



A lo largo de esta semana se ha impartido en el centro un taller de prevención del tabaquismo dirigido al alumnado de 1º ESO e impartido por la coordinadora de salud del centro. Este taller se encuentra dentro del programa **ITES+ del Servicio Canario de Salud**. La formación incluye 3 talleres que se impartirán a lo largo del año. La charla ha tenido una óptima acogida tanto por parte de los alumnos y alumnas como por parte del profesorado tutor de cada grupo.

Desde la Red de Escuelas Promotoras de Salud consideramos la prevención como una de las principales herramientas para prevenir el consumo de una sustancia tan nociva para la salud. Al mismo tiempo se ha reflexionado sobre el **consumo y abuso de alcohol** en los jóvenes.

Algunos datos interesantes que se han tratado son por ejemplo:

\* la edad en la que se comienza a fumar, estando situada según las estadísticas alrededor de los 12 años.

\*Al menos 200 enfermedades están directamente relacionadas con el consumo del tabaco.

\*Sólo un 28% de la población adulta en Canarias fuma, por lo tanto, ***no todo el mundo fuma.***

\*Alrededor de un 40% de los menores con edades comprendidas entre los 14 y 16 años admite haber bebido alcohol en el último año.

\*Enfermedades y consecuencias a corto y largo plazo.

\*Fumar no sólo afecta al fumador, también a sus familiares y/o personas que conviven con el/la.

\*Es muy difícil dejar de fumar, por lo que en esta cuestión **LO MEJOR ES NO EMPEZAR.**

En el siguiente enlace puede encontrar una guía para dejar de fumar:  
<http://circulosdelavida.es/portfolio-item/guia-para-dejar-de-fumar/>

