.



DAVANT DE LA SOSPITA QUE EL SEU FILL FUMA

- Si nota que la roba del seu fill fa olor a tabac de forma continuada, té tos ,irritació gola, ronquera ,mal alè, disminució del rendiment en l'esport, més refredats ,taques a la roba, als dits o les dents, recomanem parlar obertament i amb confiança sobre aquest tema. Interessar-se pel tema de consum de tabac però sense interrogar agressivament d'entrada .
- Oferir tot el nostre recolzament i l'ajuda de professionals per tal de superar addicció al tabac, tot i que no serà fàcil en moltes ocasions.
- Si contempla deixar-ho, felicitar pel pas que està fent o farà, i incentivar i recordar totes les avantatges de deixar de fumar.
- Fomentar l'esperit crític. Ajudar a prendre decisions, a responsabilitzar-se de les conseqüències i aprendre dels errors.

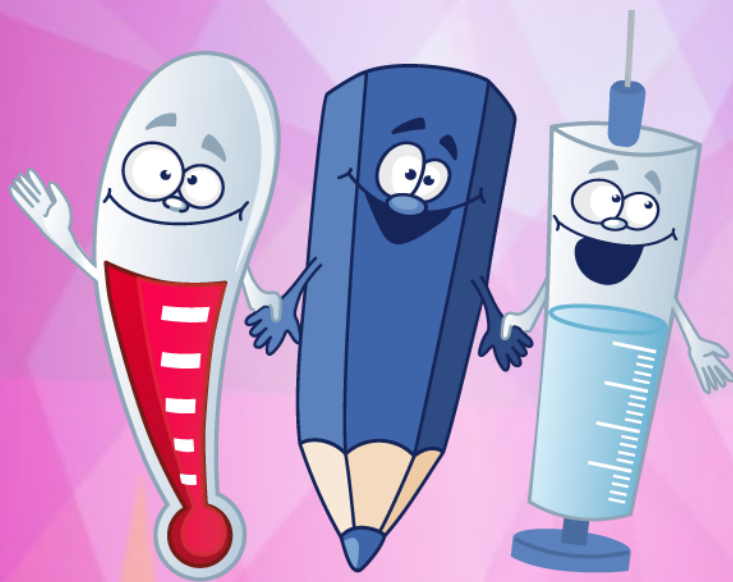


Col·laborem junts!



www.acise.cat

acise.2015@gmail.com



©ACISE