



espai sense fum, salut per a tots

VII Setmana Sense Fum
del 24 al 31 de maig



semFYC

Portaferrissa 8, pral. 1.ª 08002 Barcelona
Tel.: 93 317 03 33 Fax.: 93 317 77 72
semfyc@semfyc.es
www.semfyc.es



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Si mai no us heu proposat deixar el tabac, sabíeu que deixar de fumar...?

- Representa un benefici per a la salut a qualsevol edat.
- El risc de càncer relacionat disminueix molt ràpidament i continua disminuint durant anys.
- Al cap d'un any d'haver-ho deixat, el risc d'infart disminueix a la meitat.
- S'atura la deterioració accelerada de la funció pulmonar.
- Disminueixen les complicacions en l'embaràs i en el part.
- Disminueix el risc d'infeccions respiratòries, osteoporosi i malaltia periodontal.
- La salut de les persones que us envolten també millorarà en disminuir l'exposició passiva al fum del tabac.

A més, quan es deixa de fumar

- S'aconsegueix un millor rendiment esportiu.
- Millora l'alè i la tinció dental, disminueixen les arrugues facials i desapareix l'olor de tabac de la roba.
- Millora la sexualitat i la fertilitat.
- S'estalvien molts diners cada any.

Si heu decidit deixar de fumar...

- Aquesta decisió és la més important per a la vostra salut... Enhorabona!
- Fixeu un dia concret, el dia D, per deixar de fumar, si pot ser en un termini màxim d'un mes.
- El professional mèdic o d'infermeria més proper us pot ajudar. Especialment durant aquests primers dies, no dubteu a sol·licitar tota la informació que necessiteu.
- Informeu la família i els amics d'aquesta decisió, busqueu la seva comprensió i el seu suport.

Abans del dia D

- Penseu en els cigarrets que més us agraden i busqueu-ne alternatives per als primers dies sense fumar.
- Feu una llista de motius per deixar el tabac.
- Si ho heu intentat alguna vegada, identifiqueu allò que us va ser més útil i els motius que us van portar a recaure, per evitar els mateixos errors.
- Comenceu alguna activitat física, us pot ajudar.
- Retireu del vostre entorn tots els estris relacionats amb el tabac (cendrers, encenedors, etc.).
- Hi ha fàrmacs que han estat útils a moltes persones.
- Demaneu consell al professional de medicina, farmàcia o infermeria més proper.

Després del dia D

- Si teniu un desig molt gran de fumar, intenteu relaxar-vos (per exemple, respirant profundament), beveu aigua i suc, mastegueu xiclet sense sucre.
- Penseu que el desig més intens dura poc i cada vegada serà menys fort.
- Intenteu distreure-us.
- Si teniu insomni, eviteu prendre cafè i altres estimulants i feu més exercici.
- Si esteu cansat, augmenteu les hores de son i de descans.
- No penseu «No fumaré mai més», concentreu-vos en el dia actual: «Avui no fumaré».
- Deixar de fumar i mantenir el pes és possible: intenteu menjar més fruites i verdures i fer més exercici.

Per evitar les recaigudes

- Recordeu que un sol cigarret us pot portar a tornar a fumar.
- Eviteu les falses seguretats («Per un no passa res») i les recaigudes socials (durant celebracions).