



somriures **sense fum**

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

Intervenció avançada



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



G CONSELLERIA
O SALUT
I SERVEI SALUT
B ILLES BALEARS
/

ABANS DE COMENÇAR

Si sou fumador o fumadora i llegiu aquestes línies, ENHORABONA! Permeteu-nos que en primer lloc us felicitem. Estau fent la primera passa per intentar solucionar el problema que el tabac crea en la vostra salut i en la salut dels que us envolten.

Deixar de fumar requereix un esforç, encara que tengueu el suport importantíssim de les persones del vostre voltant. Si pensau que estau preparat o preparada per intentar-ho i que ara és un bon moment, aleshores estau a punt de prendre una de les decisions més importants de la vostra vida. No ho dubteu, ja que **deixar de fumar és la millor cosa que podeu fer per la vostra salut.**

A continuació us oferim un conjunt de continguts que poden ajudar-vos. El mètode que us oferim el podeu aplicar tot sol o tota sola a la consulta individual o participant en un grup de teràpia, això sí, sempre amb el suport d'un professional sanitari.

Us plantejam unes activitats dividides en sis setmanes consecutives. Cada setmana —sempre el mateix dia— heu de fer els exercicis i seguir les recomanacions, que tenen aquest objectiu: en primer lloc, reduir progressivament la dosi de nicotina que rebeu fins a arribar a no consumir-ne, i, en segon lloc, aprendre a mantenir-vos sense fumar una vegada abandonat l'hàbit.

Quan es treballa amb grups s'ha de tenir en compte que cada persona fumadora és diferent de la resta. Per tant, és important respectar els ritmes de cadascú. Algunes persones aniran més ràpid que d'altres. No passa res! Allò més important és beneficiar-se de les experiències de la resta i compartir sentiments i sensacions.

Per tant, durant el tractament —que dura un mes i mig— només heu de seguir cada setmana allò que us indiquem. Per l'experiència que tenim en aquest tema, us asseguram que com més es compleixen els exercicis, més probabilitats d'aconseguir-ho hi ha. Si teniu cap dubte, el vostre equip sanitari del centre de salut us pot ajudar.

ÀNIM I BONA SORT!

PRIMERA SESSIÓ

Activitats

1. Informació sobre el tabac i el tabaquisme
2. Motius per deixar de fumar i raons per continuar fumant
3. Autoregistre del consum
4. Carboximetria

1. Informació sobre el tabac i el tabaquisme

Concepte de tabaquisme

El tabaquisme es defineix com el consum habitual de productes elaborats del tabac. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), un fumador o fumadora és la persona que ha consumit qualsevol quantitat de cigarrets, encara que només sigui un, diàriament durant el darrer mes. També es pot dir que una fumadora o un fumador és la persona que respon afirmativament a la pregunta "Fumau?".

Epidemiologia del tabaquisme

El tabaquisme no és només un factor de risc, és també una patologia. Representa un dels factors més greus de la salut pública a escala mundial, amb un cost elevat en morts prematures i evitables, en malalties i invalideses evitables i en sofriments innecessaris. Un terç de la població mundial major de 15 anys fuma. L'OMS estima que actualment hi ha 1.200 milions de persones fumadores arreu del món. En un futur proper, una de cada dues persones fumadores morirà per alguna malaltia relacionada amb el tabaquisme. El tabac provoca cada any arreu del món 4 milions de morts: això representa 8.000 morts per dia i 6 morts cada minut. A la Unió Europea, les morts anuals causades directament i indirectament pel tabac són devers 500.000, gairebé 1.400 cada dia. D'aquesta darrera xifra, devers 125 morts diàries corresponen a Espanya.

De totes les morts que es poden atribuir 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 en tercer lloc, les malalties respiratòries, amb un 23,1%. La persona fumadora no assumeix suficientment la importància d'aquestes dades, de tal manera que no aconsegueixen tenir un efecte dissuasiu. Aquesta subestimació del risc és causada principalment per dos fets:

- La informació insuficient sobre la magnitud real de les malalties derivades d'aquest hàbit.
- El temps de latència entre l'inici del tabaquisme i les seves conseqüències.

Components del fum

Més de 4.500 substàncies conegudes entren en els pulmons quan s'encén un cigarret (gasos, vapors orgànics i composts suspesos en forma de partícules). Els filtres contenen components químics que són directament cancerígens,

com el vinil o el benzopirè, entre d'altres. Però de totes aquestes substàncies, les més importants i les que necessàriament han de conèixer totes les persones fumadores són la nicotina, el monòxid de carboni, el quitrà i els irritants.

- *La nicotina*

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

En fumar un cigarret, la nicotina arriba al cervell en set segons i actua sobre els receptors nicotínics. Si això es repeteix moltes vegades, a partir d'un cert moment no es pot deixar de fumar; això és la 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 provoca que en aixecar-se el seu estat sigui d'abstinència. Aquesta circumstància explica per què es produeix la necessitat imperiosa del primer cigarret del matí.

La nicotina es manté eternament en la memòria dels receptors: per tant, cal tenir molt clar que parlem d'una droga. La nicotina és més addictiva que l'heroïna i la cocaïna. Fumar no és només un hàbit, és una drogoaddicció, ja que el fet de fumar compleix tots els criteris que defineixen el consum d'una substància com una addicció: necessitat imperiosa de consum, tolerància, dependència, síndrome d'abstinència, comportament compulsiu, etc.

Tot i que el tabac és una droga estimulants, la majoria de les persones fumadores considera que relaxa. Això és per mor que el cigarret calma l'angoixa que provoca la manca de nicotina en els moments associats al consum.

