

31 DE MAYO



DÍA MUNDIAL SIN TABACO



ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

"El Día Mundial Sin Tabaco" se celebra en todo el mundo el 31 de mayo de cada año. Esta celebración anual informa al público acerca de los peligros que supone el consumo de tabaco, las prácticas comerciales de las empresas tabacaleras, las actividades de la OMS para luchar contra la epidemia de tabaquismo, y lo que las personas de todo el mundo pueden hacer para reivindicar su derecho a la salud y a una vida sana, y proteger a las futuras generaciones.

La Asamblea Mundial de la Salud instituyó este día en 1987 para llamar la atención mundial hacia la epidemia de tabaquismo y sus efectos letales. Dicha celebración es una oportunidad para destacar mensajes concretos relacionados con el control del tabaco y fomentar la observancia del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco. El consumo de tabaco es la principal epidemia prevenible a la que se enfrenta la comunidad sanitaria.

Desde Biblioteques de Calvià queremos colaborar con nuestro fondo bibliográfico para ayudar a dar el paso en la difícil tarea de dejar de fumar a través de esta selección de libros de auto-ayuda y otras curiosidades alrededor del tabaco.



LLIBRE

**USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR:
Una guía práctica y eficaz para
abandonar definitivamente el
tabaco.**

Ramón Sánchez Ocaña, 2001

La mayoría de los fumadores reconoce que el tabaco es nocivo y quisiera dejarlo. Pero muchos de ellos se sienten incapaces. Sin embargo, al igual que millones de personas que ya lo han conseguido, usted puede dejar de fumar.



SIETE PASOS PARA DEJAR DE FUMAR.

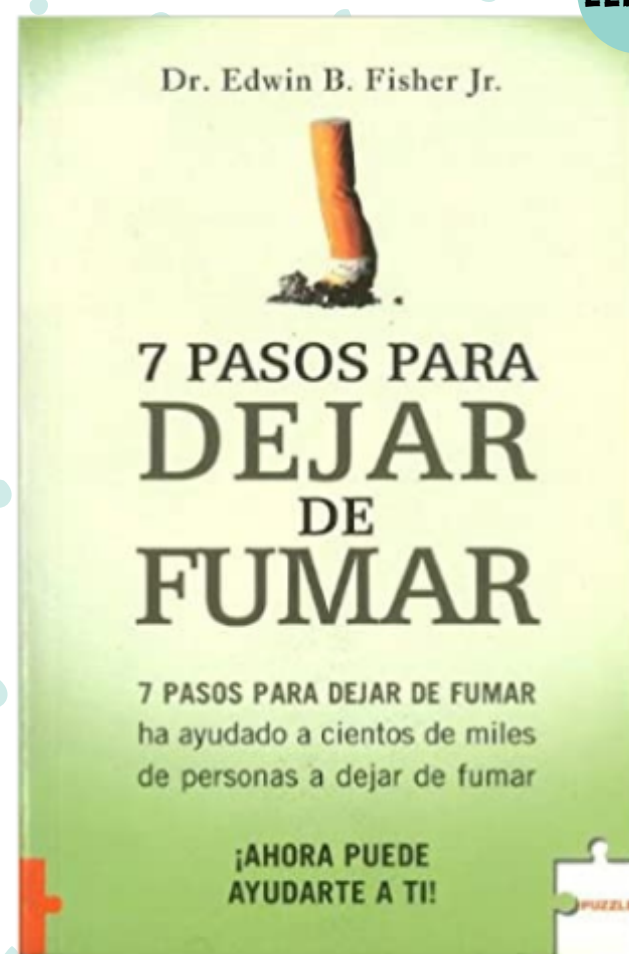
Edwin B. Fisher, 2005

Basado en el premiado programa Freedom From Smoking ®

- Superar la primera semana
- Controlar el peso
- Vencer la ansiedad
- Identificar tus puntos débiles.

