

## Vivir sin tabaco tiene ventajas:

- Los dientes no se tiñen, amarillean ni se manchan.
- Evitas el mal aliento.
- Mantienes el olor agradable de tu piel y ropas.
- Tienes más rendimiento en los deportes y actividades que realizas.
- Cuidas la salud de tu cuerpo y de tu piel (evitas el acné y el aumento de grasa en el cabello y la piel).
- Evitas síntomas desagradables: como tos con mocos, taponamiento de nariz, pérdida de olfato.
- Evitas la aparición de enfermedades muy relacionadas con el tabaco como bronquitis, enfermedades cardíacas y vasculares y cáncer en distintos órganos.

**El tabaco crea adicción**, esto es que creas una dependencia, pierdes la libertad de elegir, esto lo puedes sentir en tu cuerpo: dificultad de dormir, mal humor, ansiedad, nerviosismo etc.

**Los cigarrillos electrónicos son aparatos dotados de una batería**, que evapora una solución que contiene nicotina y otras sustancias. es un hecho evidente que el vapor de estos aparatos contiene nicotina, lo cual no libra al usuario de sus efectos ni de su posible adicción. Preocupa que estos dispositivos ayuden a los niños y niñas a superar sus inhibiciones y a que vuelva a normalizarse el tabaquismo.



**Anímate o anima a tus compañeros/as por los esfuerzos que realizan al intentar dejar el tabaco.** El hecho de querer dejar de fumar es ya **UNA VICTORIA**.

**No te sientas presionado por los compañeros que fuman.** Debes exigirles respeto por tu decisión y mantenerte firme en tus decisiones. Aunque no lo digan en voz alta, muchos te tendrán más respeto por tu decisión.

**No dudes en pedir ayuda:** a tu familia, amigos/as, profesionales.

**Infórmate de los recursos de la zona:** hay programas y personas especializadas para ello.

**Para saber más:** <http://www.anofumarmeapunto.es/>