



Playas sin Humo de la
Región de Murcia:

www.murciasalud.es/playasinhumo

**¡¡Elige y disfruta de una
playa libre de humo!!**

Y haznos llegar tu opinión
a través de una breve
encuesta disponible en:



www.murciasalud.es/playasinhumo/encuesta

Más información en:

 www.murciasalud.es/tabaquismo

 www.e-drogas.es

PLAYA SIN HUMO LO NORMAL ES NO FUMAR

"Playas sin Humo" es un programa de promoción de la salud y de
protección del medio ambiente.

¡¡Contribuyamos a una sociedad más saludable!!



Las playas son un espacio ideal donde promover una vida saludable al aire libre, en la que disfrutar del entorno, la naturaleza, de la realización de actividades lúdicas y deportivas en familia, en pareja y con las amistades.

Por ello, la Comunidad Autónoma y los Ayuntamientos de la Región de Murcia han decidido poner en marcha un programa de sensibilización que potencie estilos de vida saludables recomendando no fumar en algunas playas que serán señalizadas como **Playas sin Humo de la Región de Murcia**.

Sabías que...

- El **tabaco** es una sustancia que no solo perjudica a las personas que lo consumen, produciendo más de 30 enfermedades, sino también a las que están expuestas a su humo y al entorno en el que se tiran las colillas.
- El **tabaco por calentamiento**, el de pipa de agua o **cachimba** y los **cigarrillos electrónicos** o **vapeadores** también tienen riesgos para la salud. No son saludables.
- El **cannabis**, droga ilegal más usada por la población joven, tiene consecuencias orgánicas, psicológicas y sociales. Además, se consume habitualmente liado con tabaco, lo que incrementa los efectos negativos de ambas sustancias.

El humo y los restos o desechos de estos productos son **nocivos para la salud y para el medio ambiente**.



Además...

- Las colillas son una importante fuente de contaminación de las playas y los mares.
- Se necesitan más de 10 años para que una colilla se degrade.
- Durante ese proceso los materiales plásticos y productos químicos perjudiciales que la componen se van liberando en el ambiente y el agua incorporándose a la cadena alimentaria, por lo que acaban en nuestra mesa cuando comemos productos del mar.

Por sostenibilidad del planeta y por mejorar la salud de toda la población, lo mejor es evitar el consumo de tabaco y cannabis. Recuerda...

Lo normal es no fumar

Ayúdanos a cambiar que se vea normal el consumo de estas dos drogas y así evitaremos que la población juvenil se inicie en su consumo.

¿Por qué poner en marcha Playas sin Humo?

- ★ Cada vez que encendemos un cigarrillo o un porro ponemos en riesgo nuestra salud y la de las personas que están a nuestro alrededor.
- ★ El humo o aerosol de productos relacionados con tabaco podrían contribuir a propagar la COVID19.
- ★ No fumar en la playa será un paso más para conseguir una sociedad más sana y libre de tabaco y cannabis.
- ★ Es una manera de dar ejemplo a nuestros jóvenes, niños y niñas. La juventud debe ver que lo normal es no fumar.
- ★ Es responsabilidad de toda la población cuidar el medio ambiente.
- ★ Para disfrutar de un día en la playa, en familia, pareja o con nuestras amistades, sin ningún tipo de humo y con una arena más limpia.

¿Qué es una playa sin humo?

Una playa donde no se fuma o no se usan otros productos relacionados con tabaco en toda la zona del arenal, desde la señalización. Excepto las zonas al aire libre de bares, cafeterías y otros establecimientos de hostelería al aire libre.

“Playas sin Humo” es un programa de promoción de la salud y de protección del medio ambiente. ¡¡Contribuyamos a una sociedad más saludable!!

Elige playas sin humo y ayuda a mantenerlas sin él.

