

BENEFICIS DE DEIXAR EL TABAC

Temps sense fumar	Canvis en l'organisme
20 min	Les pulsacions retornen a valors normals
8 hores	Els nivells de nicotina i monòxid de carboni es redueixen a la meitat
24 hores	S'elimina completament el monòxid de carboni
48 hores	S'elimina la nicotina. Millora el gust i l'olfacte
2-12 setmanes	Millora la circulació. Disminueix la tos l'expectoració
3-9 mesos	Millora la fatiga respiratòria

AVANTATGES DE DEIXAR DE FUMAR

- Sentir-se lliure: no sentir-se dependent d'alguna cosa
- Millorar l'autoestima
- Recuperar l'olfacte i el gust
- Estalviar diners (calculi la seva despesa en tabac)
- Millorar l'aspecte físic: la pell estarà més neta i menys gris
- Millorar l'adaptació a l'exercici: es cansarà menys i més tard
- Millorar la seva vida sexual (fumar és causa d'impotència)
- Constituir un exemple pels seus fills
- No haver de sortir dels llocs i locals per fumar
- Tenir millor alè i les dents més blanques
- Fer més bona olor: la seva roba i vostè no desprendran olor a tabac
- Millorar l'ambient de casa seva
- Tenir el cotxe més net
- Millor qualitat de vida
- Major adaptació social

I un llarg etcètera del que podrà gaudir al deixar de fumar!

informació

Educació i Salut

Deixar de fumar

Deixar de fumar és DIFÍCIL, però NO IMPOS-SIBLE. Pot passar que en ocasions arribi a notar un desig irresistible de fumar, irritabilitat, ansietat, augment de la gana. Tranquil·litzi's, aquests símptomes NO han de ser MAI una excusa per tornar a fumar. Els BENEFICIS d'abandonar el TABAC són immediats i es poden apreciar des de les primeres hores.



PREPARI'S PER DEIXAR DE FUMAR

-Pensi per què fuma cada vegada que encengui un cigarret; recordi que el tabac és la primera causa de mort evitable als països desenvolupats.

-Busqui motivació, escrigui una llista amb els seus motius, pensi sobre quant i quan fuma, realitzi una fulla de registre diari:

Dia: _____ Hora: _____

Lloc/activitat: _____

Motiu: _____

-Eviti les situacions que associa amb fumar.

-Aquest és el moment de prendre la decisió de deixar de fumar; repassi la seva llista de motius per deixar de fumar, pensi en una data dins de les quatre properes setmanes, procuri no escollir una data conflictiva. Assenyali un dia per deixar-ho.

HA PRES UNA GRAN DECISIÓ

Comuniqui-li-ho als seus familiars, amics, companys de treball. Calculi els diners que gasta en fumar, pensi què podrà fer amb el que estalviï. Busqui recolzament en algun familiar, amic fumador, per deixar-ho els dos al mateix temps. Elimini de casa tot el que estigui relacionat amb el tabac: cendrers, encenedors, cigarrets. A partir del dia assenyalat ja no torni a fumar, la seva vida guanyarà en qualitat.

ACTUÏ. QUÈ FER?

Aixequi's una mica abans de l'habitual, faci una mica d'exercici físic, begui abundant aigua i sucs.

Mantingui's actiu/va durant tot el dia.

Prengui la decisió de no fumar CADA DIA.

MANTINGUI'S SENSE FUMAR

Practiqui alguna activitat física, és aconsellable prendre una dieta rica en fruites i verdures, intenti no beure begudes que acostumi a acompanyar amb el tabac, per exemple el cafè.

Si el desig de fumar és molt fort, no es preocupi, relaxi's... respiri profundament, concentri's en el que està fent, recordi sempre que el desig de fumar només durarà 2 minuts, després desapareix.

Existeixen xiclets, pegats, medicaments... que el/la poden ajudar, però pensi que per aconseguir l'èxit és molt important el seu compromís personal.

Consulti als professionals sanitaris, el/la poden ajudar

DECÀLEG PER DEIXAR DE FUMAR

1. Prengui vostè mateix/a la decisió de deixar de fumar.
2. Escrigui la seva llista de motius.
3. Marqui una data o dia «D».
4. Comuniqui-ho als seus amics i familiars més propers.
5. Tregui tot el tabac del seu al voltant el dia abans del dia «D».
6. Canviï els seus hàbits els primers dies, eviti les situacions de major risc: prendre cafè, menjar copiosos..., després podrà recuperar-los, només es tracta dels primers dies.
7. Pensi en tots els avantatges que té deixar de fumar: millorar el seu aspecte físic, estalviar diners, respirar millor, fer més bona olor...
8. Quan tingui ganes de fumar faci respiracions profundes, begui aigua a poc a poc, renti's les dents; són estratègies que funcionen, només ha de posar-les en pràctica.
9. No pensi en el cigarret com alguna cosa bona que ha perdut. No s'enganyi, no li interessa fumar, té molt que guanyar.
10. Valori l'esforç que ha fet. Deixar de fumar és difícil; si ja porta unes setmanes sense fumar, realment ha fet un esforç enorme, que no li interessa malgastar.