

**Manual d'ajuda
per deixar de fumar**

Autors:
Helena Girauta, José Manuel Valverde, Jesús Milán i Begoña Uriarte

Dibuixos:
Carles Villagarcía Jofre

Edita:
Conselleria de Salut i Consum

Dipòsit Legal:
PM-3073-2005

Disseny:
Di7 Comunicació i Màrqueting

Impressió:
Gràfiques Rubines

Índex

ABANS DE COMENÇAR	5
PRIMERA SETMANA	9
Informació sobre el tabaquisme	10
Raons per deixar de fumar i raons per continuar fumant.	15
Test de Fagerström	16
Test de motivació.	17
Autoregistre de consum	18
SEGONA SETMANA	21
Tècniques per augmentar la motivació.	22
Tècniques de deshabitució.	24
Fixar el "Dia D"	27
TERCERA SETMANA	29
Tècniques per augmentar la motivació.	30
Els dubtes	31
Tècniques de deshabitució.	32
Tècniques de relaxació.	33
Recomanacions sobre la síndrome d'abstinència.	33
QUARTA SETMANA	35
Tècniques de deshabitució.	36
El "Dia D".	37
Tècniques per mantenir-se sense fumar.	38
CINQUENA SETMANA	39
Tècniques per mantenir-se sense fumar.	40
SISENA SETMANA	41
Enhorabona!.	42
Caiguda i recaiguda.	44

Abans de començar

Si vostè és fumador (o fumadora) i està llegint aquestes línies, ENHORABONA! Permeti'ns que en primer lloc el/la felicitem, perquè si el seu hàbit de fumar li està creant alguns dubtes relacionats amb la seva salut o amb la dels qui l'envolten i té la inquietud d'informar-se sobre aquest tema, vostè està fent el primer pas per intentar solucionar el problema.

Potser només tengui curiositat, i això ja és molt positiu perquè si continua llegint amb interès, segurament aprendrà coses que no sap i aprendre sempre va bé. D'altra banda, és possible que s'estigui plantejant deixar de fumar en un futur no gaire llunyà, per la qual cosa llegir aquestes línies podrà ajudar-lo a decidir-se i a preparar-se per ser una persona, en el sentit més afectuós, "sense fum".

Però si vostè ja està preparat per intentar deixar el tabac i creu que aquest és un bon moment o potser un moment "no tant dolent" com altres (no oblidem que les persones fumadores mai no troben el moment oportú per deixar de fumar), li asseguram que el contingut d'aquest manual li serà de gran utilitat.

Deixar de fumar és un procés pel qual ha de passar la persona fumadora que vol deixar de ser-ho i és ella qui ha de realitzar l'esforç, encara que compti amb el suport, importantíssim, de les persones que l'envolten. Vostè ja ha de saber que DEIXAR DE FUMAR no és fàcil, però li asseguram que el que cal és que vostè ho vulgui, l'imprescindible és que vostè ho vulgui, i SI VOSTÈ HO VOL, POT ACONSEGUIR-HO.

Probablement vostè va començar a fumar quan era un adolescent, i ho va fer perquè els seus amics fumaven. En aquell moment era "normal", tothom ho feia, era signe de modernitat, d'atreuiment, es lligava més... QUINA EQUIVOCACIÓ MÉS GRAN!

Quan s'és jove, no s'és conscient dels riscos, i menys dels que són a llarg termini com el tabaquisme. Per això, quan s'és jove es pensa en dues coses: la primera és que el tabac no fa mal i, la segona, que el seu consum és controlable i que es pot deixar quan es vulgui. UNA ALTRA GRAN EQUIVOCACIÓ! El que pensen els joves és cert només al principi, ja que es comença experimentant, es continua jugant a fumar durant un temps, fins que, sense esperar-ho, la persona esdevé un fumador habitual, moment en el qual ja s'està "enganxat" al tabac.

Després passen els anys i vostè comença a estar cansat de sentir notícies que parlen de com n'és de dolent, el tabac, i fins i tot el pressionen perquè ho deixi. És possible que ja l'hagi abandonat en alguna ocasió, però va recaure per un sol cigarret que se li va posar al davant (gairebé sempre el de les noces o altres celebracions) i com que creia que "per un no passa res" (aquesta famosa frase), es va relaxar i el va encendre. Aquest únic i "traïdor" cigarret va fer que al cap d'uns quants dies vostè tornàs a fumar. Bé, és un bon moment per recordar el que va passar i anotar-ho al fitxer de "coses apreses que no han de tornar a passar".

Els fumadors passen per diverses etapes o fases de canvi. Aquestes són molt importants, perquè, dependent de cada etapa o fase del canvi, el fet de fumar pot significar des de molt de plaer i relaxació, a esdevenir una falta de llibertat i un problema de salut.

La primera d'aquestes fases és la que anomenam fase de **precontemplació**. Aquesta es caracteritza principalment pel fet que la persona fumadora de moment no pensa deixar de fumar, ja que opina que el tabac no li fa mal. El seu hàbit no el preocupa especialment.

La fase següent s'anomena de **contemplació**. Aquesta fase destaca pel fet que la persona fumadora canvia d'opinió respecte al tabac i ja té dubtes. Comença a pensar que el tabac li pot estar causant un problema de salut. Ja és conscient que el seu hàbit és una addicció i comença a plantejar-se deixar-ho en un temps no gaire llunyà.

La tercera fase és la de **preparació**. És una fase molt important, ja que la persona fumadora decideix deixar de fumar. En aquests moments té un motiu o més que l'empenyen i l'animen a intentar-ho i, fins i tot sabent que no li resultarà fàcil, decideix realitzar-ne l'esforç. Si el fumador decideix intentar-ho per compte seu, ÀNIM I ENDAVANT, molts ho aconsegueixen així. Però, si per contra el fumador creu que necessitarà ajuda, l'ha de demanar. En aquests moments, tot suport s'agraeix profundament. Aquí li recomanem que s'adrexi al seu centre de salut o al seu servei de salut laboral i demani informació.

Després apareix la fase d'**acció**. Aquesta sol iniciar-se amb el famós dia "D", és a dir, el primer dia sense fumar. Per a aquest dia i per a aquesta fase, que dura algunes setmanes mentre es controlen els canvis que es van produint en el cos, hi ha nombrosos consells i recomanacions. Una persona que està en aquesta fase no s'ha de sentir sola. També ha de demanar ajuda.

Finalment, apareixen les fases d'**abstinència** i de **manteniment**, que són aquelles en què ja no es fuma. Aquest moment es caracteritza per l'actitud de "mantenir-se sense fumar" davant de situacions associades al consum de tabac. Per a aquesta fase les recomanacions també són innumerables i de gran ajuda, encara que el més important és aprendre a VALORAR els BENEFICIS DE NO FUMAR i continuar tenint molt presents els MOTIUS PELS QUALS VA ABANDONAR EL TABAC.

Si vostè és una persona fumadora i s'està replantejant el seu hàbit, és possible que estigui a punt de prendre una de les decisions més importants de la seva vida. No ho dubti, ja que...

El millor que pot fer per la seva salut és deixar de fumar

Tot fumador habitual té un problema de salut molt seriós

D'una banda, el tabac és molt addictiu i, d'altra banda, el tabac és molt tòxic. Si només fos addictiu i no tòxic, no passaria res, ja que hi ha altres addiccions que no comporten cap risc per a la salut. Si fos molt tòxic però no addictiu, tampoc no passaria res perquè senzillament no es consumiria. Però com que el tabac és tòxic i addictiu, totes les persones que fumen haurien de saber que tenen un gran problema de salut.

El tabac és perjudicial i sempre passa factura

Com més anys porti una persona fumant, més afectada estarà la seva salut en general. Amb els anys, els components tòxics del tabac es van acumulant en el cos, i faciliten el desenvolupament de malalties que condueixen a una mort prematura, i no només això, sinó que a més provoquen en el fumador una mala qualitat de vida, i poden patir incapacitats, minusvalideses i, en general, una falta de salut considerable, que fa que tots els fumadors es peneixin de no haver-ho deixat abans.

Escolta el seu cos mentre fuma?

Els fumadors manifesten sentir un cert plaer quan fumen. No t'enganyis, estàs calmant "el mono", ja que això es produeix perquè, una vegada creat l'hàbit, el cigarret calma l'ansietat que provoca la seva falta en moments associats al seu consum. Pel que fa a la resta del cos, has observat les sensacions tan desagradables que sents? El cos no enganya i si manifesta coïssor d'ulls, picor de gargamella, tos i, fins i tot, nàusees deu ser per alguna cosa. Realment al cos no li agrada el tabac.

Doni's una oportunitat i descobreixi com estaria vostè sense tabac

Si vostè és fumador i va començar quan era un adolescent, pensi que no es coneix a vostè mateix sense tabac.

No sap com respiraria si no fumàs, ni de com percebria els gustos ni les olors. Tot el seu rendiment físic milloraria fins al punt de sentir-se fort i net. En general, guanyaria tanta qualitat de vida que hauria desitjat deixar-ho abans. Els beneficis de deixar el tabac són innumerables, ha de donar-se una oportunitat per descobrir-los, és el millor que pot fer per la seva salut. Mai no se'n penedirà.

Si ho vol deixar, ho pot aconseguir. Cerqui ajuda, la trobarà!

Mai no és tard per deixar-ho, ja que els beneficis de l'abandonament tabàquic comencen a aparèixer gairebé immediatament. Qualsevol moment és bo per intentar-ho. Aconseguir-ho depèn principalment de vostè, dels seus motius personals i del seu convenciment. Però si pensa que vostè no ho pot aconseguir sol, recordi que som molts els professionals que podem ajudar-lo. No ho dubti i sol·liciti el nostre suport.

I recordi...

DEIXAR DE FUMAR ÉS LA DECISIÓ MÉS SALUDABLE QUE UN FUMADOR POT PRENDRE EN TOTA LA SEVA VIDA

Si vostè és una persona que fuma, però està decidida a deixar el tabac en aquest moment, és a dir, està preparada per intentar-ho, tot seguit li oferim un conjunt de continguts que poden ajudar-lo. El mètode que li oferim pot realitzar-lo tant vostè sol com amb el suport d'un professional sanitari.

