

Moltes persones
deixen de fumar
cada dia

Ànim!

*si t'ho proposes tu també
ho pots aconseguir*



SBMFC
Carrer de la Rosa, 3 - 2n
07003 Palma
Tel i Fax 971 42 52 55
sbmfic@sbmfic.org
www.sbmfc.org



**XII
Setmana
sense Fum**
Del 23 al 31
de maig
de 2011



No segueixis **aquest** tren,
Desenganxa't!

Al teu **centre de salut**,
et podem ajudar a **deixar de fumar**



Només **UN ENTORN LLIURE DE FUM DEL TABAC AL 100%** pot protegir-te, a tu, als teus fills i a la teva família dels greus problemes que causa l'aire contaminat pel fum del tabac.

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

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

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 existeix cap nivell segur d'exposició, ni cap dispositiu que elimini el fum del tabac, ni els seus productes tòxics de l'ambient, per això et **RECOMANAM**:

- **EVITA SEMPRE** estar exposat al fum del tabac, a casa, al cotxe, a casa dels teus amics i dels teus familiars, i a llocs públics.
- Sempre que puguis, **TRIA AMBIENTS LLIURES DE FUM** quan estiguis fora de casa.
- I si fumes, **fes-ho sempre fora de la casa o de qualsevol lloc tancat**. Si fumes a un balcó o a una galeria, tanca completament la porta d'accés a l'habitatge, això protegirà la resta de les conseqüències del tabaquisme passiu. A més, et proposam que segueixis llegint.

Si fumes...

I no et planteges deixar de fumar, saps quins són els beneficis quan deixis de fumar? Independentment de l'edat que tinguïs, obtens sempre 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 segueix baixant amb els anys.
- A l'any de deixar-ho, el teu risc de patir infart cardíac baixa a la meitat,
- Si estàs embarassada, a més de benefici per a tu, disminueixes les complicacions en el desenvolupament del teu fill o de la teva filla i en el part.

I a més, quan deixes de fumar et canses menys, millora el teu aspecte físic, la teva sexualitat, la fertilitat, el gust, l'olfacte, etc., i 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 penses que necessites ajuda, demana-la al teu metge o al teu infermer.
- Tria ja un dia per deixar de fumar (dia D) en els propers 30 dies i prepara't per a aquest. Per això:
 - Comunica la teva decisió a la teva família, als amics i/o als companys. Cerca comprensió i ajuda per part seva, demana'ls que no fumin davant teu i que no t'ofereixin tabac.
 - Fer una llista amb els teus motius per deixar de fumar,
 - Identifica les situacions que més associes amb l'acció de fumar i cerca-hi alternatives.
 - Si ja ho has intentat abans, identifica el que et va ser més útil i els motius que et feren recaure, per així evitar els mateixos errors.
 - No fumis quan en tenguís ganes, posposa el desig d'alguns cigarrets fins passats uns moments. Tria llocs o situacions on sols fumar i no ho facis (dins el cotxe, a l'habitació, prenent cafè, etc.),
 - Comença a fer qualche exercici, t'ajudarà a controlar els símptomes d'abstinència,
 - Aprèn a relaxar-te: la major part de tècniques de relaxació consisteixen en respirar lentament i profundament,
 - Encara que per deixar de fumar és necessari sempre la teva decisió, hi ha fàrmacs que et poden ajudar, demana consell al teu metge, infermer o farmacèutic.

Després del dia D:

- No pensis "No fumaré a la meua vida", concentra't amb el dia d'avui "Avui no fumaré".
- Si apareix un desig fort de fumar, has de saber que passa en pocs minuts i que amb el temps cada vegada serà menys fort i menys freqüent. Pensa amb altres coses 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 trobes 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 tan sols per un cigarret, ni per una calada, aquest sol ser l'origen de la recaiguda. Evita les falses seguretats: "per un no passa res".