

espai
sense
fum

Guia d'ajuda per deixar de fumar



Govern
de les Illes Balears

Conselleria de Salut i Consum

Motius per deixar de fumar

Per començar, llegeixi els següents llistats i **marqui, amb una creu**, els motius pels quals fuma i pels quals vol deixar de fumar.

Per què fum?

Motius per fumar:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Em millora el rendiment | <input type="checkbox"/> Em relaxa |
| <input type="checkbox"/> Em facilita les relacions socials i personals | <input type="checkbox"/> Em dona plaer |
| <input type="checkbox"/> Em dona un confort psicològic | <input type="checkbox"/> M'estimula |
| <input type="checkbox"/> M'ajuda a controlar el pes | <input type="checkbox"/> Em controla l'angoixa i l'estat d'ànim |

I en el meu cas afegiria:

Per què he de deixar de fumar?

Motius pels que vull deixar de fumar

- Per prevenir malalties:**
- El tabac és responsable del 15-20% de les morts per malalties cardiovasculars, augmenta el risc d'angina, infart...
- Se li atribueixen al menys el 30% de les morts per càncer, no sols provoca el 90% de càncer de pulmó, sinó que afavoreix altres tipus de càncer com el de bufeta, ronyó, pàncrees, estòmac... Augmenta el risc d'úlceres, és responsable de malalties pulmonars com la bronquitis crònica o l'emfisema, etc.
- Per millorar la salut:** tos, refredats, mal de coll, acidesa, cansament, ofeg, etc.
- Per sentir-me millor, amb més energia**
- Per millorar la meva capacitat durant l'exercici físic**
- Per tenir una vida més llarga:** un fumador viu entre 5-8 anys menys que un no fumador
- Per motius estètics:** mala boca, dents esgrogueïdes, mala olor del cabell, mala olor de la roba, arrugues, envelliment prematur de la pell...
- Pel seu elevat preu**
- Per la falta d'independència**
- Per recuperar el sentiment d'autocontrol i de llibertat**
- Per tal d'augmentar la meva autoestima, per una superació a nivell personal**
- Per pressió de l'entorn:** familiars, feina, poca acceptabilitat social...
- Perquè, en cas d'embaràs puc tenir major risc d'avortament espontani i mort fetal, major risc de baix pes en néixer
- Perquè perjudic els meus fills i som un mal exemple, hi ha més refredats en fills de fumadors

I en el meu cas afegiria:

Beneficis de deixar de fumar

Posi en una balança imaginària ambdós llistats i valori què prefereix... seguir fumant o deixar el tabac.

Si la seva decisió és canviar, pensi en els beneficis que obtindrà si deixa de fumar:

- Ràpidament, als 20 minuts sense fumar, el nivell de tensió arterial i de les pulsacions li disminuiran als seus valors normals.
- Passades 8 hores, els nivells de nicotina i monòxid de carboni es reduiran a la meitat.
- Després de 24 hores, el risc de mort sobtada li disminuirà.
- Després de 1-3 mesos notarà un augment de la capacitat física i respiratòria.
- En poques setmanes la tos del matí li anirà desapareixent i li disminuiran els refredats.
- En 1-2 anys el risc de tenir un infart o una angina se li reduirà a la meitat, i als 3 anys el risc se li igualarà al dels no fumadors.
- En 10 anys se li haurà reduït a la meitat el risc de patir càncer de pulmó.
- Passats 15 anys fora fumar, el risc de patir la majoria de malalties relacionades amb el tabac se li haurà reduït a la dels no fumadors.
- La seva salut en general millorarà en poc temps, estarà menys temps malalt i millorarà la seva forma física.
- Els fills de pares no fumadors tenen menys trastorns respiratoris i és menys probable que fumin.
- A les 48 hores, ja se li anirà recuperant el sentit de l'olfacte i del gust.
- L'aspecte de la seva pell, la cara i el cabell millorarà.
- El mal alè, les dents i els dits tacats, l'olor de les mans i de la roba desapareixeran quan deixi de fumar.
- Els familiars i amics que l'envolten gaudiran d'un aire més sa.
- Li serà més fàcil tenir fills.
- Haurà eliminat un dels aliats de la cel·lulitis.
- L'acnè i els grans se n'aniran... com el fum.
- Estalviarà doblers.
- Recuperarà temps lliure.

En definitiva viurà més i millor.

Vull deixar de fumar

Una vegada aquí, és l'hora de prendre una decisió: si està decidit a deixar de fumar. Si és aquesta la seva decisió... enhorabona! Ha elegit un camí difícil, però ple de satisfaccions. Deixar de fumar no és senzill, però tampoc impossible.