Li plantajam unes activitats dividides en sis setmanes consecutives. Cada setmana i sempre el mateix dia haurà de seguir els exercicis i les recomanacions proposades, que tenen com a objectiu, en primer lloc, anar reduint progressivament la dosi de nicotina que rep el seu cos fins a arribar a no consumir-la i, en segon lloc, aprendre a mantenir-se sense fumar una vegada abandonat l'hàbit. Quan es deixa de fumar solen aparèixer alguns símptomes de la síndrome de dependència nicotínica. La magnitud d'aquests símptomes és el que fa que, de vegades, el fumador aguantí pocs dies i torni a fumar. Bé, doncs la proposta d'anar disminuint la dosi de nicotina lentament i progressivament té la finalitat que aquests símptomes vagin apareixent d'una forma més lleu i espaiada, la qual cosa permetrà poder controlar-los molt millor.

Quan es treballa a nivell grupal, cal tenir en compte que cada fumador és diferent, per tant és important respectar els ritmes de cadascun d'ells. N'hi haurà que aniran més ràpid que els altres, no passa res. L'important en aquest cas és beneficiar-se de les experiències dels companys i compartir sentiments i sensacions.

Per tant, durant el tractament, que dura un mes i mig, vostè ha de seguir, setmana a setmana, el que se li indiqui. Per l'experiència que tenim en aquest tema, podem assegurar que com més es compleixen els exercicis proposats, més possibilitats d'èxit s'obtenen. Si té algun dubte, el seu metge o infermer de referència podran ajudar-lo.

ÀNIM I BONA SORT!

1a. setmana

Data Nre. de cigarrets per dia

Activitats

1. Informació sobre tabaquisme.
2. Raons per deixar de fumar i raons per continuar fumant.
3. Test de Fagerström.
4. Test de motivació.
5. Autoregistre de consum.



1. Informació sobre tabaquisme

La primera cosa que es necessita per poder emprendre un tema és saber de què tracta, conèixer-lo. En l'actualitat ens arriba molta informació sobre el tabac, les seves conseqüències i tot el que es relaciona amb el seu consum. Quasi diàriament, podem trobar en els diferents mitjans de comunicació notícies relacionades amb l'hàbit de fumar. Avui en dia la població en general sap més de tabac que fa deu anys i això és degut a les campanyes de prevenció i control i a la difusió dels nous descobriments, entre altres coses. No obstant això, ens sembla imprescindible que iniciem el nostre tractament amb aquelles dades bàsiques que tota persona, sobretot si és fumadora, ha de conèixer.

A) CONCEPTE DE TABAQUISME

Es defineix tabaquisme com el consum habitual de productes elaborats del tabac. Segons la OMS (Organització Mundial de la Salut), fumador és aquella persona que ha consumit diàriament durant l'últim mes qualsevol quantitat de cigarrets, encara que només sigui un. També podem dir que fumador és aquella persona que respon afirmativament a la pregunta: vostè fuma?

B) ESTADÍSTICA: MORTALITAT

El tabaquisme no és només un factor de risc, és a més una patologia. Representa un dels problemes més greus de salut pública a escala mundial, amb un cost elevat en morts prematures i evitables, en malalties i invalideses evitables i en patiments innecessaris. Fins a un terç de la població mundial més gran de quinze anys fuma. L'Organització Mundial de la Salut estima que en l'actualitat hi ha 1.200 milions de fumadors a tot el món.

En un futur proper, un de cada dos fumadors morirà per alguna malaltia relacionada amb el tabac. Actualment el tabac produeix cada any a tot el món 4 milions de morts; això representa 8.000 morts per dia i 6 morts cada minut. A la Unió Europea les morts anuals per causa directa o indirecta del tabac són 500.000, unes 1.369 cada dia. D'aquesta última xifra, 126 morts diàries corresponen a Espanya.

El tabaquisme es relaciona amb el 15% de totes les morts registrades i amb el 30% de les morts per càncer. A Espanya, durant l'any 1997 es van produir 46.000 morts, que representen un 15% de la mortalitat global anual, unes 7,5 vegades superior a les produïdes per accidents de trànsit i 11,6 vegades més que les produïdes per la sida. Cada hora moren a Espanya 5 persones per culpa del tabac.

De totes les morts atribuïbles al tabaquisme, els tumors malignes ocupen el primer lloc amb un 43,2%; després, les malalties de l'aparell circulatori amb un 33,7% i les malalties respiratòries amb un 23,1%. La importància d'aquestes dades no és assumida suficientment per l'individu fumador, de manera que no aconsegueixen tenir un efecte dissuasiu. Aquesta subestimació del risc és deguda principalment a dos fets:

1. La insuficient informació sobre la magnitud real de les malalties derivades d'aquest hàbit.
2. El llarg temps que passa entre l'inici del tabaquisme i les seves conseqüències.

C) LA PLANTA

El tabac és una planta de la família de les solanàcies, la mateixa que les patates, els pebres o les tomàtiques. Pertany al gènere nicotiana, del qual es troben més de cinquanta espècies diferents, d'entre d'altres, la nicotiana glauca, neomèrica, frederica, rustica, murraya... De totes aquestes, la nicotiana tabacum és la que suscita més interès.

La Nicotiana tabacum és un vegetal de tipus arbustiu que arriba a fer dos metres d'alçada, de deu a vint fulles grans en forma de llança i unes flors de colors variats entre el blanc, rosat, vermell o violeta.

D) HISTÒRIA

El tabac era àmpliament conegut i utilitzat en el continent americà. Els indis amazònics, dins del seu context cultural, l'utilitzaven amb finalitats màgiques, religioses i curatives. La pipa de la pau no tan sols s'utilitzava per segellar la pau, sinó que era també un element d'altres cerimònies precolombines.

L'arribada de Colom a Amèrica suposa el primer contacte amb la planta per part dels europeus. Rodrigo de Jerez i Luís de Torres, l'any 1492, són els primers fumadors del nostre continent. Més tard, des de 1510, arriba a Europa habitualment des de Santo Domingo.

A partir d'aquí es difon per tot Europa, ja que és considerat beneficiós des del punt de vista medicinal. Nicolás Monardes (1508-1588), metge sevillà, ho fomenta com a una substància amb extraordinàries propietats terapèutiques. La producció colonial de tabac esdevé aleshores un negoci pròsper i és quan la corona espanyola opta per sotmetre el comerç a un règim de monopoli estatal. I es creen els estancs, únics establiments autoritzats per a l'elaboració i manufactura del tabac.

L'any 1561, Jean Nicot, ambaixador de França a Lisboa, tracta les migranyes de la reina Caterina de Medicis amb l'Herba de Nicot que no és més que tabac inspirat. Nicot és precisament qui dona el nom a la famosa nicotina.

En el segle XVII es produeix un canvi radical. El consum de tabac esdevé delictiu i és perseguida qualsevol relació amb la planta. La Inquisició en prohibeix l'ús per ser considerat una pràctica bàrbara procedent d'una cultura salvatge. A Turquia fins i tot estava penat el seu consum amb la decapitació, entre altres càstigs.

Tornen a canviar les opinions dels governants i de l'Església i en el segle XVIII es permet de nou el seu consum. L'any 1758 comença a funcionar la nova fàbrica de tabacs de Sevilla i el 1870 ja està mecanitzat el procés de manufactura. A partir d'aquí, s'inicia la seva difusió progressiva a tota la societat que entén el consum de tabac com una manifestació de glamour.

Uns 150 anys després de la seva difusió massiva, l'any 1995, hi ha 1.143 milions de fumadors majors de 15 anys a tot el món, xifra que representa un 29% de la població mundial, amb una mitjana de 14 cigarrets per dia, és a dir, un total de 5.827 bilions de cigarrets a l'any, dels quals el 74% es consumeix a països amb ingressos mitjans o baixos, segons l'informe del Banc Mundial.

E) EL CONREU

El conreu de tabac es realitza a més de 120 països. Per fer-nos una idea, l'any 1997 la producció total va ser de 7,3 milions de tones mètriques de pes en sec. D'aquestes 7,3 milions de tones, 3,1 pertanyen a la Xina; aquest país és, per tant, el principal productor, amb un 42,5% de la producció mundial.

En cap lloc del món no es fuma tant com a la Xina. Dos de cada tres homes xinesos fuma. Les xifres de morts augmenten progressivament cada any, i això condueix el país a una catàstrofe sanitària. Actualment, 1.000.000 de xinesos mor cada any per malalties relacionades amb l'hàbit de fumar i, en un futur no gaire llunyà, un de cada tres homes xinesos morirà a causa del tabac. Aquesta és una previsió basada en la quantitat d'homes joves que fumen actualment i que, en arribar a l'edat madura, causaran de 2 a 3 milions de morts anuals.

Espanya és el tercer país conreador de tabac de la Comunitat Europea, amb una producció total de 42.095 tones mètriques l'any 2001. El conreu es realitza concretament a set comunitats autònomes: Extremadura, Andalusia, Canàries, Castella-Lleó, Castella-La Manxa, Navarra i el País Basc.

F) ESTADÍSTICA: PREVALENCIA

A Europa, la major proporció de fumadors es troba a Dinamarca i als països mediterranis. Espanya és el país de la Comunitat Europea on més es fuma. Segons les dades de l'última Enquesta Nacional de Salut (2001), la prevalença del tabaquisme en persones més grans de 15 anys a Espanya és del 34,6%. La distribució per sexes és d'un 42,1% en homes i un 27,2% en dones.

A les Illes Balears, segons l'enquesta de salut realitzada per la Conselleria de Salut i Consum de Govern de les Illes Balears, l'any 2001, la prevalença de tabaquisme va ser del 32,9%, el 28,7% per a les dones i el 37,3% per als homes.

G) INICI AL TABAQUISME

És una evidència epidemiològica que el fet de retardar l'inici al tabaquisme disminueix la probabilitat d'esdevenir un fumador consolidat. L'edat d'inici a Espanya se situa al voltant dels 13,3 anys, amb tendència a baixar, és a dir, que cada vegada es comença a fumar més jove.

