

# Vull deixar de fumar?

## Quan deixes de fumar...

- ▶ Millora la qualitat de vida. És bo per a la salut, a qualsevol edat.
- ▶ Disminueix molt ràpidament el risc de càncer i d'infart.
- ▶ Atura les lesions als pulmons. Tens menys faringitis i bronquitis, osteoporosi i malalties de les genives.
- ▶ Millores la teva capacitat física. Millores l'alè i el color de les dents, disminueixen les arrugues facials i la roba no fa olor de tabac.
- ▶ Millora el gust i l'olfacte. Augmentes la fertilitat i millores la sexualitat.
- ▶ Millora l'embaràs i el part i la salut dels qui t'envolten.
- ▶ Estalvies molts diners. La majoria d'exfumadors tenen menys estrès que quan fumaven.

## Si has decidit deixar de fumar...

- ▶ Felicitats!... Has pres la decisió més important per a la teva salut.
- ▶ Tria una data per deixar de fumar: **Dia D**. Si és possible, abans d'un mes.

- ▶ Explica a la família i als amics la teva decisió i demana'ls ajuda i recolzament. Demana'ls que no fumin a prop teu.
- ▶ Pots demanar ajuda i suport al teu metge o infermera.



## Preparant el canvi

- ▶ Escriu en quins moments trobaràs a faltar més una cigarreta i què faràs per enfrontar-t'hi. Busca alternatives per als primers dies sense fumar.
- ▶ Fes una llista amb els motius pels quals fumes i els motius pels quals vols deixar de fumar. Posa-la on la puguis veure.

Hora	Importància	Alternatives

- ▶ Si ja ho has intentat una altra vegada, pensa què et va ser d'ajuda i què et va fer recaure.
- ▶ Fes exercici, t'ajudarà a disminuir l'estrès.
- ▶ Treu del teu entorn els cendrers i encenedors.
- ▶ Hi ha fàrmacs que et poden ajudar. Demana consell al teu metge o infermera.

# Quiero dejar de fumar?

## Quando dejas de fumar...

- ▶ Mejora tu calidad de vida. Es bueno para la salud, a cualquier edad.
- ▶ Disminuye muy rápidamente el riesgo de cáncer y de infarto.
- ▶ Detiene las lesiones en los pulmones. Tienes menos faringitis y bronquitis, osteoporosis y enfermedades de las encías.
- ▶ Mejoras tu capacidad física. Mejoras tu aliento y el color de los dientes, disminuyen las arrugas faciales y la ropa no huele a tabaco.
- ▶ Mejoran el gusto y el olfato. Aumentas la fertilidad y mejoras la sexualidad.
- ▶ Mejora el embarazo y el parto y la salud de los que te rodean.
- ▶ Ahorras mucho dinero. La mayoría de exfumadores tienen menos estrés que cuando fumaban.

## Si has decidido dejar de fumar...

- ▶ ¡ Felicidades!... Has tomado la decisión más importante para tu salud.
- ▶ Elige una fecha para dejar de fumar: **Día D.** Si es posible, antes de un mes.



- ▶ Explica a la familia y a los amigos tu decisión y pídeles ayuda y apoyo. Pídeles que no fumen cerca de ti.
- ▶ Puedes pedir ayuda a tu médico o enfermera.

## Preparando el cambio

- ▶ Escribe en qué momentos echarás de menos un cigarrillo y qué harás para enfrentarte a ellos. Busca alternativas para los primeros días sin fumar.
- ▶ Haz una lista con los motivos por los que fumas y los motivos por los que quieres dejar de fumar. Ponla donde la puedas ver.

Hora	Importancia	Alternativas

- ▶ Si ya lo has intentado antes, piensa qué fue lo que te ayudó y qué fue lo que te hizo recaer.
- ▶ Realiza ejercicio, te ayudará a disminuir el estrés.
- ▶ Elimina de tu entorno los ceniceros y mecheros.
- ▶ Existen fármacos que te pueden ayudar. Pide consejo a tu médico o enfermera.