Quan una persona fumadora, 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, angoixa, palpitations, irritabilitat, mal de cap, tremolors, trastorns digestius, etc.

- *El monòxid de carboni (CO)*

El CO és el responsable de provocar malalties cardiovasculars en les persones que fumen. El CO és un gas que procedeix de la combustió incompleta de la fibra del tabac.

És el mateix gas que emanen els tubs d'escapament dels automòbils. El CO competeix amb l'oxigen per l'hemoglobina i forma el compost

carboxihemoglobina, que dificulta la respiració cel·lular, ja que bloqueja l'hemoglobina en el transport de l'oxigen. En resum, a una persona fumadora li arriba menys oxigen a les cèl·lules per culpa del CO, la qual cosa afavoreix les malalties cardiovasculars i la isquèmia coronària, a més de l'arteriosclerosi, que contribueix al desenvolupament de trastorns vasculars com la trombosi i l'infart agut de miocardi. Aquest efecte, afegit a la vasoconstricció coronària que produeix la nicotina, és el que justifica la relació de fumar amb l'aparició d'accidents coronaris.

- *Els quitrans*

Són els causants del càncer. Es calcula que en set anys una persona fumadora introdueix l'equivalent a un litre de quitrà en els pulmons. Molts dels càncers, des del de boca fins al de bufeta, poden ser en grau menor o major causats pel tabaquisme.

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

- *Els irritants*

Els irritants són els responsables dels problemes respiratoris de les persones fumadores: són substàncies que provoquen una acció irritant sobre les vies respiratòries, les quals per defensar-se responen produint més moc del que és habitual. El moc no es pot eliminar fàcilment a causa de l'alteració del mecanisme de neteja de la mucosa bronquial, i per això queda acumulat i deixa zones mal ventilades i fàcilment colonitzables per organismes que poden causar infeccions diverses. Per tant, la patologia es presenta a causa de la irritació contínua que provoca la inflamació dels bronquis (bronquitis crònica) i a causa també de les abundants secrecions que dificulten el pas de l'aire, que s'anomena *emfisema pulmonar*.

El tabac és gairebé l'únic responsable de la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC). La dificultat respiratòria, la tos crònica i l'expectoració són els tres símptomes d'aquesta malaltia. És una malaltia que, en estats avançats, arriba a incapacitar les persones que la pateixen per fer les tasques quotidianes més senzilles; a més, cal estar connectat gairebé de manera permanent a una botella d'oxigen.

La dona i el tabac

Les dones embarassades que fumen causen un gran dany al fetus, ja que la nicotina i el CO travessen la barrera placentària, redueixen l'aportació d'oxigen necessari i acceleren el ritme cardíac.

Els problemes que es deriven del tabaquisme durant l'embaràs són el despreniment prematur de la placenta, els infarts placentaris, parts més llargs i dolorosos, avortaments espontanis, la mort neonatal, el pes baix en néixer, alteracions respiratòries, etc. La dona fumadora, a més, pot patir un risc afegit. Si pren anticonceptius orals, està exposada a un risc més gran de patir atacs cardíacs, apoplexies o trombosis a les extremitats inferiors. A més, la menopausa s'avança d'un any a tres. Les darreres dades indiquen que la incidència del càncer de pulmó en les dones sobrepasa la del càncer de mama.

La persona fumadora passiva

Una persona fumadora passiva és una persona que no fuma però que està obligada a respirar l'aire carregat de fum, per la qual cosa es converteix en una persona fumadora habitual, involuntària i forçada, cosa que repercuteix negativament en la salut.

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

Respirar aire contaminat pel fum del tabac implica un risc 57 vegades superior al risc que implica la contaminació per amiant, arsènic, benzè, clorur de vinil o radiacions. És ben coneguda la capacitat d'aquests agents de provocar càncer. Habitualment generen una alarma social molt superior a la que ocasiona el fet de fumar passivament. Aquesta comparació converteix el fum del tabac en el contaminant ambiental amb un poder cancerigen més gran.

Les persones més susceptibles de tabaquisme passiu són les dones gestants, els nounats, els infants i les persones amb malalties cròniques. El 12 % de les persones no fumadores són fumadores passives fins a vuit hores al dia; cinc mil persones fumadores passives moren cada any a Espanya com a conseqüència d'alguna malaltia associada a l'exposició involuntària del fum del tabac. Un de cada dos infants amb malalties respiratòries cròniques és fumador passiu.

En resum, sense cap dubte el tabac és el principal agent mediambiental que causa malalties humanes, tant en les persones fumadores actives com en les no fumadores a les quals s'obliga a fumar passivament. Si a això s'afegeix que totes les malalties produïdes pel tabac es poden evitar suprimint la inhalació del fum del tabac, no és difícil arribar a la conclusió que el control del tabaquisme constitueix una de les mesures més eficaces per millorar la salut i la qualitat de vida de la població i, per tant, una mesura fonamental de salut pública.

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

La proposta següent és una de les parts més importants del tractament. Es tracta d'anotar les raons que teniu per fumar actualment i, encara més important, quins motius teniu per deixar de fumar. Una vegada redactada aquesta llista, l'heu de tenir sempre molt present. Recordar constantment per què voleu deixar el tabac us ajudarà a mantenir la decisió que heu pres. En el futur, quan ja no fumeu, aquesta llista ha de continuar present cada vegada que tengueu temptacions de fumar.

