

Moltes persones  
deixen de fumar  
cada dia

# ÀNIM!

Si t'ho proposes,  
tu també ho pots aconseguir

CAMFiC  
[www.camfic.org](http://www.camfic.org)



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut



semFYC  
Societat Espanyola de Medicina  
de Família y Comunitaria



Del 24 al 31 de maig de 2010

**XI Setmana sense Fum**

# POSA-HI DATA!

Junts  
podem

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



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

# 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, de sinus nasals i de mama.
- 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 plantegeges 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 sucs, 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».