En l'actualitat es considera que cada dia comencen a fumar al voltant d'uns 90.000 joves a tot el món, dels quals 3.000 esdevenen fumadors habituals abans de fer els 18 anys.

H) COMPONENTS DEL FUM

Cal saber que més de 4.000 substàncies conegudes entren als pulmons quan s'encén un cigarret (gasos, vapors orgànics i compostos suspesos en forma de partícules). Els filtres contenen components químics directament cancerígens, com el vinil o el benzopirè, entre d'altres.

Però de totes aquestes substàncies, les més importants i les que necessàriament haurien de ser conegudes per tots els fumadors són la nicotina, el monòxid de carboni, el quitrà i els irritants.

La nicotina

La nicotina és utilitzada en agricultura com un dels pesticides més potents. De la quantitat que conté un cigarret, el cos humà només absorbeix per sort un 10%. No obstant això, si la nicotina que contenen 3 paquets fos injectada per via intravenosa a una persona, la seva mort seria fulminant.

La nicotina és l'encarregada de l'addicció al tabac. És una substància vasoconstrictora, eleva la tensió arterial i el ritme cardíac i, per tant, augmenta el treball del cor.

Quan es fuma un cigarret, la nicotina arriba al cervell en set segons, que actua sobre els receptors nicotínics. Si això es repeteix moltes vegades, es crea l'hàbit que fa que a partir d'un cert moment no es pugui deixar de fumar. És el que s'anomena dependència. La nicotina es metabolitza amb molta rapidesa i desapareix del cos en poques hores; per això, l'addicte comença cada dia amb nivells molt baixos de nicotina a la sang i al cervell, la qual cosa fa que en aixecar-se el seu estat sigui el d'abstinència. Aquesta circumstància explica el per què de la imperiositat del primer cigarret del matí.

La nicotina està eternament a la memòria dels seus receptors i, per tant, cal tenir clar que estam parlant d'una droga. La nicotina és més addictiva que l'heroïna i la cocaïna. Fumar no és tan sols un hàbit, és una drogadoaddicció, ja que el fet de fumar compleix tots els criteris que defineixen el consum d'una substància com a addicció: necessitat imperiosa de consum, tolerància, dependència, síndrome d'abstinència, comportament compulsiu, etc.

Tot i que el tabac és una droga estimulants, la majoria dels fumadors considera que relaxa. Això és degut al fet que un vegada creat l'hàbit, el cigarret calma l'ansietat que provoca la seva falta en moments associats al seu consum.

Quan un fumador, pel motiu que sigui, retarda el consum de la dosi de nicotina que necessita, comencen a aparèixer els primers símptomes de la síndrome d'abstinència: necessitat imperiosa de fumar, ansietat, palpitations, irritabilitat, mal de cap, tremolors, trastorns digestius, etc.

Per tant, cal tenir clar que si els cigarrets no tinguessin nicotina, no es fumaria.

El monòxid de carboni

El monòxid de carboni és el responsable de provocar malalties cardiovasculars en els fumadors.

El monòxid de carboni és un gas que procedeix de la combustió incompleta del bri de tabac. És el mateix gas que emana dels tubs d'escapament dels automòbils. Té la particularitat de competir amb l'oxigen en la seva combinació amb l'hemoglobina, formant el que s'anomena carboxihemoglobina. Aquesta dificulta la respiració cel·lular, ja que bloqueja l'hemoglobina per al transport d'oxigen.

En resum, podríem dir que, a la persona fumadora li arriba menys oxigen a les cèl·lules per culpa del monòxid de carboni, la qual cosa afavoreix les malalties cardiovasculars i la isquèmia coronària, a més de l'arterioesclerosi que contribueix al desenvolupament de trastorns vasculars com la trombosi i l'infart agut de miocardi.

Aquest efecte, juntament amb la vasoconstricció coronària que produeix la nicotina, és el que justifica la relació de l'hàbit de fumar amb l'aparició d'accidents coronaris. Per tant, d'aquesta manera s'aprecia una vegada més la importància del tabac en la salut pública, per ser la malaltia cardiovascular la principal causa de mortalitat.

Els quitrans

Són els causants de les tumoracions. Els quitrans són substàncies especialment danyoses per al funcionament dels pulmons. El quitrà és ocre i enganxós i és directament responsable de la tumoració de les cèl·lules. Es calcula que en set anys, un fumador habitual s'introdueix l'equivalent a un litre de quitrà en els seus pulmons.

Molts dels càncers, des del de boca fins al de bufeta, poden ser en menor o major grau causa del tabaquisme. El quitrà deixa la seva empremta per allà on passa.

És indubtable la relació entre el tabac i el càncer de pulmó. El risc de patir aquesta malaltia depèn de: l'edat d'inici al tabaquisme, la quantitat de tabac consumit, el nombre d'inspiracions que es fan a cada cigarret i el costum de mantenir el cigarret a la boca entre aspiració i aspiració.

Els irritants

Els irritants són els responsables dels problemes respiratoris dels fumadors. Els irritants són substàncies que provoquen una acció irritant a les vies respiratòries. Aquestes responen, per defensar-se, produint més moc del que és normal. Aquest moc no es pot eliminar amb facilitat a causa de l'alteració del mecanisme de neteja de la mucosa bronquial, s'hi acumula i deixa zones mal ventilades i fàcilment colonitzables per organismes que causen diverses infeccions. Per tant, la patologia es presenta a causa de la irritació contínua que dona lloc a la inflamació dels bronquis o bronquitis crònica, i a causa també de les abundants secrecions que dificulten el pas de l'aire i que s'anomena emfisema pulmonar.

El tabac és gairebé l'únic responsable de la l'MPÒC [malaltia pulmonar obstructiva crònica]. La dificultat respiratòria, la tos crònica i l'expectoració són els tres símptomes sospitosos de patir aquesta malaltia, que està subdividida, com s'ha explicat en la bronquitis crònica i en l'emfisema pulmonar. És una malaltia que, en estats avançats, arriba a incapacitar les persones que la pateixen a realitzar les tasques quotidianes més senzilles, i a més cal estar connectat gairebé permanentment a una botella d'oxigen.

I) LA DONA I EL TABAC

Les dones embarassades que fumen causen un gran dany als seus fills que encara no han nascut, ja que la nicotina i el monòxid de carboni travessen la barrera placentària, redueixen l'aportació d'oxigen necessari i acceleren el ritme cardíac del fetus.

Els problemes derivats del tabaquisme durant l'embaràs poden ser: despreniment prematur de placenta, infarts placentaris, parts més llargs i dolorosos, avortaments espontanis, mort neonatal, baix pes en néixer, alteracions respiratòries, etc.

La dona fumadora, a més, pot patir un risc afegit. Si pren anticonceptius orals, està exposada a un perill més gran de patir atacs cardíacs, apoplexies i trombosi a les extremitats inferiors. La menopausa avança d'1 a 3 anys i les últimes dades ens indiquen que als Estats Units la incidència del càncer de pulmó a les dones està sobrepassant el de mama. En el Regne Unit s'estima que l'any 2010 el càncer de pulmó serà la forma més comuna de càncer femení.

Resumint, podem dir que els fumadors creuen que ho saben tot respecte al tabac, però no és així. Infarts coronaris i cerebrals, càncers diversos com el de boca, el de laringe, el de pulmó, entre altres, problemes respiratoris, úlceres pèptiques, problemes amb l'embaràs i el part, tromboembòlies i, en general, una qualitat de vida molt inferior a la dels no fumadors és més que suficient per considerar inqüestionable el caràcter nociu del tabac.

J) EL FUMADOR PASSIU

El tabaquisme passiu és una realitat que repercuteix negativament en la salut. Un fumador passiu és una persona que no fuma, però que està obligada a respirar l'aire carregat de fum, per la qual cosa esdevé un fumador habitual involuntari i forçat.

El fum del tabac té unes característiques químiques que irriten els ulls, les vies respiratòries i la gargamella. A més, la nicotina i el monòxid de carboni dels cigarrets passen a l'ambient amb el fum que provoca el fumador, la qual cosa fa que les persones que l'envolten, en respirar aquest fum, introdueixin també en els pulmons les substàncies nocives del tabac.

Respirar aire contaminat pel fum del tabac implica un risc 57 vegades superior a l'estimat per la contaminació per asbest, arsènic, benzè, clorur de vinil o radiacions. És àmpliament coneguda la capacitat d'aquests agents de provocar càncer i, habitualment, generen una alarma social molt superior a l'ocasionada pel fet de fumar passivament. Aquesta comparació converteix el fum del tabac com el contaminant ambiental amb més poder cancerígen.

Les persones més susceptibles de tabaquisme passiu són les dones gestants, els nadons, els nins i els malalts crònics. El 12% dels no fumadors són fumadors passius fins a vuit hores al dia; fins a 5.000 moren cada any a Espanya, com a conseqüència d'alguna malaltia associada a l'exposició involuntària del fum del tabac. Un de cada dos nins amb malalties respiratòries cròniques és fumador passiu.

Sense cap mena de dubte, el tabac és el principal agent mediambiental causant de malalties humanes, tant en els fumadors actius com en els no fumadors als quals se'ls obliga a fumar passivament. Si a això s'afegeix que totes les malalties produïdes pel tabac poden evitar-se només suprimint la inhalació del fum del tabac, no resulta difícil arribar a la conclusió que el control del tabaquisme constitueix un dels mitjans més eficaços per millorar la salut i la qualitat de vida de la població i, per tant, una mesura fonamental en salut pública.

"Subratllarem la naturalesa única d'aquest producte, l'únic venut legalment que mata a qui el consumeix, si aquest segueix detalladament les instruccions del fabricant"

[BASP. European for action on smoking prevention. Europa contra el càncer 1992].

