

Moltes persones
deixen de fumar cada dia

ànim!

*Si t'ho proposes,
tu també pots aconseguir-ho*

CAMFiC
www.camfic.cat



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



XV Setmana sense Fum
Del 26 al 31 de maig de 2014

cada vegada que ho deixes,
triomfes!

*al teu centre de salut et podem
ajudar a **deixar de fumar***



Només **un entorn lliure del fum del tabac al 100%** et pot protegir a tu, els teus fills i la teva família dels greus problemes que causa l'aire contaminat pel fum del tabac

El **tabaquisme passiu** o la inhalació de l'aire contaminat pel fum del tabac provoca:

- Malalties respiratòries agudes i símptomes respiratoris crònics.
- Asma i agreujament dels símptomes asmàtics en nens i adults.
- Malalties agudes i cròniques de l'orella mitjana.
- Malaltia isquèmica coronària (angina de pit, infart de miocardi, etc.).
- Càncer de pulmó i de sinus nasals.
- Síndrome de la mort sobtada de l'infant.

Els més petits són els més perjudicats, perquè no poden evitar voluntàriament l'exposició a l'aire contaminat pel fum del tabac.

A més, **NO** hi ha cap grau segur d'exposició, ni cap dispositiu que elimini de l'ambient el fum del tabac ni els seus productes tòxics, per la qual cosa **T'ACONSELLEM** que:

- **Evitis sempre**, i en qualsevol circumstància, l'exposició al fum del tabac a casa, al cotxe, a casa de familiars i amics, i en llocs públics.
- Sempre que puguis, **tria ambients lliures de fum** quan siguis fora de casa.
- I si fumes, **fes-ho sempre fora de casa o de qualsevol lloc tancat**.
Si fumes al balcó o a la galeria, tanca completament la porta d'accés a l'habitatge.
Això protegirà els altres i et protegirà a tu de les conseqüències del tabaquisme passiu. A més, et proposem que continuïs llegint.

Si fumes...

I no et plantejges deixar de fumar, saps quins són els beneficis quan deixes de fumar? Independentment de l'edat que tinguis, sempre en treus un benefici per a la salut:

- atures el deteriorament de la teva funció pulmonar i tindràs menys infeccions respiratòries,
- el risc de patir càncer baixa ràpidament i continua baixant al llarg dels anys,
- al cap d'un any d'haver-ho deixat, el risc que tinguis un infart de miocardi baixa a la meitat,
- si estàs embarassada, a més de beneficiar-te a tu, redueixes les complicacions en el desenvolupament del teu futur nadó i durant el part.

I a més, quan deixes de fumar et canses menys i millores l'aspecte físic, la sexualitat, la fertilitat, el sentit del gust, l'olfacte, etc., i t'estalvies molts diners cada any.

I si decideixes deixar de fumar...

- Enhorabona! És la millor decisió per a la teva salut actual i futura. Si creus que necessites ajuda, demana-la al teu metge o a la teva infermera.
- Tria ara mateix un dia per deixar de fumar (dia D) en els propers trenta dies i vés-te preparant per a aquell dia. Per fer-ho:
 - comunica la teva decisió a la família, als amics i/o companys, busca en ells comprensió i ajuda, demana'ls que no fumin davant teu i que no t'ofereixin tabac,
 - fes una llista amb els teus veritables motius per deixar de fumar,
 - identifica les situacions que més associes a fumar i després busca alternatives,
 - si ja ho has intentat abans, identifica què et va ser més útil i els motius que et van portar a recaure, per poder evitar així els mateixos errors,
 - **no fumis quan et vingui de gust**, ajorna el desig d'algunes cigarretes fins al cap d'uns moments. Pensa en llocs o situacions en què acostumes a fumar i no ho facis més (al cotxe, a l'habitació, quan prens un cafè, etc.),
 - comença a fer una mica d'exercici, t'ajudarà a controlar els símptomes d'abstinència,
 - aprèn a relaxar-te: la major part de tècniques de relaxació consisteixen a respirar lentament i profundament,
 - encara que per deixar de fumar sempre cal voluntat, hi ha fàrmacs que et poden ajudar. Demana consell al teu metge, a la infermera o al farmacèutic.

Després del dia D:

- No pensis «no fumaré mai més a la vida», concentra't en el dia d'avui, «avui no fumaré».
- Si sents un desig molt fort de fumar, has de saber que desapareixerà en pocs minuts i que, amb el temps, cada vegada serà menys intens i freqüent. Pensa en una altra cosa i recorda els motius pels quals vols deixar de fumar.
- Si tens insomni, evita el cafè i les begudes amb cafeïna. Pots prendre infusions relaxants i fer més exercici.
- Si et sents més cansat, augmenta les hores de descans i de son.
- Deixar de fumar i mantenir el pes és possible: intenta menjar més fruita, beure més aigua i suc, i fer més exercici.

I **RECORDA** que és essencial l'**ABSTINÈNCIA TOTAL** (no fumar gens). Per això, no cedeixis mai, ni per una sola cigarreta, ni per una sola pipada; aquest és l'origen de la recaiguda. Evita les falses seguretats: «per un no passa res».