Motius per deixar de fumar

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Raons per continuar fumant

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

3. Autoregistre del consum

Un dels exercicis més importants per ajudar-vos a deixar de fumar és l'AUTOREGISTRE DEL CONSUM. L'objectiu és que a partir de les anotacions sigueu conscient del vostre hàbit, és a dir, en quin moment fumau i de quina manera fumau. Està comprovat que moltes vegades s'encenen més cigarrets dels que realment fan falta a causa de l'automatisme de fumar en molts moments del dia; recordau les vegades que teniu un cigarret a la mà i no sabeu quan l'heu encès, o quan enceneu un cigarret mentre en teniu un altre d'encès al cendrer.

Es tracta de seguir aquesta pauta:

Heu de tenir preparat un full de registre per a cada dia de la setmana.

Cada dia n'heu d'agafar un de nou i l'heu de dur doblegat juntament amb el paquet de cigarrets i les dues coses embolicades amb un paper de colors —de regal o similar— i tot subjecte amb una goma elàstica.

Quan tengueu ganes de fumar heu d'agafar el *farcellet*, llevar la goma i desembolicar-lo anant alerta a rompre'l (us ha de durar tota la setmana!).

Abans de treure el cigarret i d'encendre'l heu d'anotar tot això:

- 1) El número de cigarret (1 per al primer del dia, 2 per al segon, etc.).
- 2) L'hora.
- 3) El grau d'apetència: **alt** (el necessitau imperiosament), **mitjà** (us ve de gust però realment no el necessitau gaire) o **baix** (l'enceneu sense necessitar-ho en absolut).
- 4) La situació en què fumareu (llegint, mirant la televisió, prenent un cafè, després d'una menjada, parlant per telèfon, etc.).
- 5) Quina activitat alternativa pensau que podríeu fer en lloc de fumar.

Després d'haver-ho anotat tot treis el cigarret; però abans d'encendre'l heu de tornar a fer el farcellet embolicant el paquet i el full d'autoregistre doblegat i posant-hi la goma elàstica. Només quan ja ho hàgiu fet podeu encendre el cigarret.

Si per qualsevol raó en aquell moment decidiu no fumar-lo, obriu una altra vegada el farcellet, esborrau o ratllau el cigarret anotat i guardau-lo dins el paquet. Finalment, tornau a embolicar el farcellet i guardau-lo fins que necessiteu fumar.

Autoregistre del consum

Autoregistre diari del consum de tabac				
Nom:		Data:		
Número de cigarret	Hora en què fum	Grau d'apetència*	Situació en què fum	Alternativa

* Grau d'apetència: alt/mitjà/baix

SEGONA SESSIÓ

Activitats

1. Mites sobre el tabac
2. Cost de l'hàbit de fumar
3. Tècniques de desautomatització
4. Reducció de la quantitat de cigarrets
5. Fixar el dia D
6. Carboximetria

1. Mites sobre el tabac

1) Per aconseguir relaxar-me he de fumar

Moltes persones troben un alleujament a les tensions sense utilitzar el cigarret com a instrument d'ajuda per afrontar les situacions tenses de cada dia. Quan es deixa de fumar és necessari aprendre a relaxar-se sense utilitzar el cigarret. Paradoxalment, unes vegades el cigarret s'utilitza com a relaxant i d'altres vegades com a estimulants. Hem de subratllar que fumar un cigarret fa sentir bé en vèncer la síndrome d'abstinència ocasionada per una baixada dels nivells de nicotina a la sang.

2) *La vida sense fumar serà molt trista*

Algunes persones fumadores troben com un buit quan deixen de fumar. És un senyal de fins a quin punt el tabac ha arribat a formar part del seu ésser. Més trist és, sens dubte, emmalaltir seriosament a causa del tabac o morir prest. El procés de deixar de fumar incorpora estratègies que ajuden a cercar sentit a les petites coses de la vida quotidiana.

3) *Fum cigarrets baixos en nicotina, no corr riscs*

Les concentracions de productes tòxics en aquests cigarrets són menors, però això no vol dir que consumir-los sigui saludable ni menys perjudicial per a les persones que canvien a aquest tipus de producte. Les persones fumadores que es passen als cigarrets baixos en nicotina tenen la tendència d'inhalar més profundament que abans a causa de la necessitat de mantenir el nivell habitual d'aquesta substància a la sang. Això fa que el risc associat al consum es pugui mantenir igual o que fins i tot augmenti. No hi ha cap manera segura de fumar.

4) *Tots hem de morir, què m'importa de què? Per què vull morir sa, si al cap i a la fi m'he de morir?*

No hi ha cap dubte que tots hem de morir. Cada persona és lliure de marcar les seves prioritats a la vida si està ben informada i valora els pros i els contres de cada opció. Malgrat tot, fumar escurça la vida i disminueix sensiblement la qualitat dels anys viscuts.

5) *Ja he intentat deixar-ho i no puc. Deixar de fumar demana temps*

Es tracta d'un procés en el qual se succeeixen etapes i sovint es fan passes enrere: la recaiguda. Recaire no és desitjable, però es pot aprendre de la recaiguda i anar alerta en el pròxim intent. Cada vegada que s'intenta seriosament deixar el tabac s'aprèn alguna cosa que ajudarà en el pròxim intent.

6) *Si deix de fumar, m'engreixaré*

Algunes persones s'engreixen quan abandonen el tabac, d'una banda perquè mengen més i, de l'altra, a causa d'alteracions en el metabolisme. Només un terç del total de persones exfumadores guanya pes. Un altre terç queda com estava, amb un possible augment momentani de dos o tres quilos, que en un mes o dos es perden espontàniament. La resta de persones exfumadores perden pes generalment gràcies a l'inici de programes combinats d'exercici físic i dieta. En qualsevol cas, el possible problema d'augment de pes té solució, ja que es pot prevenir si se segueix una dieta equilibrada i és menys nociu per a la salut que continuar fumant.

