# FITXA 3.
# CATXIMBES

## Què cal saber

Una catximba, anomenada també xixa, narguil o kookah, és un tipus de pipa d'aigua que s'utilitza per fumar diferents tipus de substàncies, principalment tabac.

Molta gent creu que "fer una catximba" és menys nociu, però en realitat té els mateixos riscos per a la salut que fumar tabac.
Generalment, es comparteix la "boquilla" fet que pot provocar la transmissió d'infeccions entre els fumadors.

***Amb la catximba inhalem fum i no vapor d'aigua com erròniament es pensa.***

L'aigua de la catximba refreda el fum (per això es poden fer grans aspiracions) i filtra mínimament la toxicitat produïda pels carbons encesos, el paper d'alumini i el mateix tabac. Aquesta aigua no converteix el fum en vapor.

Es recomana canviar l'aigua a cada ús per tal d'eliminar les restes dels carbons o de tabac.

El carbó utilitzat per escalfar el tabac eleva els riscos per a la salut ja que produeix nivells alts de monòxid de carboni, de metalls i d'altres substàncies químiques.

El tabac que es fa servir en les catximbes acostuma a portar nicotina; l'ús continuat de nicotina porta a l'addicció. Tot i que hi ha alguns productes sense nicotina, la seva combustió també produeix toxines per a l'organisme.
Com amb el tabac, el fum perjudica els "fumadors passius".

La seva venda està prohibida als menors de 18 anys.

## Enllaços per saber-ne més

***- Campanya catximbes***
***- Visual tabac***

## Algunes preguntes

Què inhales quan utilitzes una catximba?

Per què es pensa que fumar en xixa és més saludable que fumar cigarretes?

Per a què serveix posar aigua a la catximba?

Per què es recomana canviar l'aigua en cada ús de la catximba?

Són innocus per a la salut el carbó i el paper d'alumini que es fa servir?

Per què fumar en catximba pot generar addicció?

El fum de les catximbes afecta les persones que estan al seu voltant?

prevenció drogues
TRACA
canyelles cubelles olivella