2. Raons per deixar de fumar i raons per continuar fumant

La proposta següent és una de les parts més importants de tot el tractament. Es tracta d'anotar quins són els seus motius o les seves raons que fan que estigui fumant en aquest moment i, el que és més important, quins són els motius o les raons pels quals vol deixar de fumar. Un vegada elaborada aquesta llista, hauria de tenir-la molt present en tot moment. Recordar constantment per què vol deixar el tabac l'ajudarà a mantenir-se fort i decidit. En un futur, quan vostè ja no fumi, aquesta llista haurà de seguir present cada vegada que tengui temptacions de fumar.

RAONS PER DEIXAR DE FUMAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RAONS PER CONTINUAR FUMANT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Test de Fagerström (dependència nicotínica)

Aquest test li permetrà valorar el grau de dependència a la nicotina que vostè té. Es tracta de marcar una única resposta per a cada pregunta. En acabar ha de sumar les numeracions de les 6 preguntes i anotar-ho a "Puntuació total". Després ja pot valorar el resultat. El fet de ser més o menys dependent de la nicotina no hauria de marcar una expectativa de resultats al final del tractament, ja que, de vegades, a una persona molt dependent no li costa tant anar reduint el nombre de cigarrets com a una altra que inicialment és menys dependent. Com hem comentat al principi, cada fumador és diferent; per tant dependrà de molts d'altres factors.

1. Quants de cigarrets fuma diàriament?	
Menys d'11	0
Entre 11 i 20	1
Entre 21 i 30	2
Més de 30	3
<hr/>	
2. Fuma més al matí que al vespre?	
Sí	1
No	0
<hr/>	
3. Quan fuma el primer cigarret després de despertar-se?	
En el moment d'aixecar-se	3
Entre 6 i 30 minuts	2
Entre 31 i 60 minuts	1
Més d'1 hora després	0
<hr/>	
4. Quin cigarret considera més important?	
El primer	1
Un altre	0
<hr/>	
5. Fuma també quan està malalt (grip, faringitis, refredat)?	
Sí	1
No	0
<hr/>	
6. Li costa molt no fumar on està prohibit (cinema, autobús, etc.)?	
Sí	1
No	0
<hr/>	
PUNTUACIÓ TOTAL:	
Menor o igual a 3 punts: poc dependent de la nicotina	
4, 5 i 6 punts: dependent de la nicotina	
Igual o superior a 7: forta dependència de la nicotina	

4. Test de motivació

El test de motivació mesura el grau d'ànim, de desig de canvi, de disponibilitat per deixar de fumar en aquest moment. Ha de llegir les 16 opcions i marcar les que s'ajustin a la seva situació personal. Les tres opcions del núm. 1 no són excloents l'una de l'altra, és a dir, vostè pot marcar les tres, o només dues, o només una, depèn del cas. Quan ja hagi seleccionat totes les opcions de situació personal, sumi la puntuació i tot seguit valori les possibilitats d'èxit.

SITUACIÓ PERSONAL	Punts
1 Venc per decisió personal Venc per consell professional Venc per indicació familiar	2 1 1
2 Estaré en millor forma física	1
3 Vull fer esport o ja en faig	1
4 Necessit alliberar-me d'aquesta dependència	2
5 No tenc problemes professionals	1
6 Cuidaré el meu aspecte físic	1
7 Estic embarassada o la meua parella ho està	1
8 La meua relació familiar és satisfactòria	1
9 Tenc fills petits	2
10 He deixat de fumar més d'una setmana	1
11 Sempre aconseguec el que vull	1
12 Actualment estic alt de moral	2
13 Som de temperament tranquil	1
14 Tendré una qualitat de vida millor	2
15 La meua gana és habitualment estable	1
16 Normalment el meu pes es manté igual	1
PUNTUACIÓ TOTAL:	

CALCULI LES SEVES POSSIBILITATS D'ÈXIT

14 punts o més.....Altes possibilitats d'èxit
De 10 a 13 punts.....Bastants possibilitats d'aconseguir-ho
De 6 a 9 punts.....Pot tenir alguna dificultat superable
Menys de 6 punts.....Mediti si aquest és el moment oportú

2a. setmana

Data Nre. de cigarrets per dia

Activitats

1. Tècniques per augmentar la motivació:
 - Deu mites sobre el tabac.
 - Cost de l'hàbit de fumar.
2. Tècniques de deshabitució:
 - Els deu manaments.
 - Reducció del nombre de cigarrets.
3. Fixar el "dia D".



1. Tècniques per augmentar la motivació

Deu mites sobre el tabac

Tot seguit ens trobam amb algunes de les frases que més se senten a dir a les persones fumadores. Cadascuna d'aquestes i d'una manera molt resumida i senzilla, han estat respostes.

1. "Hi ha coses molt pitjors que el tabac"

No tantes, perquè el tabac és causa de càncer i el càncer és la segona causa de mort en els països industrialitzats, després de les malalties cardiovasculars, amb les quals el tabac es troba directament relacionat.

2. "He conegut molts fumadors que no han estat mai malalts"

Segurament, recorda alguna persona anciana que ha fumat tota la vida i està bé. Observi la qualitat de vida seva. Tus? Li costa respirar? Quin grau d'activitat física té? Així i tot, aquest ancià ha tengut sort, millor per a ell. Pot assegurar-se vostè la mateixa sort? No oblidí que vostè només veu els qui arriben a vells, els qui han mort a causa del tabac no els veu envellir.

3. "Els cigarrets light no fan mal, no són cancerígens"

Els cigarrets baixos en nicotina i quitrà són menys nocius, però ha de tenir en compte que el grau de satisfacció del fumador depèn directament de la concentració de nicotina a la sang, la qual cosa es tradueix moltes vegades en un augment del nombre de cigarrets consumits i en aspiracions més nombroses i profundes; per tant, el benefici s'anul·la.

4. "Jo fum poc perquè gairebé tot el cigarret es consumeix en el cendrer"

La persona fumadora que deixa cremar el tabac en el cendrer, procurant fer menys 'xuclades', respirarà una concentració més gran de cancerígens perquè el fum que es desprèn de la porció final del cigarret és qualitativament més tòxic que el fum que s'inhala directament a l'hora de fumar.

5. "El tabac contamina, però ho fan més els cotxes i les fàbriques. Un càncer de pulmó es pot produir a causa de la contaminació ambiental"

Els estudis epidemiològics assenyalen que el tabac és causant del 30% de tots els càncers diagnosticats, davant d'un 2% produït per la contaminació ambiental.

6. "El tabac em tranquil·litza"

Ha après a regular la seva manera de fumar per tranquil·litzar-se, i aquesta 'tranquil·litat' és deguda a l'acció central del tabac, però desapareixerà quan els nivells de nicotina a la sang disminueixin i apareixerà la síndrome d'abstinència. Recordi que hi ha molts altres mètodes per tranquil·litzar-se i enfrontar l'estrès quotidià. O creu que els no fumadors no s'angoixen ni es preocupen ni s'enfronten a situacions difícils? Ho fan d'una altra manera i sense posar en joc la seva salut.

7. "Necessit un cigarret per estudiar o treballar"

Moltes persones han associat el tabac a situacions com ara treballar i estudiar, i això ha esdevingut un hàbit com qualsevol altre. Això no significa que no pugui fer-se sense tabac perquè, al cap i a la fi, és vostè qui treballa i estudia, no el cigarret. En què pot ajudar-lo un cigarret? Intenti fer aquestes activitats sense fumar durant algun temps i veurà com recobrarà molt aviat els nivells de rendiment que mantenia fumant.

8. "Jo no depenc del tabac, puc deixar de fumar quan vulgui"

Provi a deixar de fumar en una situació quotidiana de la seva vida, no quan estigui malalt; i veurà que és més difícil del que es pensava. Es dóna autoexcuses per continuar amb la seva addicció i la seva dependència. Tot fumador és dependent encara que fumi poc.

9. "El cigarret és un vici molt difícil de treure"

L'addicció al tabac té un doble component. Un és l'addicció física generada per la nicotina i un altre és l'hàbit de comportament, l'associació que s'ha establert entre el tabac i les diferents situacions i estats als quals es veu sotmès el fumador al llarg del dia. Aquestes associacions són més difícils de trencar que l'addicció física i s'han de tenir en compte quan es vol deixar de fumar.

10. "Ho pas molt malament quan deix de fumar, és pitjor el remei que la malaltia"

La dependència física de la nicotina només dura al voltant de tres o quatre setmanes. No obstant això, els beneficis secundaris a l'abandonament són progressius i apareixen des del moment en què es deixa de fumar.

Cost de l'hàbit de fumar

És probable que en alguna ocasió ja hagi realitzat un càlcul aproximat del que es gasta en tabac. Ara és el moment ideal perquè ho calculi de nou o ho faci per primera vegada. Si fuma menys de 20 cigarrets al dia, faci el càlcul per setmanes.

Cost del paquet de tabac habitual x nre. de paquets consumits
al dia x 365 = euros a l'any

És el moment de començar a estalviar. Comenci a pensar a què destinarà aquests diners, encara que li suggerim que els hauria de gastar a fer-se un bon regal, s'ho mereix. Recordi alguna cosa o projecte que sempre ha deixat "aparcats" perquè no ha gosat a pagar-ho, com per exemple un viatge per a vostè i la seva parella, algun objecte que vulgui comprar-se o simplement sortir una mica més a sopar fora de casa.

2. Tècniques de deshabituació

Els deu manaments

Tal com diu la paraula "manament", i en el sentit més afectuós del terme, són unes recomanacions o petits "trucs" que, si es compleixen, l'ajudaran enormement a trencar l'automatisme de què hem parlat abans. Li aconsellam que els tingui present constantment perquè, a partir d'ara, tot el nostre treball es centrarà en les pautes següents.

Els explicarem un per un.

1. Abans de fumar un cigarret, anoti'l minuciosament en el seu full d'autoregistre de consum.

Tal com li vam explicar la setmana anterior, ha de continuar anotant cada cigarret que fuma, l'hora en la qual fuma, el grau d'apetència i el moment en què fuma. Per a això, ha de preparar nous fulls de registre i recordar de quina manera ha de portar-los a sobre (doblegats al costat del paquet). D'aquesta manera, continuarà essent conscient del seu hàbit.

