



APAGAR



ENCENDER

entra en un mundo
sin **TABACCO**

31 de mayo.
Día Mundial Sin Tabaco

Guía bibliográfica y de recursos sobre tabaquismo

Bibliografía del Plan Municipal
Sobre Drogas

Bibliografía de la Casa de Cultura
Juan De Mairena

Direcciones de interés sobre
tabaquismo

SIN TABACO

Recursos que te pueden ayudar
en tu municipio



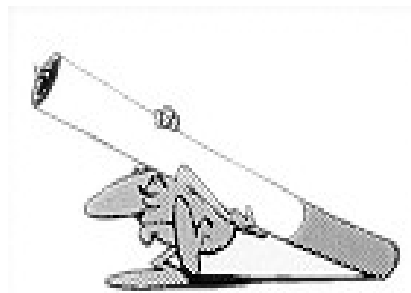
Novedades del Plan Municipal Sobre Drogas

- Programa de información sobre tabaquismo:
 - * Información para fumadores
 - * Información para no fumadores
 - * Información para mujeres
 - * Información para padres y madres
 - * Guía para dejar de fumar.
- Dejar de fumar es posible. Ayudas para lograrlo.
- ¿has pensado en dejar de fumar? Guía práctica.
- Asoc. Española Contra el Cáncer. Guía para dejar de fumar.
- Asoc. Española Contra el Cáncer. Si fumas no respiras. Si no respiras, solo puedes perder...
- Si fumas te la juegas

Novedades de la Casa de Cultura “Juan de Mairena”

- Es fácil dejar de fumar si sabes como.
 - Es fácil que las mujeres dejen de fumar
- Es fácil que tus hijos dejen de fumar.
 - Todo sobre el tabaco.
 - ¿Fumar es un placer?
- ¿Qué efectos tiene el tabaco sobre el cuerpo y mente de Kate?

Recursos que te pueden ayudar



Participar en el taller de deshabitua-
ción tabáquica que se organizará, si
se reúne un grupo suficiente para
ello.

Hablar con tu médico de cabecera
para un seguimiento personalizado
para dejar de fumar.

Si quieres intentarlo por tu cuenta, te
ofrecemos unas guías con consejos
que te ayudarán en tu lucha diaria
contra el tabaco



Direcciones de interés

www.stop-tabac.ch

www.stop-tabac.ch/sp/bpco

Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo (CNPT): www.cnpt.es

Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC)

www.msc.es/Diseno/proteccionasalud/proteccion_adolescencia

Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET)
sedet@sedet.es

Grupo de abordaje del tabaquismo (GAT_SEMFy C)

www.semfy.com.es/es/actividades/grupos/20878

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR)

www.db.separ.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/separ

Afecta: www.galeon.com/afecta

Asociación de Afectados de EPOC: www.respiramos.com

Adiós al Tabaco: www.adioslatabaco.com.ar

Teléfonos de interés:

Ministerio de Sanidad y Consumo. Comisión del Tabaco

902 500 603

Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Servicio de Calidad y Programas de Salud: 985 106 385

Unidad de Coordinación del Plan Sobre Drogas:

985 668 153

Ayuntamiento de Tapia de Casariego. PMSD:

985 628 080



Bibliografía del Plan Municipal Sobre Drogas

- ABC de las drogodependencias
- ABC... De los medicamentos
- Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres.
- Anticonceptivos y Sexualidad
- Chicas Adolescentes
- Con Preocuparse no basta. Prevenir las drogas desde la familia
- Deportes Libres de Drogas. 100 respuestas
- Drogas al Desnudo
- Drogas: Guía para Padres y Madres
- ¿Drogas para qué? Mujer y drogas
- Guía: Drogas + información – riesgos
- Guía de prevención. Orientación a los padres para prevenir las drogodependencias
- Guía Informativa: Sexualidad
- Guía para padres y madres preocupados por las drogas
- Información para padres y madres preocupados por las drogas
- La Diversión sin drogas: utopía y realidad
- La Educación Sexual en la Adolescencia.
- La Salud Mental de las Mujeres
- Los padres frente al "Botellón"
- Los padres frente al Cánnabis
- Salud y Juventud
- Guía preventiva y de seguridad para espacios de música y baile.
- Guía para la detección e intervención temprana con menores en riesgo.

Bibliografía de la Casa de Cultura “Juan De Mairena”

HÁBITOS SALUDABLES

- Como superar los granos y otras inmundicias
- Enciclopedia Familiar de la Salud

ALIMENTACIÓN

- Cuando Comer es un Infierno
- 30 kilos en 3 días y otras mentiras
- Dieta Sana: Manual de Nutrición Moderna
- Nutrición y Salud
- Plantas Medicinales

DROGAS

- Alcohol Tabaco y Tranquilizantes.
- Del Café a la Morfina
- Problemas Morales y Teorías Éticas: Las Drogas
- Las Drogas: Conceptos, Aspectos Penales y Penitenciarios
- Hablamos de Drogas
- Noche de Viernes
- Noches de Ácido

EDUCACIÓN

- Ética para Amador
- El Valor de Educar
- Arte de Educar en Familia, El "Ayudando a Nuestros Hijos Desde Su Nacimiento Hasta la Mayoría de Edad"
- El "No" también ayuda a crecer
- A educar también se aprende
- La Educación Sexual en la Adolescencia