Sin sermones, sin trampas y sin ningún tipo de compromiso, este libro directo y comprensivo te guía con cuidado a través de siete pasos que te llevarán a una vida más larga y sana.

LLIBRE



Ajuntament de
Calvià Mallorca

IMEB
Biblioteques

ES FÁCIL DEJAR DE FUMAR SI SABES CÓMO.

Allen Carr, 2018

Allen Carr trabajaba como asesor financiero hasta que en 1983 consiguió dejar de fumar sin ningún esfuerzo. Empujado por el creciente interés que despertó su método, decidió dedicarse por completo a liberar al mundo de la necesidad de fumar, y en 1985 escribió Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo. Después su método se ha aplicado a otros problemas, como la pérdida de peso o el alcoholismo, que pueden impedir a un gran número de personas llevar una vida normal.

LLIBRE



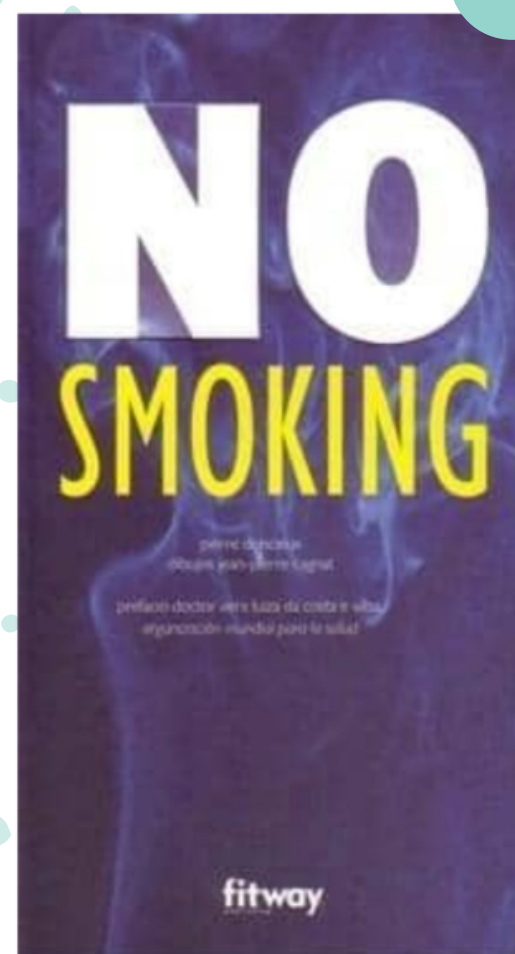
¡NO SMOKING.

Pierre Doncieux, 2004

Lejos de ser un enésimo método para liberarse del tabaco, este libro se construye como una efemérides sensible, conmovedor, astuto, amoroso y lleno de voluntad, ilustrado por dibujos divertidos y destacados (www.cagnat.com).

El lector fumador sólo podrá reconocerse en este diario de un fumador arrepentido, feliz de dar, por la misma ocasión, consejos "vividos".

LLIBRE



Ajuntament de
Calvià Mallorca

IMEB
Biblioteques

TABACO

Becoña Iglesias, Elisardo, 2006

En esta obra se presenta la información necesaria para comprender por qué las personas comienzan a fumar, qué les lleva a mantener el consumo y cómo pueden dejar de hacerlo, centrándose sobre todo en la prevención y el tratamiento del tabaquismo en la adolescencia.

El problema de fumar tabaco. Adquisición y mantenimiento de la conducta de fumar.

Evaluación de la conducta de fumar. La prevención del tabaquismo. Elementos que debe tener un programa preventivo del consumo de tabaco. Tratamiento del tabaquismo en adolescentes.

