

Voleu deixar de fumar?

SÍ



Ho deixaríeu durant les pròximes setmanes?



CatSalut

Servei Català
de la Salut

Regió Sanitària
Camp de Tarragona



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Coordinadora d'Activitats
sobre Tabaquisme de la Regió
Sanitària Camp de Tarragona

Amb la col·laboració de la Direcció General
de Salut Pública del Departament de Salut

Si voleu deixar de fumar podeu trobar més informació a:
http://www.gencat.net/catsalut/tarragona/deixar_de_fumar.htm

FIXEU JA LA VOSTRA DATA PER DEIXAR DE FUMAR

(però no més tard de 2 o 3 setmanes)

- Marqueu-la al calendari i comuniqueu-la a la vostra família, als amics i als companys de feina.
- Fins a l'arribada d'aquell dia, compteu i reduïu una mica el consum de cigarrets.
- Podeu demanar consell i seguiment al vostre metge, infermer o farmacèutic sobre els tractaments que podeu seguir per deixar de fumar.

Actualment existeixen tractaments que han demostrat que van bé per deixar de fumar i suavitzar la síndrome d'abstinència, tan psicològics com farmacològics.

A partir de la vostra data de cessació no fumeu més, ni una pipada

- Si seguiu tractament farmacològic, preneu les dosis indicades.
- Elimineu TOTS els cigarrets i cendrers de casa vostra i de la feina.
- Si anteriorment va intentar deixar de fumar, penseu tant en allò que va funcionar com en allò que no va funcionar.
- Reviseu les vostres motivacions per deixar la vostra addicció.
- Eviteu pensar que mai més tornareu a fumar. Simplement decidiu que avui no fumareu: cada dia que passi us serà més fàcil.

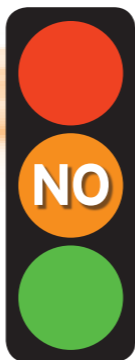
Com superar els primers dies sense fumar

- Beveu gran quantitat d'aigua i suc. Eviteu aquelles begudes que més associeu al tabac (cafè, copes, etc.).
- Escolliu ambients on no es fumi (cinema, museus, etc.).
- Intenteu tenir a mà algun aliment per picar o mastegar, millor si és baix en calories (fruita fresca, pastanaga, xiclets sense sucre, etc.) i xiclets o comprimits de nicotina, per si us agafen ganes de fumar.
- Augmenteu el vostre exercici físic diari: passegeu o practiqueu algun esport.
- Quan estigueu molt nerviós/osa, feu respiracions per relaxar-vos: inspireu profundament, reteniu l'aire uns segons i expulseu-lo lentament. Feu aquest exercici un parell de minuts, tantes vegades com faci falta.
- Després de menjar, aixequen-vos per rentar-vos les dents o passejar.
- Mantingueu les vostres mans ocupades tant de temps com us sigui possible (amb un bolígraf, amb l'anell, fent manualitats o bricolatge...).

Voleu deixar de fumar?

S 

Ho deixaríeu durant les pròximes setmanes?



CatSalut

Servei Català
de la Salut

Regió Sanitària
Camp de Tarragona



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Coordinadora d'Activitats
sobre Tabaquisme de la Regió
Sanitària Camp de Tarragona

Amb la col·laboració de la Direcció General
de Salut Pública del Departament de Salut

Si voleu deixar de fumar podeu trobar més informació a:
http://www.gencat.net/catsalut/tarragona/deixar_de_fumar.htm

ENHORABONA!

Si voleu deixar de fumar, ja heu fet un gran pas per abandonar el consum de tabac.

La dificultat per aconseguir-ho és diferent d'una persona a l'altra i depèn de dos factors fonamentals:

Primer, la vostra dependència

La nicotina és una substància molt addictiva i quan el vostre organisme no rep la dosi a què està acostumat patiu ansietat, dificultat de concentració, ganes de menjar i insomni.

Existeixen tractaments farmacològics que combaten amb eficàcia la dependència nicotínica i la seva síndrome d'abstinència.

Segon, la vostra motivació per deixar el tabac

Avalueu de l'1 al 10 les vostres motivacions per deixar de fumar i penseu-hi sovint:

- Reduir dràsticament el vostre risc de patir malalties greus:
- Respirar millor, afavorir la circulació de sang i millorar el rendiment físic, la qualitat de vida i la vostra salut:
- Millorar l'aspecte personal (pell, dents, olor, etc.):
- Si teniu fills, ser un exemple per a ells i no perjudicar la seva salut (ni, en general, la de les persones que us envolten):
- Viure més relaxat/ada a l'alliberar-vos de la dependència i augmentar la vostra autoestima:
- Perquè els altres desitgen que ho deixeu (el metge, la família, els amics...):
- Estalviar diners que podríeu gastar en alguna cosa més satisfactòria:
- Per altres motivacions personals:

**Reduïu una mica el consum,
eviteu fumar en alguns espais (al cotxe,
al treball, davant dels nens...) i penseu en
fixar una data per deixar de fumar**

Voleu deixar de fumar?

NO

Sou lliure de fumar, però es tracta d'una decisió realment lliure?

Assegureu-vos que no sou esclau/ava d'una de les drogues més addictives del mercat.

**Existeixen poderoses raons per deixar de fumar...
(llegir-les us costarà només un minut)**



CatSalut

Servei Català
de la Salut

Regió Sanitària
Camp de Tarragona



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



**Coordinadora d'Activitats
sobre Tabaquisme de la Regió
Sanitària Camp de Tarragona**

**Amb la col·laboració de la Direcció General
de Salut Pública del Departament de Salut**

Si voleu deixar de fumar podeu trobar més informació a:
http://www.gencat.net/catsalut/tarragona/deixar_de_fumar.htm

DECÀLEG DE RAONS PER NO FUMAR

1

El consum del tabac provoca malalties molt greus.
Deixar de fumar és la decisió més important que podeu prendre per prevenir un infart, un ictus cerebral, una insuficiència respiratòria crònica o un càncer.

2

Fumar empitjora el vostre rendiment psicofísic: respireu malament, la vostra circulació és deficient i els òrgans i els teixits del vostre cos estan més mal oxigenats.

3

Fumar redueix el nombre d'espermatozous, dificulta el reg sanguini del penis i afavoreix l'esterilitat i la impotència.
Augmenta el risc d'infertilitat de la dona.

4

Fumar provoca efectes antiestètics: deteriorament de la dentadura, dents grogues, mal alè, ulleres, arrugues i pell seca i rugosa, que són l'efecte de l'envelliment precoç.

5

El vostre hàbit perjudica altres persones, especialment els infants i les embarassades.
Deixar de fumar és la decisió més important que podeu prendre per preservar la salut dels que us envolten.

6

El fort poder addictiu de la nicotina limita la vostra llibertat. Quan s'és addicte a una droga ja no es consumeix per plaer sinó per evitar la síndrome d'abstinència.

7

Alliberar-se d'una dependència és una bona raó per augmentar la pròpia autoestima.

8

Si esteu embarassada, fumar suposa un major risc de complicacions per al fetus, el part i el nadó.

9

Fumar us costa uns diners que podríeu gastar en una altra cosa que us produís major satisfacció.

10

Podeu deixar de fumar.

Milions de persones, incloses les fumadores d'altíssima dependència, han abandonat aquest hàbit.