



En este curso escolar se lleva a cabo el programa ITES+ perteneciente al Servicio Canario de Salud. Ya el año pasado empezamos con 1º ESO y este año se ha extendido a 2º ESO. Estas charlas son impartidas por la coordinadora de salud del centro Carmen Rosales, la docente Sonia Elena Torres Pérez y la profesora Olga dentro del área de Educación Física.

Estas charlas se consideran de gran relevancia porque instruyen al alumnado en cuestión de tabaquismo y alcoholismo. El conocimiento de lo que nos rodea es la principal herramienta para prevenir el consumo de estas sustancias.

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/>