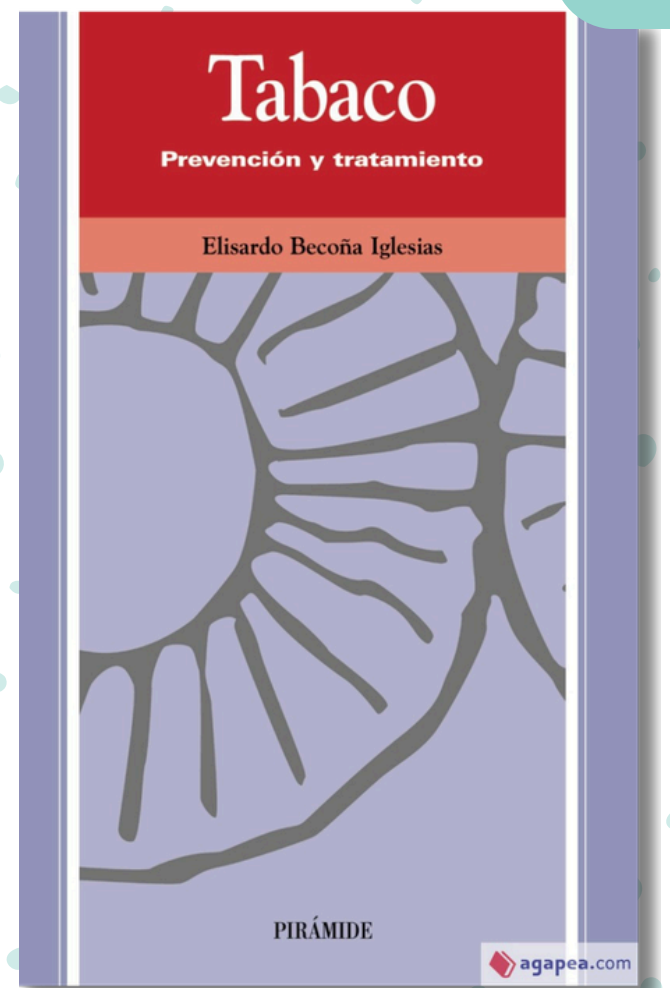
EL LLIBRET DE PAPER DE FUMAR: 150 ANYS D'HISTÒRIA.

Pep Moreno, 1999

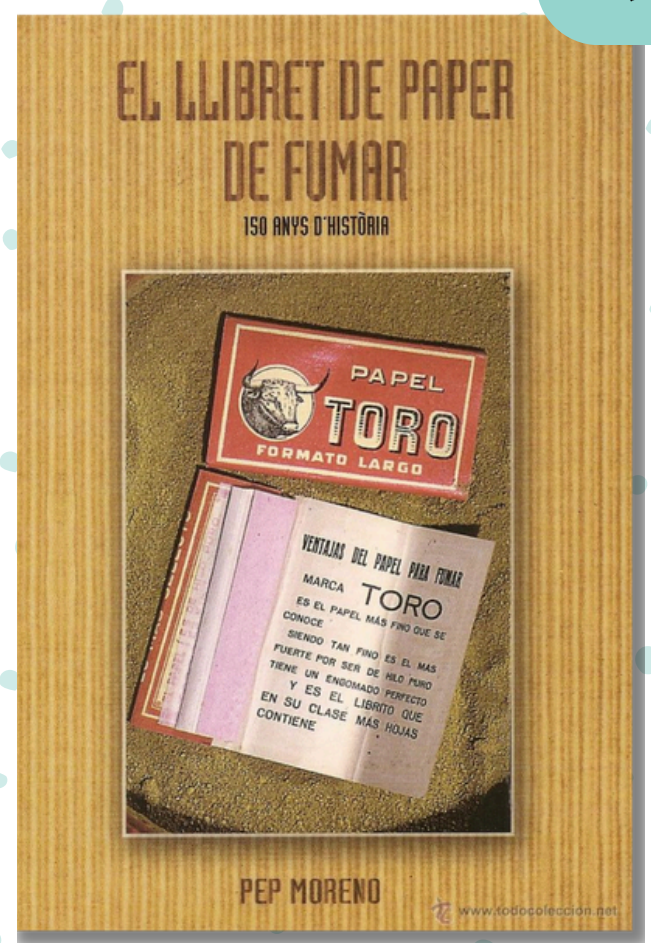
Catàleg de l'exposició: El llibret de paper de fumar. 150 anys d'història (1999).

