

## **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.