7) *M'ajuda a relacionar-me amb els altres*

La dependència psicològica que ocasiona el tabac és manifesta, ja que afecta totes les facetes de la vida de la persona fumadora, fins i tot les relacions. El procés d'abandonament del tabac inclou ajudes i consells per relacionar-se amb la gent sense la necessitat del tabac.

8) *Fa molts d'anys que fum i el mal ja està fet. Per què ho he de deixar ara?*

La major part dels riscos a què s'exposa una persona que fuma disminueixen quan deixa el tabac i a mesura que augmenta el temps d'abstinència; es redueixen gairebé per complet al cap de 5-10 anys. Havent passat aquest període, els riscos s'equiparen pràcticament als d'una persona que no ha fumat mai.

9) *Per concentrar-me necessit fumar*

El consum de tabac s'associa fortament a les activitats i a les funcions quotidianes de la persona fumadora. Aquest és un dels nombrosos indicadors de la dependència psicològica que ocasiona fumar. Durant el procés de deshabitació és necessari trobar estratègies per concentrar-se. Podeu cercar aquestes estratègies tot sol o tota sola o amb l'ajuda d'un o una professional.

10) *Un cigarret a la mà em fa més atractiu, em dona estil*

Fumar s'incorpora a la pròpia imatge de la persona fumadora, de manera que aquesta no s'arriba a veure sense fumar. Els conceptes d'*atractiu* i d'*estil* són mutables en el temps i en els contextos socials per on una persona es mou. Si bé aquests aspectes pogueren actuar com a motius per iniciar-se en el consum de cigarrets, amb el pas del temps fumar ja no té aquest valor, i actualment és considerat per la majoria de les persones —fins i tot per les fumadores— com un hàbit insà, brut i que fa mala olor.

11) *Per què no ens preocupam més de la contaminació ambiental?*

Reconèixer els riscos que s'associen al consum de tabac no significa oblidar-se d'altres problemes que es relacionen amb la contaminació i el deteriorament del medi ambient, sinó tot el contrari. És contradictori estar a favor del control mediambiental i del respecte pel medi ambient i no valorar el producte que més mal produeix en l'àmbit individual i domèstic.

Quan inhala el fum del tabac, la persona fumadora introdueix en els pulmons unes concentracions tòxiques 400 vegades superiors a les màximes tolerades en les plantes industrials que provoquen més contaminació ambiental. L'acumulació de CO en l'aire exhalat per una persona fumadora és de 30 a 50 vegades superior al d'una persona que no fuma i que viu en una ciutat sotmesa a uns nivells alts de contaminació atmosfèrica.

12) *Com que no fum gaire, no em perjudica*

L'única quantitat que es pot fumar sense que no afecti la salut és zero. No és cert que fumar poc evita els riscos associats al consum de tabac. Però sí que és veritat que el risc de patir malalties causades pel tabac s'incrementa quan augmenta el nombre de cigarrets fumats, la qual cosa no implica que hi hagi una xifra mínima recomanada. Encara que fumi poc, el risc és sempre superior que el d'una persona que no fuma.

13) *A mi no em fa mal, tenc una salut molt bona*

En el fum de la font principal (inhalada) i de la font secundària (fum del cigarret en l'ambient) s'han identificat més de 4.500 constituents, alguns dels quals tenen efectes perjudicials per a la salut. La majoria dels efectes perniciosos del fum del tabac, a més de produir càncer, són a causa de la presència de CO, d'òxids de nitrogen, d'amoníac, d'àcid cianhídric i d'acroleïna, entre d'altres substàncies. Si encara no han produït cap efecte sobre la seva salut, només és qüestió de temps.

14) *No està totalment demostrat que el tabac produeixi càncer*

El consum de tabac és la principal causa aïllada de mortalitat que es pot evitar. No hi ha cap dubte que el tabac és el factor principal que causa el càncer de pulmó, de laringe i de la cavitat bucal. Consumir-ne és el responsable d'entre el 80 % i el 90 % dels casos de càncer de pulmó en els homes. En les dones augmenta ràpidament, de manera que en els països en què les dones començaren primer a fumar massivament el càncer de pulmó ha desplaçat el càncer de mama com a primera causa de mortalitat en les dones. Una de cada quatre morts en els homes i una de cada cinquanta en les dones és a causa del consum de tabac. La tercera part d'aquestes defuncions són prematures i esdevenen en persones de

menys de 65 anys, la qual cosa representa una pèrdua d'expectativa de vida de 20 anys de mitjana respecte de les persones no fumadores. El risc de desenvolupar un càncer de pulmó està relacionat estretament amb el nombre de cigarrets que s'han fumats i l'edat d'inici del consum.

15) *Ho puc deixar en voler*

El cigarret és una forma altament efectiva de subministrament de nicotina. Aquesta substància és la responsable de la dependència física i psicològica del tabac. És un neuroestimulant potent que actua en l'àmbit central i perifèric. Moltes persones volen deixar de fumar al llarg de la seva vida i no sempre ho aconsegueixen fàcilment.

Sovint és necessària l'ajuda de professionals especialitzats. Deixar de fumar no és un acte de força de voluntat, sinó que necessita motivacions potents que facin balanç dels pros i dels contres de l'hàbit, i aprenentatges que ajudin a dur a terme les activitats quotidianes que en el període de fumador o fumadora estaven associades al tabac.

16) *Tenc una gran dependència física, impossible de vèncer*

El grau de dependència física al tabac està relacionat directament amb la quantitat de cigarrets fumats i el temps des del començament de l'addicció. No és fàcil superar-la i sovint fan falta ajuda professional i medicació per superar la síndrome d'abstinència. Així i tot, la dependència física és la primera cosa que se soluciona en el procés de deixar el tabac; en canvi, costa més abordar la dependència psicològica.