No hi ha cap "fórmula màgica", requereix un esforç important, no només és deixar de fumar, sinó mantenir-se sense fumar. Moltes persones han aconseguit deixar de fumar sense ajut, vostè també pot aconseguir-ho, si està llegint aquest fullet ja ha donat la primera passa. Seguidament li exposarem una sèrie de pautes per ajudar-lo en aquesta lluita, si creu que necessita ajut vagi al seu centre de salut per comunicar la seva decisió i perquè el seu metge de família i/o infermer l'ajudin a dissenyar un pla per aconseguir-ho.

Com puc deixar de fumar?

- Prepari una llista personal amb els motius que l'han portat a voler deixar de fumar, així com també els motius que vostè troba pels quals pot seguir fumant, com explicàvem en començar el fullet. Mantengui la llista a prop durant les primeres setmanes sense fumar, i llegeixi-la sovint per tal de recordar perquè, en el seu cas, és important deixar de fumar.
- No fumi de forma automàtica. Aprengui a conèixer el seu hàbit. Fumar està lligat a moments determinats del dia. Faci el seu propi full de registre apuntant un a un cada cigarret, abans de fumar-lo, anotant l'hora, la situació, el grau de necessitat que té de fumar aquell cigarret (baixa, mitja o alta). Pensi si realment és necessari fumar aquell cigarret o és sols una rutina. Faci aquesta llista tant en dia laborable com festiu.

Exemple:

Cig.	Hora	Situació	Necessitat
1er	8.00	A casa en aixecar-me el matí	mitja
2on	8.30	Després del berenar, amb el cafè	alta
3er	9.00	En el cotxe, de camí a la feina	baixa
4rt			
5è			

- Dels cigarrets d'aquesta llista que heu fet, pels quals senti més necessitat i que vagin lligats a una activitat concreta cerqui alternatives, per exemple:

Exemple:

Cig.	Alternativa
1r.	Tot d'una en aixecar-me em faig netes les dents
2n.	En lloc d'un cafè em preparo un suc de taronja
3r.	Roseg un brot d'api

- Cerqui en les persones del seu entorn (parella, amics...) si hi ha qualcú que vulgui deixar de fumar amb vostè, es podran ajudar mútuament. En qualsevol cas comuniqui a les persones més properes i als coneguts la seva decisió de deixar de fumar.
- Vagi pensant què farà amb els doblers que estalviarà en deixar de fumar... es mereix un bon regal.
- Pensi que deixar de fumar reporta tenir símptomes d'abstinència. La nicotina és una droga, i per tant el seu cos notarà la seva falta en deixar de fumar. Els primers dies estarà irritable, amb insomni, nerviosisme, mal humor, dificultat de concentració, gana, mal de cap, estrenyiment, tos... Aquests símptomes seran màxims en una setmana, disminueixen posteriorment per desaparèixer aproximadament en un mes. Aquests símptomes seran més evidents com més dependència física tengui vostè al tabac. En cas de fumar més de 20 cigarrets al dia i/o que es fumi el primer cigarret abans de 30 minuts d'haver-se despertat pel matí, és possible que la dependència a la nicotina sigui alta, per tant convé acudir al metge de família per avaluar la necessitat de tractament farmacològic per ajudar-lo a deixar de fumar.

És millor deixar-ho de cop o progressivament?

És més fàcil que aconseguixi deixar de fumar si ho fa totalment a partir d'una data que vostè elegeixi. Aquest dia no ha de ser un dia conflictiu, amb excés de feina o preocupacions. Pot prendre's el seu temps per elegir el dia, però una vegada decidit, en cap cas el podrà posposar.

La nit anterior

- Fumi el seu darrer cigarret. Llenci o desfaci's de la resta dels seus cigarrets, i de tot el que recordi el tabac: cendrers, encenedors, etc.
- Recordi a tots els que l'envolten que l'endemà és el dia assenyalat, necessitarà el seu ajut i comprensió.
- Repassi el seu llistat dels motius per deixar de fumar, i recordi els beneficis que obtindrà en deixar de fumar.

Ha arribat el gran dia, Què fer el primer dia?

