



DIA MUNDIAL SIN TABACO 2017

“DECIR NO AL TABACO”



Algunos datos:

- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), casi 6 millones de personas mueren cada año en el mundo a causa del tabaco.
- El consumo de tabaco agrava las desigualdades sanitarias y la pobreza.
- En España el tabaquismo es la primera causa evitable de enfermedad y mortalidad, está relacionado con el 16% de las muertes en población mayor de 35 años.

Situación actual en la Comunidad de Madrid.

- El 23,8% de la población de 18 a 64 años fuma habitualmente, el 27,8% de los hombres y el 19,9% de las mujeres.
- Fuman más los hombres de nivel socioeconómico bajo.
- Fuman más las mujeres de nivel medio, por encima de las de nivel bajo y alto.
- Entre los jóvenes de 15 y 16 años fuman diariamente el 9,4 de las chicas y el 7,5 de los chicos.



¿Cómo es la tendencia en el consumo de tabaco?

En la Comunidad de Madrid, desde el año 1995 hasta la actualidad, el número de fumadores, ha descendido un 44%.

Consejos a personas que quieran dejar de fumar.

- El día anterior a la fecha decidida para dejarlo, no comprar tabaco.
- Romper con la rutina diaria y plantearse no fumar día a día.
- Manejar situaciones de estrés que pueden aumentar las ganas de fumar.
- El objetivo no es eliminar las ganas de fumar, sino aprender a controlarlas.
- Acudir a profesionales sanitarios siempre será de gran ayuda.