17) *El meu padrí va viure més de 90 anys molt sa i fumant*

El vostre padrí va tenir sort, però el que és cert és que com més fuma una persona i com més anys fa que fuma s'incrementa de manera important el risc de patir i de morir prematurament a causa del tabaquisme. Hi ha evidències que el tabac acurça l'esperança de vida de 8 a 10 anys i que a més empitjora la qualitat de vida des d'edats primerenques (45-50 anys). Per una altra part, en èpoques anteriors la freqüència de fumar i la mateixa presentació comercial del tabac (tabac de cargolar) feia que el consum fos menor que l'actual.

18) *M'estim més estar malament fumant que sense fumar*

Els avantatges de deixar de fumar són molts i, encara que al principi pot ser difícil, després d'un període de temps desapareixen les sensacions negatives i se sent una gran satisfacció per haver superat una addicció i per experimentar millores en la vida quotidiana i en la salut.

19) *Si les recaigudes són freqüents, per què ho he de deixar ara?*

Les recaigudes són part del procés d'abandonament del tabac. Totes les persones fumadores que volen deixar de fumar passen per algun episodi de recaiguda que es pot remuntar i del qual poden sortir enfortides per al pròxim intent. Les recaigudes posen la persona que fuma cada vegada més a prop de l'abstinència definitiva.

20) *No és un bon moment per deixar-ho*

Qualsevol moment pot ser bo per deixar-ho si la persona fumadora està preparada. És clar que deixar de fumar demana temps i esforç; per això convé planificar bé el moment de deixar-ho i preparar-s'hi, preferiblement amb l'ajuda de professionals.

2. Cost de l'hàbit de fumar

És probable que qualche vegada hàgiu fet un càlcul aproximat de quant gastau en tabac. Ara és el moment ideal perquè ho calculeu per primera vegada o ho torneu a fer. Si fumeu menys de 20 cigarrets per dia, feis el càlcul per setmanes.

Cost del paquet de tabac habitual x quantitat de paquets consumits per dia x 365 dies = € l'any

És el moment de començar a estalviar. Pensau a què destinareu aquests doblers, però us suggerim que els gasteu fent-vos un bon regal: us ho mereixeu. Recordau qualche cosa o un projecte que sempre heu deixat de banda perquè no us atrevíeu a pagar-ho: un viatge, un objecte que volíeu comprar, sortir una mica més a sopar a fora...

Regals que us fareu, per ordre d'importància:

1.
2.
3.

3. Tècniques de desautomatització

A continuació, explicam una dotzena de recomanacions o petits trucs que ajuden molt a trencar l'automatisme que acompanya el consum de tabac. Us aconsellem que els tingueu sempre presents, perquè a partir d'ara tota la feina se centrarà en les pautes següents.

1. *Comunicau a les persones importants amb què viviu o us relacionau que deixareu de fumar en els propers dies*

No només us permetrà mantenir-les informades sobre el vostre procés, sinó que a més els permetrà implicar-se reforçant la vostra motivació i les vostres expectatives. A més, probablement passareu qualche moment d'ansietat, en el qual podeu manifestar nerviosisme. Avisar la família i les amistats abans que això passi farà que siguin més comprensius i tolerants i evitarà la desastrosa frase "Torna a fumar, que no ets una persona aguantadora!".

2. *Abans de fumar un cigarret, anotau-ho amb tot detall en el full d'autoregistre del consum*

Tal com us hem explicat, heu d'anotar cada cigarret que fumau, l'hora, el grau d'apetència, el moment en què fumau i l'alternativa que us plantejaríeu per no consumir aquest cigarret. Preparau nous fulls de registre i recordau com els heu de dur (doblegats devora el paquet de tabac). Així continuareu essent conscient del vostre hàbit.

3. *Els cigarrets han d'estar sempre dins el seu paquet*

Recordau com heu de dur el paquet de tabac juntament amb el full d'autoregistre: embolicat amb un paper de regal, de colors o similar, i subjectant-ho tot amb una goma elàstica.

4. *Mai no deixeu el paquet a la vista ni a l'abast de la mà*

A partir d'ara, deixau el *farcellet* (paquet + full de registre) en un lloc enfora d'on us trobeu, a fi que hàgiu de desplaçar-vos-hi cada vegada que vulgueu fumar.

5. *Comprau els paquets d'un en un i sempre en un estanc*

Us recomanem comprar-los d'un en un perquè a partir d'ara canviareu de marca cada setmana. A més, comprar-los d'un en un i només als estancs us obligarà a planificar-ne el consum.

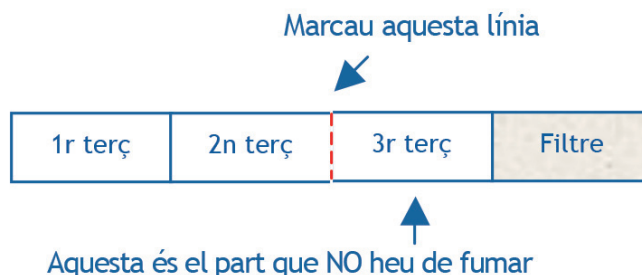
6. *Canviau de marca de cigarrets a una altra amb menys nicotina i quitrà*

Aquesta pauta fa referència al canvi de marca de cigarrets. L'objectiu és canviar de sabor i baixar la concentració de nicotina i quitrà.