- Aixequi's un poc més prest que habitualment, recordi que avui és el seu primer dia sense tabac.
- Pensi que avui no fumarà cap cigarret, no pensi en el futur. De moment sols preocupi's d'avui, i respecti la seva decisió cada vegada que tengui ganes de fumar un cigarret.
- Faci un poc d'exercici suau a casa, així com respiracions profundes, ompli d'aire els seus pulmons d'aire net.
- Dutxis com sempre, però acabant la seva dutxa amb aigua freda. L'ajudarà a relaxar-se.
- Mantengui's ocupat, però de moment, intenti evitar les activitats o coses que estaven lligades al tabac. Per ara també intenti evitar els contactes amb fumadors. Si la seva parella o els convivents continuen fumant, demani'ls que no ho facin davant seu o arribi a acords per no sentir-se temptat.
- Apliqui les alternatives de la seva llista per a determinats cigarrets.
- Si li preocupa el fet de guanyar pes, pensi que ara el més important és deixar de fumar. És cert que algunes persones guanyen qualche quilo en deixar de fumar, ja sigui per l'augment de la gana o per menjar més dolços o greixos. De totes maneres, una vegada que hagi deixat de fumar, amb una dieta sana i exercici, li serà fàcil recuperar el seu pes. Durant el procés de deixar de fumar li pot ser útil: Beure molta d'aigua i suc de fruita, sobretot els naturals i rics en vitamina C, l'ajudarà a eliminar la nicotina del seu organisme. Menjar aliments lleugers. Eliminar per ara les begudes alcohòliques, cafè o qualche altra beguda que associï al tabac. Aliments rics en vitamina B com els cereals, germen de blat o llevat de cervesa.
- Després de menjar no s'acomodi a veure la televisió. Faci alguna activitat com fer-se les dents netes, escurar, desparar taula, sortir a fer un tomb, jugar a cartes o qualche altra cosa.
- Si li venen moltes ganes de fumar, respiri profundament, relaxi's i esperi que passin. Les ganes de fumar cada vegada seran menys intenses i freqüents.
- Amb el temps lliure que li quedi per no ocupar-lo fumant, faci coses que li agradin i les coses que abans no tenia temps de fer. Intenti fer qualche exercici en la mesura del possible.
- No es preocupi si ha de canviar molts dels seus hàbits per aconseguir deixar de fumar, no durarà sempre. Aviat retornarà a la seva rutina habitual, però havent eliminat el tabac.
- El primer dia és molt difícil de passar. Una vegada superat haurà donat un pas molt important.

Mantenir-se sense fumar

- Cada dia que passi felicitit's per seguir sense fumar, no pensi en el futur, sols en el dia a dia.
- Segueixi aplicant els consells donats pel primer dia.
- Recordi el seu llistat de motius per deixar de fumar.
- Assenyali els dies que porta sense fumar, reuneixi els diners que estalvia cada dia per fer-se un regal quan vulgui.
- Durant els primers dies hi haurà moments molt difícils, en els quals el desig de fumar sigui molt fort, augmentarà el seu nerviosisme i hi haurà moments tensos. No obliidi que la sensació de màxima necessitat no és eterna, sols dura uns instants. Cada vegada, aquests moments seran més escassos i més espaiats en el temps, fins que desapareixin. Per combatre'ls us podem recomanar uns consells:
 - Relaxi's, faci respiracions profundes. Respiri profundament, mantengui l'aire el màxim possible i amolli'l lentament. Concentri's en el que fa, noti com entra l'aire net en els seus pulmons. Repeteixi-ho diverses vegades, poc a poc i pensant el que fa.
 - Miri el seu rellotge i observi com passa mig minut.
 - Begui un tassó d'aigua o suc de fruita.
 - Pot ajudar-lo tenir a mà coses per picar, llepar o rosegar, com a fruita, xiclets sense sucre, pastanagons, api, regalèssia, etc, a ser possible coses baixes en calories i sense sucre.
 - A casa, un bany calentet pot ser molt relaxant.
 - Mantengui les seves mans ocupades: amb llapis, bolígrafs, braçalets, bolletes, etc.
 - No cerqui excuses del tipus “per un, no passarà res”, el darrer ja se'l va fumar el dia abans del gran dia. Un sol cigarret pot despertar l'ansietat i la necessitat d'altres... no corri aquest risc.

Si no és capaç de deixar-ho a la primera, no es desanimi, un sol dia sense fumar ja és tot un èxit. Deixar de fumar no s'aconsegueix en un moment, és tot un procés cap a una nova vida, i poden ser necessaris diversos intents par aconseguir-ho. Si necessita més informació o necessita suport no dubti en acudir al seu centre de salut.

Grup d'Abordatge al Tabaquisme SBMFIC.


CRIDA
902 075 727

**CENTRE DE RESPOSTA IMMEDIATA SOBRE
DROGODEPENDENCIES I ADDICCIONS**