2. Els cigarrets han d'estar sempre dins el seu propi paquet.

Recordi com ha de portar el paquet juntament amb el full d'autoregistre: embolicat en un paper de regal, de colors o similar i subjectat tot amb gomes elàstiques. Mai no deixi el paquet a la vista ni a l'abast de la mà. A partir d'ara, ha de deixar el "paquet" en un lloc allunyat d'on es trobi, a fi d'haver de desplaçar-se cada vegada que vulgui fumar.

3. Canviï de marca de cigarrets a una altra de menor grau en nicotina i quitrà.

Tot seguit li presentam dos grups de marques de tabac, les de "tabac negre" i les de "tabac ros", amb les seves corresponents concentracions en nicotina i quitrà. Cerqui el tabac que vostè fuma habitualment (si no el troba, seleccioni'n un de similar); després triï el que fumarà durant aquesta setmana dins el quadre inferior. HA DE BAIXAR COM A MÍNIM UN QUADRE, encara que si vol baixar més, ho pot fer. Si fuma diverses marques, a partir d'ara i al llarg dels successius dies, només podrà fumar una única i mateixa marca.

CIGARRETS NEGRES

	Nic	Quit
Boncalo	0'8	10
Record	0'8	9
Ducados	0'8	10
Habanos	0'8	10
BN	0'8	9

	Nic	Quit
Davidoff	0'7	10
Celtas	0'7	10
Sombra	0'7	8
Partagás	0'7	9
Coronas	0'7	9
Ducados	0'7	8
Partagás	0'7	9

	Nic	Quit
Coronas	0'3	4
BN	0'2	1
Ducados	0'3	3

CIGARRETS ROSSOS

	Nic	Quit
Fortuna	0'8	10
Coronas rubio	0'8	10
Peter Stuyvesant	0'8	10
Camel	0'8	10
Diana	0'8	9
Lucky Strike	0'8	10
Chesterfiels	0'8	10
Malboro	0'8	10
Pall Mall	0'8	10
Brooklyn	0'8	10
Winston	0'8	10
Gold Coast	0'8	10
Golden American	0'7	10
Bisonte	0'7	10
Royal Crown	0'7	8
Fortuna	0'7	9
Camel	0'7	10

	Nic	Quit
Nobel	0'6	8
Lucky Strike	0'6	8
Malboro	0'6	8
Winston	0'6	8
L.M	0'6	8
Royal Crown	0'5	8

	Nic	Quit
Fortuna	0'4	5
Gold Coast	0'4	5
Coronas	0'3	4

	Nic	Quit
Nobel Ultra	0'2	1
Silk Cut	0'1	5
Peter Stuyvesant	0'1	1
R 1 Mínima	0'1	0'7

4. Compri els paquets d'un en un i sempre a un estanc.

Es recomana comprar-los d'un en un, perquè a partir d'ara anirem canviant de marca cada setmana. A més, comprar-los d'un en un i només en els estancs l'obligarà a planificar-se el consum.

5. Redueixi el consum del cigarret un terç.

Sense comptar el filtre, haurà d'imaginar-se dues línies que divideixen el cigarret en tres parts. La línia que separa el segon terç del tercer terç l'ha de marcar amb un llapis o un bolígraf. A partir d'aquests moments, quan vostè encengui un cigarret, només es podrà fumar fins a la línia marcada. Un vegada que arribi a la línia marcada haurà d'apagar el cigarret. D'aquesta manera evitarà fumar-se la part més tòxica o nociva, que és la que està més a prop del filtre.



Aquesta és la part que NO fumarà

6. Retardi, com a mínim, 30 minuts el primer cigarret que es fuma al matí, ja sigui en aixecar-se o després d'esmorzar.

És a dir, no ha de comptar el temps que transcorr des que s'ha aixecat, sinó el temps des del qual vostè fumaria el seu primer cigarret. Per exemple, si s'aixeca a les 7.30 h i fins a les 8h no fuma el seu primer cigarret, comptarà els 30 minuts a partir d'aquest moment, és a dir, que no fumarà fins a les 8.30 h. Retardi com a mínim 15 minuts els cigarrets que fuma després de menjar i després de sopar. Exactament igual. Retardarà l'hora en què fumava aquests cigarrets.

7. Redueixi la profunditat de l'aspiració del fum.

Es tracta d'aspirar amb menys força. Això pot controlar-se subjectivament. Un suggeriment és el d'aspirar aire abans de posar-se el cigarret a la boca i, sense treure'l, col·locar-se el cigarret i continuar aspirant.

8. No mantengui el cigarret a la boca entre les aspiracions, sinó només per fer-les.

També és preferible deixar-lo al cendrer que subjectar-lo amb la mà.

9. No fumi en presència d'altres persones.

A partir d'ara, quan vulgui fumar haurà de fer-ho sol, encara que això comporti que en un moment donat deixi un grup d'amics. Comuniqui a les persones importants amb les quals viu o es relaciona que deixarà de fumar en els propers dies.

10. No accepti cap cigarret a partir d'avui, encara que sí que pot convidar dels seus.

A partir d'ara fumarà exclusivament dels seus cigarrets "marcats".

REDUCCIÓ DEL NOMBRE DE CIGARRETS

A partir d'aquesta setmana començarà a reduir el nombre de cigarrets que fumarà cada dia a partir de la taula següent. Es tracta que localitzi a l'esquerra el total dels cigarrets que actualment està fumant. Tot seguit, observi a la columna de la dreta el nombre de cigarrets que correspon fumar a la setmana següent. Aquesta és la quantitat de cigarrets que podrà fumar com a màxim cada dia. Se'ls haurà de dosificar perquè li bastin. De cap manera no en podrà fumar més, encara que sí que en podrà fumar menys; en aquest cas no són acumulables per a l'endemà.

Setmana anterior	Setmana següent
60 cigarrets per dia	40 cigarrets per dia
50 cigarrets per dia	35 cigarrets per dia
40 cigarrets per dia	28 cigarrets per dia
35 cigarrets per dia	25 cigarrets per dia
30 cigarrets per dia	20 cigarrets per dia
25 cigarrets per dia	18 cigarrets per dia
20 cigarrets per dia	15 cigarrets per dia
15 cigarrets per dia	10 cigarrets per dia
12 cigarrets per dia	8 cigarrets per dia
10 cigarrets per dia	6 cigarrets per dia
8 cigarrets per dia	5 cigarrets per dia
6 cigarrets per dia	4 cigarrets per dia
4 o menys cigarrets per dia	DEIXAR DE FUMAR

3. Fixar el "dia D"

Aquest és el primer dia sense tabac. Per arribar a aquest moment de la manera més tranquil·la i senzilla possible, haurà calgut la progressiva reducció de la dosi de nicotina, que és el que pretenem des d'aquest moment. Així, quan arribi el "dia D", ja fumarà molt menys del que fuma actualment. Li recomanem que triï un dia entre la 4a. i la 5a. setmana des que va començar el tractament. Si pot ser, un dia en cap de setmana perquè pugui realitzar algunes activitats diferents a les habituals i perquè pugui planificar com organitzar el seu temps. Una vegada que hagi triat aquest dia, la data serà INAJORNABLE. No hi ha excuses, llevat, com és clar, de motius excepcionals.

DEIXARÉ DE FUMAR EL DIA..... MES..... ANY.....

I AQUESTA DATA SERÀ INAJORNABLE.

Signatura

3a. setmana

Data Nre. de cigarrets per dia

Activitats

1. Tècniques per augmentar la motivació:
 - Beneficis de l'abandonament del tabac.
2. Els dubtes...
3. Tècniques de deshabitució:
 - Repassar els deu manaments.
 - Reducció del nombre de cigarrets.
4. Tècniques de relaxació.
5. Recomanacions sobre la síndrome d'abstinència.



1. Tècniques per augmentar la motivació

a) BENEFICIS DE L'ABANDONAMENT DEL TABAC

- **Després de 20 minuts.** La pressió sanguínia i el pols cardíac tornen als seus valors normals i millora la circulació de la sang a les extremitats.
- **Després de 8 hores.** Els nivells d'oxigen a la sang es normalitzen. El risc de patir un atac cardíac comença a disminuir.
- **Després de 24 hores.** S'elimina el monòxid de carboni de l'organisme. Les mucoses i altres deixalles s'expulsen dels pulmons.
- **Després de 48 hores.** Ja no es detecta nicotina a l'organisme. El gust i l'olfacte comencen a millorar.
- **Després de 72 hores.** És més fàcil respirar a causa d'una relaxació dels tubs bronquials. Els nivells de energia s'incrementen.
- **Després de 2 - 12 setmanes...**
La circulació sanguínia continua millorant.
- **Després de 3 - 9 mesos...**
Els problemes de respiració com ara tos, ofecs, etc., milloren. L'activitat dels pulmons s'incrementa entre un 5 i un 10 per cent.
- **Després de 5 anys.** El risc de patir un atac cardíac disminueix fins a la meitat en relació a una persona fumadora.
- **Després de 10 anys.** El risc de patir càncer de pulmó és només lleugerament superior al d'una persona no fumadora. El risc de patir accidents cardiovasculars i atacs cardíacs és el mateix que el d'una persona no fumadora.

b) SALUT EN GENERAL

DEIXAR DE FUMAR ÉS LA DECISIÓ MÉS SALUDABLE QUE UN FUMADOR POT PRENDRE EN TOTA LA SEVA VIDA.

c) EN QUALITAT DE VIDA

- Millora la capacitat respiratòria.
- Millora la capacitat d'exercici físic.
- Desapareixen els símptomes respiratoris inespecífics: tos, expectoració, dispnea, etc.

d) EFECTES SENSORIALS

- Millora el sentit del gust.
- Millora el sentit de l'olfacte.

e) QÜESTIONS ESTÈTIQUES

- Millora l'estat de la pell.
- Desapareixen les taques a les dents i als dits.
- Desapareix l'olor de fum de la roba i del cabell.

f) PER A L'ECONOMIA

La quantitat de diners que deixarà de gastar-se en tabac (faci's un regal).

g) SOCIALMENT

En deixar de fumar, contribuirà que l'entorn familiar i laboral sigui més saludable.

h) PERSONALMENT

- Deixar de fumar farà que se senti satisfet de vostè mateix, i augmentarà el seu nivell d'autoestima.