7. *Reduiu un terç el consum del cigarret*

Sense comptar el filtre, imaginau dues línies que divideixen el cigarret en tres parts; heu de marcar amb un llapis o un bolígraf la línia que separa el segon

terç del tercer. A partir d'ara, quan encengueu un cigarret només podreu fumar fins a la línia marcada. Una vegada que hi arribeu heu d'apagar el cigarret. Així evitareu fumar la part més tòxica o nociva, que és la que hi ha més a prop del filtre.



8. Retardau com a mínim mitja hora el primer cigarret que fumau al matí, sia en aixecar-vos o després de berenar

És a dir, no compteu el temps des que us heu aixecat, sinó des que fumaríeu el primer cigarret. Per exemple, si us aixecau a les 7.30 h i fins a les 8.00 h no fumau el primer cigarret, heu de comptar mitja hora a partir d'aquest moment; per tant, no podeu fumar fins a les 8.30 h. També heu de retardar com a mínim un quart d'hora els cigarrets que fumau després de dinar i després de sopar. Actuaeu exactament igual; així retardareu l'hora en què fumàveu aquests cigarrets.

9. Reduïu la profunditat de la xuclada

Es tracta d'aspirar amb menys força, cosa que podeu controlar subjectivament. Un suggeriment: aspireu aire i, sense deixar-lo anar, posau-vos el cigarret a la boca i feis-hi una xuclada.

10. No mantengueu el cigarret a la boca entre cada xuclada

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

11. No fumeu en presència d'altres persones

A partir d'ara, quan vulgueu fumar ho heu de fer tot sol o tota sola, encara que això suposi deixar un grup d'amistats en un moment donat.

12. No accepteu cap cigarret a partir d'avui, però sí que podeu convidar dels vostres

A partir d'ara fumareu només els vostres cigarrets marcats.

4. Reducció de la quantitat de cigarrets

Aquesta setmana heu de reduir la quantitat de cigarrets que fumareu cada dia seguint aquesta taula que ja coneixeu:

<i>Setmana actual</i>	<i>Setmana següent</i>
60 cigarrets cada dia	40 cigarrets cada dia
50 cigarrets cada dia	35 cigarrets cada dia
40 cigarrets cada dia	28 cigarrets cada dia
35 cigarrets cada dia	25 cigarrets cada dia
30 cigarrets cada dia	20 cigarrets cada dia
25 cigarrets cada dia	18 cigarrets cada dia
20 cigarrets cada dia	15 cigarrets cada dia
15 cigarrets cada dia	10 cigarrets cada dia
12 cigarrets cada dia	8 cigarrets cada dia
10 cigarrets cada dia	6 cigarrets cada dia
8 cigarrets cada dia	5 cigarrets cada dia
6 cigarrets cada dia	4 cigarrets cada dia
4 cigarrets cada dia o menys.....	DEIXAR DE FUMAR

Localitzau a la columna esquerra la quantitat de cigarrets per dia que fumau actualment. A continuació, observau a la columna dreta la quantitat de cigarrets que us correspondrà fumar la setmana següent.

Aquesta és la quantitat que podreu fumar, com a màxim, cada dia.

Recordau que els heu de dosificar perquè en tengueu a bastament i que de cap manera no en podeu fumar més, però sí que en podeu fumar menys; en aquest cas, els cigarrets que no hàgiu consumit NO SÓN ACUMULABLES per a l'endemà.

5. Fixar el dia D

El dia D és el primer dia sense tabac. Per arribar més tranquil·lament a aquest moment fa falta reduir de mica en mica la dosi de nicotina, així quan arribi el dia D estareu fumant molt menys del que fumau actualment.

Us recomanem que trieu un dia —si pot ser— del cap de setmana, perquè pugueu fer activitats diferents de les habituals i planificar com organitzar el vostre temps.

Una vegada triada la data, és INAJORNABLE: no hi valen excuses (excepte per qualche motiu excepcional, és clar).

Deixaré de fumar el diadel mes dede l'any.....,

i aquesta data és inajornable.

[Rúbrica]

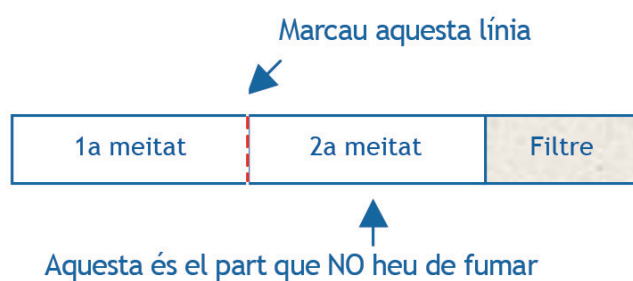
TERCERA SESSIÓ

Activitats

1. Repàs de les tècniques de desautomatització
2. Reducció de la quantitat de cigarrets
3. Beneficis de deixar de fumar
4. Els dubtes
5. Carboximetria

1. Repàs de les tècniques de desautomatització

- 1) Recordau a les persones importants amb qui conviviu o us relacionau que estau en procés de deixar de fumar i que necessitau que us ajudin i us donin suport.
- 2) Abans de fumar un cigarret, anotau-ho amb tot detall en el full d'autoregistre del consum.
- 3) Els cigarrets han d'estar sempre dins el seu paquet.
- 4) Mai no deixeu el paquet a la vista ni a l'abast de la mà.
- 5) Comprau els paquets d'un en un i sempre en un estanc.
- 6) Canviau de marca de cigarrets a una altra amb menys nicotina i quitrà.
- 7) Reduïu a la meitat el consum del cigarret



- 8) Retardau com a mínim mitja hora el primer cigarret que fumau al matí, ja sigui en aixecar-vos o després de berenar.
- 9) Reduïu la profunditat de la xuclada.
- 10) No mantengueu el cigarret a la boca entre cada xuclada.
- 11) No fumeu en presència d'altres persones.
- 12) No accepteu cap cigarret d'una altra persona, però sí que podeu convidar dels vostres.