La mostra fa un repàs a elements de col·leccions d'aquests llibrets, sobretot del final del segle passat i principi d'aquest, i mostra la concepció que es tenia aleshores sobre la nova moda de fumar.

LLIBRE



LLIBRE



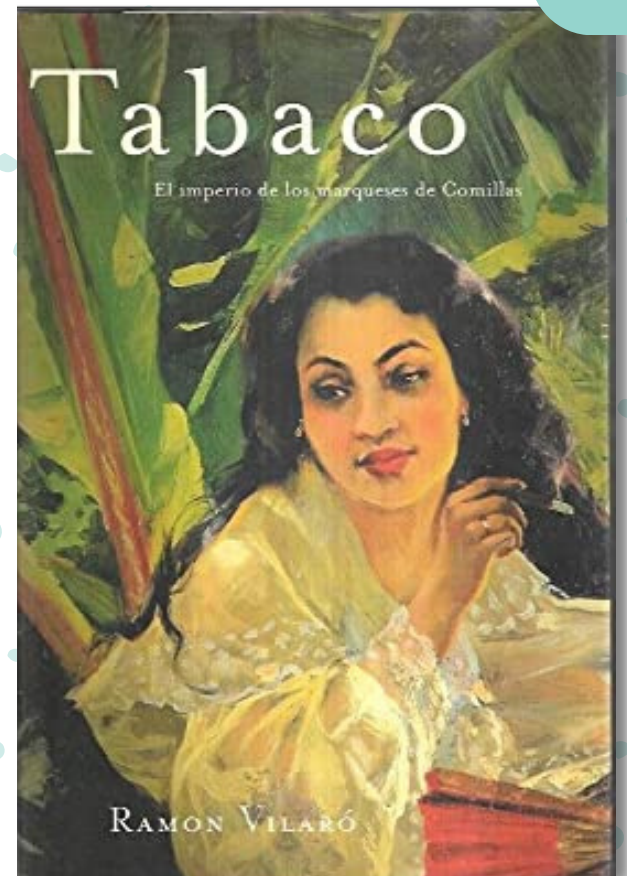
Ajuntament de
Calvià Mallorca

IMEB
Biblioteques

TABACO, El imperio de los Marqueses de Comillas.

Ramón Vilaró, 2003

Una fascinante novela histórica protagonizada por el marqués de Comillas y su hijo, importantes empresarios catalanes del siglo XIX fundadores de la Compañía General de Tabacos de Filipinas y que estuvieron relacionados con grandes figuras de la política, como el rey Alfonso XII, y de la cultura, como Gaudí y Verdaguer.