2. Els dubtes...

ANSIETAT

Quan estic estressat, fumar em relaxa

L'organisme del fumador depèn de la nicotina, per això, quan l'obté (quan fuma) es relaxa. Però la nicotina és un estimulant que augmenta la freqüència cardíaca, la pressió arterial i l'adrenalina. Després d'unes setmanes, molts de fumadors estan menys nerviosos i aprenen a relaxar-se sense fumar. Exerciten més l'autocontrol.

Quant de temps dura la síndrome d'abstinència?

La síndrome d'abstinència comença a les 4-5 hores d'abandonar el consum del tabac, i persisteix durant 8-10 setmanes. És de màxima intensitat des de la primera fins a la quarta setmana i es redueix ostensiblement a partir de la setmana sisena.

Si deix de fumar estaré irritable i tots patiran el meu mal humor

La síndrome d'abstinència té símptomes clars durant un període ben establert. Una vegada que hagi passat aquest període, els beneficis són per a tots. Contra la irritabilitat es recomana utilitzar tècniques de relaxació, com respirar profundament omplint els pulmons d'aire, retenir-lo i expulsar-lo després, concentrant-se en el que es fa. Superada la dependència, els fumadors guanyen en autocontrol i estan menys nerviosos que quan fumaven.

Des que he deixat de fumar, tenc depressió. Què puc fer?

Fins a un 25-35% de fumadors presenten un quadre depressiu de major o menor intensitat des de la vuitena a la dotzena setmana de l'abandonament. Aquest procés és més freqüent en aquells fumadors amb antecedents de síndrome depressiva. En aquestes persones està indicat l'ús de fàrmacs antidepressius que els puguin ajudar a superar amb èxit aquesta fase de l'abandonament tabàquic.

FAM

Si deix de fumar engreixaré?

Fins a un 80% de les persones que abandonen l'hàbit tabàquic engreixen una mitjana de 3 a 5 Kg. L'augment de pes és produït per dues causes. D'una banda, la nicotina té una acció lipolítica (destrucció de lípids). En deixar de fumar, la nicotina desapareix de l'organisme i, en conseqüència, aquesta acció de lipòlisi deixa de realitzar-se. D'altra banda, l'abandonament del consum del tabac s'acompanya d'un increment de la ingesta alimentària per part del subjecte, ja que desapareix l'acció anorexígena de la nicotina i els exfumadors cerquen recompensar-se oralment mitjançant la presa d'aliments, per emular la satisfacció que sentien abans amb el consum del cigarret. Per combatre aquest augment de pes, es recomana als fumadors que redueixin la ingesta alimentària en aproximadament 200-400 calories al dia i que incrementin la pràctica d'exercici físic. Si se segueixen aquestes dues recomanacions, controlaran l'augment de pes i encara que s'engreixin 2 o 3 Kg, després de 4-6 mesos, els perdran i recuperaran el pes habitual.

QUALITAT DE VIDA

He de deixar l'únic plaer que em queda?

Deixar de fumar farà que recuperi el gust i l'olfacte. Tindrà més capacitat per fer exercici. Augmentarà el nombre de dies en què em trobi millor.

M'estim més morir feliç i abans, però amb els meus cigarrets

És un mite que fumar mata ràpidament. Les malalties relacionades amb el tabac causen sovint anys de patiment. Quan es parla que el tabac escurça la vida, no es parla de mesos, sinó d'anys.

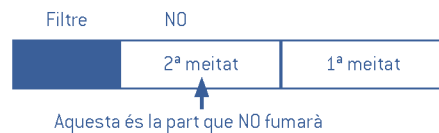
És tard. Ja fa molt de temps que sóc fumador

Val la pena deixar-ho a qualsevol edat. Sempre s'aconsegueixen beneficis. Es guanya en qualitat de vida, encara que només sigui perquè augmenta la capacitat d'expulsió d'aire, es produeixen menys flegmes i menys tos (la sensació de manca d'aire, d'ofec, és una sensació molt desagradable).

3. Tècniques de deshabituació

REPÀS DELS DEU MANAMENTS

1. Abans de fumar un cigarret, anoti-ho minuciosament en el seu full d'autoregistre de consum.
2. Els cigarrets han d'estar sempre dins el seu propi paquet. Mai no deixi el paquet a la vista ni a l'abast de la mà.
3. Torní a canviar de marca de cigarrets a una altra de menor grau en nicotina i quitrà (vegeu taula de la setmana anterior).
4. Compri els paquets d'un en un i sempre a un estanc (no a màquines ni a bars).
5. Redueixi el consum del cigarret a la meitat. Aquesta setmana els marcarà per la meitat. Quan arribi a la marca, haurà d'apagar-lo.



6. Torní a retardar 30 minuts el primer cigarret que fuma el matí i com a mínim 15 minuts els cigarrets que fuma després de menjar i després de sopar (en relació amb l'horari que està portant aquesta setmana).
7. Continuí reduint la profunditat de l'aspiració del fum.
8. No mantengui el cigarret a la boca entre les aspiracions, sinó només per fer-les.
9. No fumi en presència d'altres persones.
10. No accepti cap cigarret a partir d'avui, encara que sí que pot convidar dels seus.

REDUCCIÓ DEL NOMBRE DE CIGARRETS

Torní a reduir el nombre de cigarrets que fumarà aquesta pròxima setmana depenent dels que està fumant ara.

Setmana anterior	Setmana següent
60 cigarrets per dia	40 cigarrets per dia
50 cigarrets per dia	35 cigarrets per dia
40 cigarrets per dia	28 cigarrets per dia
35 cigarrets per dia	25 cigarrets per dia
30 cigarrets per dia	20 cigarrets per dia
25 cigarrets per dia	18 cigarrets per dia
20 cigarrets per dia	15 cigarrets per dia
15 cigarrets per dia	10 cigarrets per dia
12 cigarrets per dia	8 cigarrets per dia
10 cigarrets per dia	6 cigarrets per dia
8 cigarrets per dia	5 cigarrets per dia
6 cigarrets per dia	4 cigarrets per dia
4 o menys cigarrets per dia	DEIXAR DE FUMAR

4. Tècniques de relaxació

En aquests moments en què la necessitat de fumar esdevé "imperiosa", són de gran ajuda les tècniques de relaxació. N'hi ha de diverses i molt eficaces, i s'utilitzen les unes o les altres depenent del coneixement que se'n tengui, o del temps de què es disposi per realitzar-les.

Quan es tenen atacs de "ganes de fumar", la primera cosa que cal pensar és que aquestes ganes només duren de 2 a 3 minuts, i que una vegada superades, no s'acumulen. Per tant, un cigarret que no es fuma, és un cigarret "menys". Recordi totes les vegades que ha sentit desitjos imperiosos de fumar a llocs on no podia fer-ho i transcorreguts uns minuts ja se li han passat.

RESPIRACIÓ

Durant el període de màxima dificultat en l'abandonament de l'hàbit de fumar pot ser de gran ajuda el fet d'aprendre i gaudir de la respiració. És possible exercitar una respiració profunda que augmenti la capacitat pulmonar i millori la ventilació i l'oxigenació, la qual cosa ens proporciona alhora sensació de calma i relaxació.

Tot seguit li presentem un model de relaxació basat en la respiració, molt senzill i eficaç, i que pot realitzar a qualsevol lloc:

1. Assegui's còmodament procurant tenir la seva esquena recta i relaxada, les cames sense creuar i lleugerament separades. Posi les mans sobre la panxa.
2. Respiri amb normalitat.
3. Inspiri profundament i lentament pel nas intentant conduir l'aire cap a la base dels pulmons. Observi com el múscul diafragma baixa i empenyi l'abdomen cap enfora fent pujar les seves mans.
4. Retengui l'aire comptant fins a deu.
5. Després comenci a expirar molt lentament.
6. Repeteixi aquest exercici diverses vegades durant uns quants minuts.
7. Practiqui'l cada dia totes les vegades que sigui necessari. Si es mareja, disminueixi la intensitat, no es forci.

5. Recomanacions sobre la síndrome d'abstinència

La síndrome d'abstinència és un conjunt de signes o símptomes que poden aparèixer quan es deixa de fumar i el cos "reclama" la substància a la qual està tan acostumat i que crea tanta dependència, que és la nicotina. Cal considerar-los normals pel simple fet que el cos té dret a manifestar la seva protesta pel canvi al qual està essent sotmès. Són molts anys fumant i els canvis beneficiosos que es produeixen són innumerables, però mentre es produeixen es presenten moltes sensacions "estranyes" i desconegudes.

De vegades, es presenten un o dos d'aquests símptomes de la síndrome d'abstinència. De vegades molts. Curiosament, a vegades a penes ni es presenten. Depèn del tipus de fumador. El que sí cal saber és que no són eterns, encara que ho semblin. Els més forts passaran en uns pocs dies i, en general, no solen durar més de 4 o 5 setmanes. Hi ha diversos símptomes de la síndrome de dependència a la nicotina, però els més habituals, els que més manifesten les persones que estan deixant de fumar, són els que es reflecteixen a la taula següent. Cal estar preparats per a quan arribin. Si s'està preparat no sorprenen tant i s'afronten més fàcilment. Tot seguit li suggerim unes recomanacions per poder controlar-los.