2. Reducció de la quantitat de cigarrets

Aquesta setmana heu de reduir la quantitat de cigarrets que fumareu cada dia seguint aquesta taula que ja coneixeu:

<i>Setmana actual</i>	<i>Setmana següent</i>
60 cigarrets cada dia	40 cigarrets cada dia
50 cigarrets cada dia	35 cigarrets cada dia
40 cigarrets cada dia	28 cigarrets cada dia
35 cigarrets cada dia	25 cigarrets cada dia
30 cigarrets cada dia	20 cigarrets cada dia
25 cigarrets cada dia	18 cigarrets cada dia
20 cigarrets cada dia	15 cigarrets cada dia
15 cigarrets cada dia	10 cigarrets cada dia
12 cigarrets cada dia	8 cigarrets cada dia
10 cigarrets cada dia	6 cigarrets cada dia
8 cigarrets cada dia	5 cigarrets cada dia
6 cigarrets cada dia	4 cigarrets cada dia
4 cigarrets cada dia o menys.....	DEIXAR DE FUMAR

Localitzau a la columna esquerra la quantitat de cigarrets per dia que fumau actualment. A continuació, observau a la columna dreta la quantitat de cigarrets que us correspondrà fumar la setmana següent.

Aquesta és la quantitat que podreu fumar, com a màxim, cada dia.

Recordau que els heu de dosificar perquè en tengueu a bastament i que de cap manera no en podeu fumar més, però sí que en podeu fumar menys; en aquest cas, els cigarrets que no hagueu consumit NO SÓN ACUMULABLES per a l'endemà.

3. Beneficis de deixar de fumar

1) *Cronologia dels beneficis d'abandonar el tabac*

- Al cap de 20 minuts: la pressió i el pols tornen als valors normals i la circulació de la sang millora a les extremitats.
- Al cap de 8 hores: els nivells d'oxigen a la sang es normalitzen i el risc de patir un infart comença a minvar.
- Al cap de 24 hores: s'elimina el monòxid de carboni de l'organisme i s'expulsen dels pulmons les mucoses i altres residus.
- Al cap de 48 hores: ja no es detecta nicotina a l'organisme; a més, el gust i l'olfacte comencen a millorar.
- Al cap de 72 hores: és més fàcil respirar gràcies a la relaxació dels bronquis. El nivell d'energia augmenta.
- Entre 2 i 12 setmanes: la circulació de la sang continua millorant.
- Entre 3 i 9 mesos: milloren els problemes de respiració, com la tossina, els ofecs, etc. L'activitat dels pulmons s'incrementa entre un 5% i un 10%.
- Al cap d'1 any: el risc de patir un infart es redueix a la meitat amb relació a una persona que fuma.
- Després de 3-4 anys: la funció pulmonar ja s'ha normalitzat.
- Després de 10 anys: el risc de patir càncer de pulmó és només una mica més alt que el d'una persona no fumadora. En canvi, el risc de patir infarts i altres problemes del cor és el mateix que el d'una persona no fumadora.
- Entre 10 i 15 anys després: el risc de mortalitat és normal.

2) *Benefici per a la salut en general*

Deixar de fumar és la decisió més saludable que una persona una fumadora pot prendre en tota la vida.

3) *Increment de la qualitat de vida*

- Millora la capacitat respiratòria.
- Creix el potencial de fer exercici físic.
- Desapareixen alguns problemes respiratoris: tossina, expectoració, dificultat per respirar...

4) *Millora dels sentits afectats*

- Es recupera el sentit del gust.
- S'afina el sentit de l'olfacte.

5) Regeneració d'aspectes estètics

- Millora l'estat de la pell.
- Desapareixen les taques a les dents i als dits.
- S'esvaeix la pudor de fum de la roba i dels cabells.

6) Millora de l'economia domèstica

- Estalvi de la quantitat de diners que deixau de gastar en tabac.

7) Progressos socials

- En deixar de fumar, contribuïu a fer que els entorns familiar i social siguin més saludables.

8) Desenvolupament personal

- Deixar de fumar us farà sentir satisfacció i orgull, i augmentarà el nivell d'autoestima.

9) Específicament en les dones

- Reducció dels riscos de patir càncer de cèrvix als pocs anys de deixar de fumar.
- Reducció del risc de tenir un nadó amb pes baix si es deixa de fumar abans de l'embaràs o durant els tres mesos inicials.

Els beneficis de deixar de fumar, ordenats de manera cronològica, són els següents:

- En un parell de dies: milloren els sentits *oblidats* del gust i de l'olfacte.
- Al cap de 3 setmanes: disminueix o desapareix la tossina. Els pulmons treballen més bé i la circulació sanguínia també és més bona.
- Al cap de 2 mesos: la sang flueix més bé. Es té més energia i agilitat. S'experimenta la satisfacció d'haver recuperat la direcció d'una part de la vida que fins ara depenia del tabac.
- Després de 3 mesos: els pulmons funcionen normalment.
- Després d'1 any: el risc de mort sobtada per un infart agut de miocardi o per un accident vascular cerebral es redueix a la meitat.
- Al cap de 10 anys: el risc de patir un infart agut de miocardi s'equipara al de les persones no fumadores.

4. Els dubtes

• Ansietat

- *Quan estic estressat o estressada, fumar em relaxa*

L'organisme de la persona fumadora depèn de la nicotina; per això es relaxa quan n'obté —és a dir, quan fuma. Però la nicotina és un estimulants que augmenta la freqüència cardíaca, la pressió arterial i l'adrenalina. Al cap d'unes setmanes d'haver deixat de fumar, moltes persones estan menys nervioses i aprenen a relaxar-se sense fumar. Exerciten més l'autocontrol.