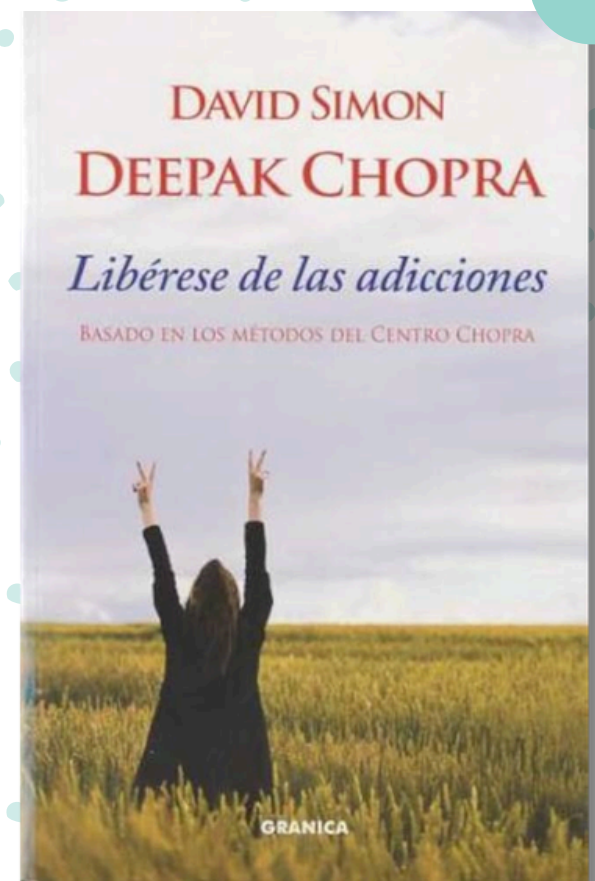
LLIBRE

LIBERESÉ DE LAS ADICCIONES : basado en los métodos del Centro Chopra.

Deepak Chopra, 2009

Gracias a este libro, usted descubrirá cómo:

- Reconocer el propósito que cumple su hábito y cómo llenar el vacío.
- Identificar los desencadenantes y evitar la recaída.
- Manejar el estrés de una manera que permita un alivio duradero y no un viaje transitorio.
- Contrarrestar el estrés a través de la meditación.
- Elegir alimentos y suplementos para desintoxicar el cuerpo y controlar la ansiedad.



LLIBRE



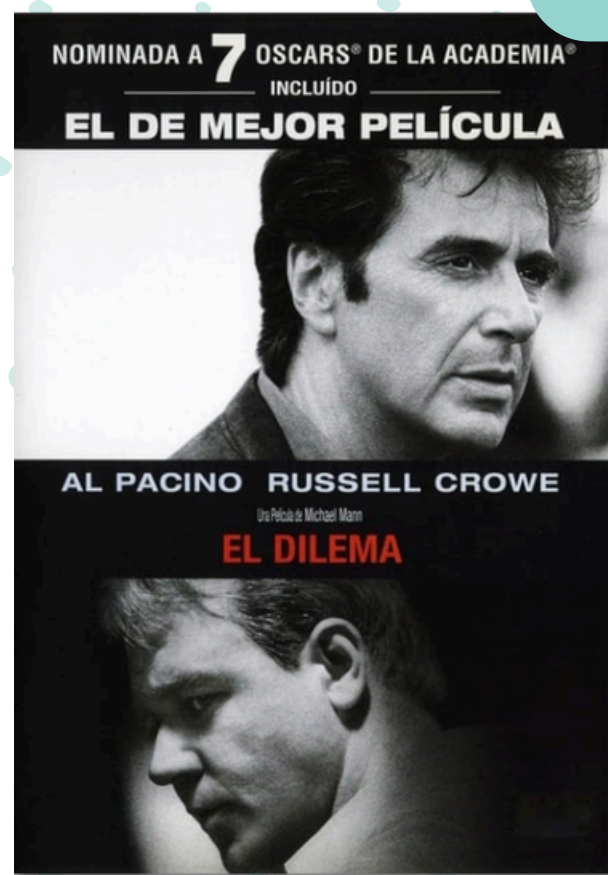
Ajuntament de
Calvià Mallorca

IMEB
Biblioteques

DVD

EL DILEMA, 1999

Jeffrey Wigand, científico y directivo de la famosa tabacalera norteamericana Brown & Williamson, descubre el secreto celosamente guardado por la industria tabacalera sobre las sustancias que crean adicción en los fumadores. Su trama recrea hechos reales acaecidos en 1993.



Ajuntament de
Calvià Mallorca

IMEB
Biblioteques

BIBLIOTEQUES DE CALVIÀ



bibliotequesdecalvia.com



biblioteques@calvia.com



[@bibliotequesdecalvia](#)



Ajuntament de
Calvià Mallorca

IMEB
Biblioteques