Síntomes	Recomanacions
Desig molt fort de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • Esperar. Les ganes de fumar passaran en 2-3 minuts i cada vegada seran menys intenses i freqüents (les ganes de fumar no s'acumulen). • Respirar profundament 2 o 3 vegades seguides i intentar altres tècniques de relaxació. • Beure aigua o suc. • Mastegar xiclet sense sucre o menjar aliments baixos en calories. • Estar ocupat.
Insomni	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar el cafè i les begudes amb cafeïna, sobretot el vespre. • Fer més exercici, sobretot el vespre. • Abans d'anar a jeure, prendre llet calenta o til·la. • Intentar tècniques de relaxació al llit. • Fer-se o que et facin un massatge de peus o d'esquena.
Restrenyiment	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta rica en fibra • Beure aigua o suc
Nerviosisme Irritabilitat	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar. Fer exercici físic • Dutxar-se o fer un bany • Tècniques de relaxació • Evitar cafè i begudes amb cafeïna
Gana	<ul style="list-style-type: none"> • Beure aigua i suc que no engreixin • Vigilar la ingesta de sucre refinat • Evitar la ingesta d'aliments rics en calories • Augmentar la ingesta de verdures i fruites
Cansament Desànim	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenir-se actiu: treball, esports... • Fer el que habitualment t'agradi més • Evitar la soledat. Cercar companyia • Augmentar les hores de son i descans • No exigir-se un alt rendiment durant almenys dues setmanes • Dormir més • Realitzar esport o alguna activitat física • Evitar begudes alcohòliques
Mal de cap	<ul style="list-style-type: none"> • Exercicis de relaxació • Dutxa calenta o bany • Evitar el cafè i alcohol • Dormir més

4a. setmana

Data Nre. de cigarrets per dia

Activitats

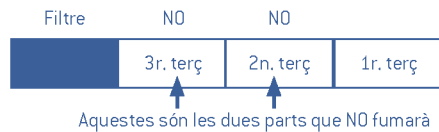
1. Tècniques de deshabitució:
 - Repassar els deu manaments.
 - Reducció del nombre de cigarrets fins a deixar de fumar.
2. El "dia D".
3. Tècniques per mantenir-se sense fumar.
 - 10 principis bàsics per a l'exfumador.
 - Quan les ganes de fumar són irresistibles.



1. Tècniques de deshabituació

REPÀS DELS DEU MANAMENTS

1. Abans de fumar un cigarret, anoti-ho minuciosament en el seu full d'autoregistre de consum.
2. Els cigarrets han d'estar sempre dins el seu propi paquet. Mai no deixi el paquet a la vista ni a l'abast de la mà.
3. Torni a canviar de marca de cigarrets a una altra de menor grau en nicotina i quitrà (vegeu taula de la segona setmana).
4. Compri els paquets d'un en un i sempre a un estanc (no a màquines ni a bars).
5. Redueixi el consum del cigarret al primer terç. Aquesta setmana els marcarà entre el 1r. i el 2n. terç. Només fumarà el 1r. terç. Quan arribi a la marca, haurà d'apagar-lo.



6. Torni a retardar 30 minuts el primer cigarret que fuma el matí i com a mínim 15 minuts els cigarrets que fuma després de menjar i després de sopar (en relació amb l'horari que està portant aquesta setmana).
7. Continui reduint la profunditat de l'aspiració del fum.
8. No mantengui el cigarret a la boca entre les aspiracions, sinó només per fer-les.
9. No fumi en presència d'altres persones.
10. No accepti cap cigarret a partir d'avui, encara que sí que pot convidar dels seus.

AQUESTA SETMANA JA HA DE REDUIR EL NOMBRE DE CIGARRETS FINS A DEIXAR DE FUMAR

2. El “dia D”

EL VESPRE ANTERIOR

- Fumi el seu últim cigarret. Llanci o desfaci's de la resta dels seus cigarrets i tot el que li recordi a tabac: cendrers, encenedors, etc.
- Recordi a tots els que l'envolten que demà és el dia assenyalat, necessitarà la seva ajuda i comprensió.
- Repassi la seva llista de motius per deixar de fumar i recordi els beneficis que obtindrà quan deixi de fumar.

HA ARRIBAT EL GRAN DIA

- Aixequi's un poc més prest del que és habitual, recordi que avui és el seu primer dia sense tabac.
- Pensi que avui no fumarà cap cigarret, no pensi en el futur. De moment només preocupi's pel dia d'avui.
- Faci un poc d'exercici suau a casa, amb respiracions profundes, ompli els seus pulmons d'aire net.
- Dutxi's com sempre, però fregant-se intensament amb la tovallola en eixugar-se.
- Esmorzi en un lloc diferent de l'habitual. Prengui una infusió o un suc de taronja en comptes de cafè.
- Arregli's bé per sortir de casa.
- Tot el que pugui fer caminant no ho faci amb cotxe. Redescobreixi els seus pulmons.
- Mantengui's ocupat, però de moment intenti evitar les activitats o coses que estaven lligades al tabac. De moment, intenti evitar també el contacte amb fumadors. Si la seva parella o els qui l'envolten continuen fumant, demani'ls que no ho facin en presència seva o arribi a un acord per no sentir-se temptat.
- Si li preocupa augmentar de pes, pensi que ara l'important és deixar de fumar.
- Després de menjar, no es “tombi” a veure la televisió. Renti's les dents i faci gàrgares amb un elixir.
- Realitzi alguna activitat com rentar els plats, llevar la taula, sortir a passejar, etc.
- Si té moltes ganes de fumar, respiri a fons i intenti relaxar-se fent inspiracions profundes i aplicant les tècniques de relaxació. Espera que li passin les ganes i recordi que les ganes de fumar seran cada vegada menys intenses i freqüents.
- Amb el temps lliure que li queda, faci coses que li agradin i per a les quals abans no tenia temps. Triï activitats i llocs que estiguin nets de fum. Intenti fer algun exercici en la mesura que sigui possible.
- Prepari's per a un descans recuperador amb un bany relaxant, prengui's un tassó de llet calenta o una infusió (til·la, camamí·la, valeriana...)
- El vespre faci balanç del dia i seleccioni els aspectes positius.
- No s'alarmi si ha de canviar molts dels seus hàbits per aconseguir deixar de fumar, no durarà sempre. Aviat reprendrà la seva rutina habitual, però havent eliminat els cigarrets.
- El primer dia és molt important. Un vegada superat, haurà donat un gran pas.

PEL QUE FA A L'ALIMENTACIÓ

- Augmenti el consum de fruites i verdures: revitami's!
- Eviti els fregits, les carns estofades o els àpats molt condimentats.
- Eviti també un estómac massa ple, l'adormir a vostè i al seu autocontrol.
- Elimini el consum de cafè i d'alcohol.
- Si no vol engreixar, supprimeixi els dolços, la xocolata, les galetes, els pastissos... i també els aperitius salats, les pipes, els fruits secs, etc.
- Entre hores mengi fruita del temps, pastanagues, api, caramels sense sucre.
- Begui suc de fruites.

3. Tècniques per mantenir-se sense fumar

DEU PRINCIPIS BÀSICS PER A L'EXFUMADOR

1. No pensi que haurà d'estar tota la vida sense fumar. Preocupi's només pel dia d'avui.
2. Eviti temptacions. Mantengui encenedors, mistos i cendrers lluny de la seva presència.
3. Eviti estar amb fumadors tant com li sigui possible.
4. Tengui sempre a punt alguna cosa per picar o mastegar. Fruita fresca, xiclets sense sucre, fins i tot una pastanaga. Qualsevol cosa menys cigarrets.
5. Durant el dia hi ha moments perillosos: els petits descansos del treball, quan surti a prendre alguna cosa... Vagi amb compte.
6. Contengui el desig imperiós de fumar realitzant activitats que el distreguin.
7. Aprengui a relaxar-se sense cigarrets. Repeteixi les respiracions relaxants que ja ha après cada vegada que se senti tens.
8. Recordi la llista de raons per no fumar.
9. Aparti els diners que estalvia cada dia. Observi com van augmentant.
10. No cedeixi. Ni tan sols per un sol cigarret !

QUAN LES GANES DE FUMAR SÓN IRRESISTIBLES

EL DESIG IMPERIÓS DE FUMAR APAREIX EN ELS PRIMERS DIES DE FORMA INTENSA, PERÒ CONTROLABLE. NO DURA MÉS DE DOS MINUTS. ES VENÇ I SE SUPERA REALITZANT ACTIVITATS COM ARA:

ESPERAR DE 3 A 5 MINUTS CONTROLATS AMB EL RELLOTGE... i mentrestant...

- **Analitzar les circumstàncies i els motius.**
Per què té tantes ganes?
Recordar els motius de dependència.
Recordar els motius pels quals va voler deixar de fumar.
- **Degustar un substitut del tabac.**
Xiclets sense sucre, sucs, caramels, fruites, etc.
- **Mantenir les mans ocupades.**
Jugui amb les claus, un ninot, etc.
- **Realitzar activitats que facin difícil fumar.**
Fer exercici, dutxar-se, rentar el cotxe, jardineria...
- **Realitzar tècniques de relaxació.**
Respiri lentament i profundament agafant l'aire pel nas i expulsant-lo per la boca. Concentri's en l'aire net que entra. GAUDEIXI-NE!!!
- **Després dels àpats...**
Aixequi's de la taula, renti's les dents i surti a passejar o faci alguna cosa que el mantingui ocupat.

5a. setmana

Data Nre. de cigarrets per dia

Activitats

Tècniques per mantenir-se sense fumar

- Conductes alternatives
- Mantenir-se sense fumar



Tècniques per mantenir-se sense fumar

CONDUCTES ALTERNATIVES

Si li resulta difícil mantenir-se sense fumar quan els altres ho fan al seu voltant, li suggerim que:

1. Abans de reunir-se amb els seus amics fumadors, planegi quina resposta els donarà si li ofereixen tabac. Practiqui com dir "NO GRÀCIES, NO FUM".
2. Durant les festes, de moment, procuri estar amb els no fumadors.
3. Canviï d'ambient. Vagi a llocs on no hi hagi fumadors o on no es pugui fumar.
4. Si està menjant o bevent, concentri's en la degustació. Ara té més sentit del gust i de l'olfacte.
5. Expliqui als seus amics fumadors que ha deixat de fumar. Demani'ls que no el temptin amb un cigarret.
6. Si és a un bar o a una festa, prengui de moment begudes no alcohòliques. No permeti que el seu autocontrol desaparegui.
7. A la feina faci una volta abans de compartir un descans amb fumadors.
8. Permeti's el luxe d'estar orgullós de deixar de fumar. Pot presumir dels seus èxits davant els fumadors, però no els menyspreï ni se'n rigui d'ells. La majoria també voldrien deixar el tabac i potser podrà motivar-los a iniciar el procés. La seva pròpia defensa farà que li diguin que no volen deixar-ho.

