

**Moltes persones  
deixen de fumar cada dia**

**Si t'ho proposes,  
tu també ho pots aconseguir**



**IBAMFIC**  
Carrer de la Rosa, 3 - 2on  
07003 Palma  
tel. 971 42 52 55  
ibamfic.org

EN EL  
TEU CENTRE  
DE SALUT  
ET PODEM  
AJUDAR  
A DEIXAR  
DE FUMAR

**menys  
fumar  
i més  
caminar**

**XVIII  
SETMANA SENSE FUM**  
DEL 25 AL 31 DE MAIG  
DE 2017



Només un **entorn lliure del fum del tabac al 100 %** et pot protegir a tu, els teus fills i la teva família dels greus problemes que causa l'aire contaminat pel fum del tabac.

El **tabaquisme passiu** o la inhalació de l'aire contaminat pel fum del tabac provoca:

- Malalties respiratòries agudes i símptomes respiratoris crònics.
- Asma i agreujament dels símptomes asmàtics en infants i adults.
- Malalties agudes i cròniques de l'orella mitjana.
- Malaltia isquèmica coronària (angina de pit, infart de miocardi, etc.).
- Càncer de pulmó, de sins nasals i de mama.
- Síndrome de la mort sobtada de l'infant.

Els més petits són els més perjudicats, perquè no poden evitar voluntàriament l'exposició a l'aire contaminat pel fum del tabac.

A més, **NO** hi ha cap grau segur d'exposició, ni cap dispositiu que elimini de l'ambient el fum del tabac ni els seus productes tòxics, per la qual cosa **T'ACONSELLAM** que:

- **Evitis sempre**, i en qualsevol circumstància, l'exposició al fum del tabac a ca teva, al cotxe, a casa de familiars i amics, i en llocs públics.
- Sempre que puguis, **tria ambients lliures de fum** quan siguis fora de casa.
- Si fumes, **fes-ho sempre fora de casa o de qualsevol lloc tancat**.  
Si fumes al balcó o a la galeria, tanca completament la porta d'accés a l'habitatge. Això protegirà els altres i et protegirà a tu de les conseqüències del tabaquisme passiu. A més, et proposam que continuïs llegint.

## Si fumes...

**I no et plantejes deixar de fumar, saps quins són els beneficis quan deixes de fumar?** Independentment de l'edat que tinguis, sempre en treus un benefici per a la salut:

- Atures el deteriorament de la teva funció pulmonar i tindràs menys infeccions respiratòries.
- El risc de patir càncer baixa ràpidament i continua baixant al llarg dels anys.
- Al cap d'un any d'haver-ho deixat, el risc que tinguis un infart de miocardi baixa a la meitat.
- Si estàs embarassada, a més de beneficiar-te a tu, redueixes les complicacions en el desenvolupament del teu futur nadó i durant el part.

I a més, quan deixes de fumar et canses menys i millores l'aspecte físic, la sexualitat, la fertilitat, el sentit del gust, l'olfacte, etc., i t'estalvies molts doblers cada any.

## I si decideixes deixar de fumar...

- Enhorabona! És la millor decisió per a la teva salut actual i futura. Si creus que necessites ajuda, demana-la al teu metge o a l'infermer.
- Tria ara mateix un dia per deixar de fumar (dia D) en els propers trenta dies i vés-te preparant per a aquell dia. Per fer-ho:
  - Comunica la teva decisió a la família, als amics i/o companys, cerca-hi comprensió i ajuda, demana'ls que no fumin davant tu i que no t'ofereixin tabac.
  - Fes una llista amb els teus veritables motius per deixar de fumar.
  - Identifica les situacions que més associes a fumar i després cerca alternatives.
  - Si ja ho has intentat abans, identifica què et va ser més útil i els motius que et varen fer recaure, per poder evitar així els mateixos errors.
  - **No fumis quan et vengui de gust**, ajorna el desig d'alguns cigarrets fins al cap d'uns moments. Pensa en **llocs o situacions** en què acostumes a fumar i no ho facis més (al cotxe, a l'habitació, quan prens un cafè, etc.).
  - Comença a fer una mica d'exercici, t'ajudarà a controlar els símptomes d'abstinència.
  - Aprèn a relaxarte: la major part de tècniques de relaxació consisteixen a respirar lentament i profundament.
  - Encara que per deixar de fumar sempre cal voluntat, hi ha fàrmacs que et poden ajudar. Demana consell al teu metge, a l'infermer o al farmacèutic.

## Després del dia D...

- No pensis «no fumaré mai més a la vida»; concentra't en el dia d'avui, «avui no fumaré».
- Si sents un desig molt fort de fumar, has de saber que desapareixerà en pocs minuts i que, amb el temps, cada vegada serà menys intens i freqüent. Pensa en una altra cosa i recorda els motius pels quals vols deixar de fumar.
- Si tens insomni, evita el cafè i les begudes amb cafeïna. Pots prendre infusions relaxants i fer més exercici.
- Si et sents més cansat, augmenta les hores de descans i de son.
- Deixar de fumar i mantenir el pes és possible: intenta menjar més fruita, beure més aigua i suc, i fer més exercici.

I **RECORDA** que és essencial l'**ABSTINÈNCIA TOTAL** (no fumar gens). Per això, no cedeixis mai, ni per un sol cigarret, ni per una sola xuclada; aquest és l'origen de la recaiguda. Evita les falses seguretats: «per un no fa res».