MANTENIR-SE SENSE FUMAR

- Cada dia que passi felicitis per continuar sense fumar, no pensi en el futur, només en el dia a dia. Repeteixi's: "AVUI NO FUM".
 - Continui aplicant els consells donats per al 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 i faci's un bon regal.
 - Durant els primers dies hi haurà moments molt difícils en què el desig de fumar serà molt fort, augmentarà el nerviosisme i hi haurà moments tensos. No oblidí que la sensació de màxima necessitat no és eterna, només dura uns instants. Aquests moments seran cada vegada més escassos i més espaiats en el temps, fins que desapareixen. Per combatre'ls, aquí té una sèrie de consells:
1. Relaxi's, faci respiracions profundes. Respiri a fons mantenint l'aire com més temps millor i traient-lo molt lentament. Concentri's en el que fa, notant com l'aire entra net als seus pulmons. Repeteixi-ho diverses vegades.
 2. Miri el seu rellotge i observi com passa mig minut.
 3. Begui un got d'aigua o un suc de fruites.
 4. El pot ajudar tenir a mà coses per picar, xuclar o mastegar, com fruita, xiclets sense sucre, pastanagues, api, etc., si és possible, baixes en calories i sense sucre.
 5. A casa un bany calent pot ser molt relaxant.
 6. Mantengui les seves mans ocupades: llapis, bolígrafs, polseres, boletes, clauer, etc.
 7. REPASSI MENTALMENT LA LLISTA DE MOTIUS PER ABANDONAR EL TABAC I ELS AVANTATGES OBTINGUTS.
 8. Realitzi exercici físic.
 9. Augmenti les hores de son.
 10. No s'exigeixi un gran rendiment durant 1 o 2 setmanes.
 11. No cerqui excuses del tipus "per un, no passa res", l'últim ja el va fumar la vigília del gran dia. Un sol cigarret pot despertar l'ansietat i la necessitat d'altres... NO CORRI AQUEST RISC.

6a. setmana

Data Nre. de cigarrets per dia

Activitats

1. Enhorabona!
 - Observacions.
 - Ganes de fumar.
 - Augment de tos i expectoració.
 - Sequedat a la boca.
 - Creences errònies.
 - Suggestiments sobre alimentació.
2. Caiguda i recaiguda.
 - Previsió.



1. Enhorabona!

RECULLI TOTS ELS CIGARRETS DE CASA SEVA, COTXE, TREBALL O DE QUALSEVOL ALTRE LLOC DEL SEU ENTORN I LLANÇI'LS. NO ELS REGALI. RETIRI TAMBÉ DE LA SEVA VISTA ELS ENCENEDORS I MISTOS, COM TAMBÉ ELS CENDRERS.

OBSERVACIONS

Observi en el seu organisme els beneficis i mediti sobre aquests:

- Millora de les funcions corporals.
- Millora del seu estat emocional.
- Satisfacció personal d'haver aconseguit deixar el tabac.

Se sent millor físicament, pot pujar més fàcilment les escales, caminar més ràpid i sense cansar-se. Els matins no té tantes nàusees i, si li agrada nedar o bussejar, notarà com ha augmentat la seva capacitat respiratòria. També ho notarà en la seva vida sexual.

L'estat emocional millora en trobar-se més bé físicament. En rebre més oxigen, les cèl·lules treballen molt millor. Se sentirà més estimulat en realitzar coses que tenia pendents i, en general, la seva autoestima augmentarà. Li farà més ganes realitzar algun tipus d'esport i cuidar tots els aspectes i hàbits saludables de la seva vida, ja que la sensació de neteja que començarà a experimentar serà molt notable.

Si aconsegueix treure el tabac de la seva vida, la satisfacció personal l'enorgullirà, ja que són molts els que diuen que podran deixar el tabac quan vulguin, però molt pocs els que gosen a portar les seves paraules a la pràctica.

Tot seguit comentarem alguns fets. Consideri'ls com a causa positiva per haver deixat de fumar, sense oblidar la gran inversió de futur que acaba de fer respecte a la seva salut.

GANES DE FUMAR

Igual que la fam té molt a veure amb els horaris de les menjades, pensi que amb el tabac passa alguna cosa semblant. Abans fumava en aixecar-se, després de l'esmorzar, al bar, etc. I ara, en aquests moments del dia, simplement per l'automatisme al qual estava acostumat, es portarà la mà a la butxaca o a la bossa de mà cercant el tabac gairebé sense adonar-se. Això ho ha de saber, perquè passarà sobretot al principi, però tenguí en compte que en unes quantes setmanes anirà desapareixent aquest automatisme fins que s'acostumi a la seva nova vida sense tabac.

AUGMENT DE TOS I EXPECTORACIÓ

És un símptoma que li semblarà contradictori i desconcertant però que dura pocs dies. És simplement un efecte orgànic secundari a l'activació del mecanisme de neteja dels pulmons, que abans s'havia atenuat a causa de l'efecte nociu del tabac. Per tant, es produeix una millora de la depuració i expectoració del moc dels bronquis. Entengui-ho com una neteja, un sanejament de tota la seva part bronquial que abans no podia realitzar.

SEQUEDAT A LA BOCA

La nicotina estimula la producció de saliva. En deixar de fumar aquest estímul desapareix, per la qual cosa les persones manifesten una sensació de sequedat a la boca. Aquesta sensació dura aproximadament d'una a tres setmanes, i coincideix de vegades amb un persistent gust a tabac, ja que una de les vies d'eliminació de la nicotina és per la saliva. A més, no cal oblidar que aquest gust a tabac serà més perceptible perquè en deixar de fumar millora el sentit del gust i de l'olfacte.

CREENCES ERRÒNIES

- En deixar de fumar empitjora la salut.

Això pot passar, i no sempre, als que deixen de fumar de cop, però mai als qui ho han deixat gradualment.

- En deixar de fumar es torna un més ansiós i més nerviós.

Com amb altres drogues, l'absència provoca la síndrome d'abstinència. El "mono" és molest, però molt més suportable que el d'altres drogues. En haver deixat de fumar gradualment, serà molt més lleu. Si algú et comenta "que malament que ho deus passar", digues simplement la veritat.

- En deixar de fumar, augmentes de pes.

És una de les raons que esgrimeixen fumadors i fumadores per no deixar de fumar. És una veritat a mitges. Quan una persona deixa de fumar poden passar tres coses: que perdi pes, que es quedi com està o que en guanyi.

Un gran nombre de persones es queda com està i poques en perden o en guanyen. Pot ser guanyaran pes perquè, a causa dels efectes nocius del tabac, pesen menys del que haurien de pesar per la seva alçària i constitució. Això es produeix perquè, de vegades, és utilitzat com un mecanisme per no menjar, ja que la nicotina "mata" la fam. A més, a vegades es menja menys per l'efecte de la gastritis permanent que pateix la persona fumadora.

- En deixar de fumar es perd la concentració.

En casos aïllats passa molt lleugerament en l'última o penúltima setmana del procés d'abandonament. La causa és l'efecte excitant de la nicotina. Quan es deixa de fumar del tot, s'observa com la concentració és la mateixa i més neta.

SUGGERIMENTS SOBRE ALIMENTACIÓ

Esmorzar: fruita fresca, torrades de pa o cereals amb llet freda i amb edulcorants artificials.

Dinar: sopa sense greix, carn o peix a la planxa o bullit, amanida i fruita fresca.

Mitja tarda: suc natural o iogurt desnatat.

Sopar: sopa, amanida, formatge fresc, patates bullides, pernil dolç i fruita fresca.

Durant els dies següents a l'abandonament del tabac, eviti àpats copiosos i aliments en conserva amb vinagre, salaons, espècies i aliments fregits que estimulin el desig de fumar. Eviti també menjar entre hores aliments amb moltes calories. Augmenti la ingesta de fruites (la vitamina C ajuda a eliminar abans la nicotina del cos), verdures, amanides i hortalisses. Cuini bullit o a la planxa.

2. La caiguda i la recaiguda

LA CAIGUDA és un esdeveniment puntual i únic, com és encendre un cigarret. En aquest cas cal centrar-se en les sensacions que produeix com són malestar, nàusees, mal gust, etc. i tornar a ZERO, sense provar un segon cigarret.

LA RECAIGUDA és quan després de la caiguda s'encén un segon i tercer cigarret i l'endemà més i més, començant un altre cop el consum i amb més sentiment de culpabilitat que quan fumava.

PREVENCIÓ DE RECAIGUDES

- Repassar els motius pels quals ha deixat de fumar i tenir clares les estratègies per fer front als moments difícils que encara es presentaran, són dos elements crucials per a la prevenció de les recaigudes.
- Ser conscients que encara que hi hagi el perill de recaiguda, això no implica haver de viure angoixats per aquesta possibilitat, sinó mantenir un mínim estat d'alerta per rendibilitzar al màxim l'esforç invertit fins ara.
- Recordi quan va fer els registres de les situacions i moments del dia en què fumava. Repassi-ho, l'ajudarà a recordar quines circumstàncies o estímuls ambientals té més associats al cigarret, amb la qual cosa podrà controlar-los millor.
- A més d'identificar "les seves situacions d'alt risc", està aprenent a prevenir-les, afrontar-les i superar-les. Mantengui les seves estratègies personals a punt, encara les necessitarà durant un temps.
- Repassi les recomanacions de "quan les ganes de fumar són irresistibles".

MAI NO ES DESANIMI, RECORDI EL QUE ESTÀ FENT PER VOSTÈ I QUE NINGÚ MÉS NO POT FER I PENSI QUE CUIDAR LA SALUT ÉS LA PRIMERA PROVA D'AMOR CAP A UN MATEIX