- *Quant de temps dura la síndrome d'abstinència?*

La síndrome d'abstinència comença al cap de 4-5 hores de deixar de fumar i dura entre 8 i 10 setmanes. Arriba a la intensitat màxima entre la primera setmana i la quarta i es redueix clarament a partir de la sisena setmana.

- *Si deix de fumar estaré irritable i tothom patirà el meu mal humor*

La síndrome d'abstinència es manifesta amb símptomes clars durant un període determinat. Una vegada passat aquest període, tothom se'n beneficia. Contra la irritabilitat es recomana aplicar tècniques de relaxació, com ara respirar profundament i omplint els pulmons d'aire, retenir-lo i expulsar-lo, concentrant-se en tot el procés. Una vegada superada la dependència, guanyareu autocontrol i estareu menys nerviós o nerviosa que quan fumàveu.

- *Des que he deixat de fumar tenc una depressió. Què hi puc fer?*

Entre el 25% i el 35% de les persones que deixen de fumar presenten un quadre depressiu de més intensitat o menys entre la vuitena setmana i la dotzena després de deixar el tabac. És més freqüent en les persones que tenen antecedents de síndrome depressiva, per a les quals estan indicats fàrmacs antidepressius, que les poden ajudar a superar amb èxit aquesta fase.

• Gana

- *M'engreixaré si deix de fumar?*

Fins al 80% de les persones que abandonen el tabac s'engreixen de 2 a 4 quilos, de mitjana. L'augment del pes es deu a dues causes:

1. La nicotina té una acció lipolítica; en altres paraules més col·loquials, destrueix els greixos. Deixar de fumar anul·la aquesta acció i, per tant, normalment fa engreixar.

2. La nicotina té també una acció anorexígena; és a dir, redueix la gana. En conseqüència, en abandonar el tabac és habitual menjar més perquè aquesta acció també s'anul·la i per això el pacient cerca recompensar-se menjant més per obtenir la satisfacció que abans tenia fumant.

Per combatre l'augment del pes es recomana consumir entre 200 i 400 calories menys al dia i incrementar l'exercici físic. Si seguïu aquestes dues recomanacions, controlareu l'augment del pes i, encara que us engreixeu dos o tres quilos, al cap de 4-6 mesos els haureu perdut i haureu recuperat el pes habitual.

• Qualitat de vida

- *He de deixar l'únic plaer que em queda?*

Deixar de fumar farà que recupereu el gust i l'olfacte. A més, guanyareu capacitat per fer moltes coses que abans no fèieu. També augmentarà la quantitat de dies en què us trobareu més bé.

- *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 sovint provoquen anys de patiment. Quan s'afirma que el tabac acurça la vida no es refereix a mesos, sinó a anys.

- *És tard, fa massa anys que fum*

Val la pena deixar de fumar a qualsevol edat, perquè sempre se n'aconsegueixen beneficis: guanyareu qualitat de vida —encara que només sigui perquè augmenta la capacitat d'expulsar aire— i produïreu menys flegmes i tendreu menys tossina.

QUARTA SESSIÓ

Activitats

1. Tècniques de relaxació
2. Repàs de les tècniques de desautomatització
3. Reducció de la quantitat de cigarrets
4. El dia D i la vigília
5. Recomanacions sobre la síndrome d'abstinència
 - Tècniques per mantenir-se sense fumar:
 - Deu principis bàsics per a les persones exfumadores
6. Quan les ganes de fumar són irresistibles
7. Carboximetria

1. Tècniques de relaxació

En els moments en què la necessitat de fumar sigui urgent són molt útils i eficaces diverses tècniques de relaxació. Aplica la més adequada als coneixements que en tingueu i al temps de què disposeu.

En sentir un atac de ganes de fumar, primer heu de pensar que només duren entre 2 i 3 minuts, i que una vegada superades no s'acumulen. Recordau quantes vegades heu sentit un gran desig de fumar en un lloc on era prohibit fer-ho i, al cap d'uns minuts, l'heu deixat de sentir.

Durant el període de dificultat màxima en l'abandonament del tabac pot ser una gran ajuda aprendre a respirar bé, per exercitar una respiració profunda que augmenti la capacitat pulmonar i millori la ventilació i l'oxigenació, la qual cosa proporciona, a més, una sensació de calma i relaxació.

Exercicis de respiració

A continuació us presentam algunes tècniques de relaxació molt senzilles i eficaces basades en la respiració. Primer de tot, heu de saber que podeu fer els exercicis en diferents postures:

- D'ajagut, amb els genolls doblegats.
- D'assegut, amb la zona dels ronyons ben recolzada en el respatllet del seient, amb l'esquena dreta, les cames relaxades i sense creuar-les, i amb els talons en línia amb els genolls.
- De dret, caminant, etc.

Exerciteu els tres tipus diferents de respiració:

A) Respiració baixa (diafragmàtica o abdominal)

1. Abans de començar, col·locau les mans damunt la panxa.
2. Preneu aire pel nas profundament a poc a poc (comptant fins a 10) i duï-lo cap a la part baixa dels pulmons. Notareu que en baixar el diafragma us empeny la panxa cap a fora i us aixeca les mans.
3. Aguantau l'aire comptant fins a 10.
4. Deixau anar l'aire per la boca molt a poc a poc, durant el doble de temps que hàgiu tardat per prendre'l (és a dir, comptant fins a 20).
5. Per acabar, expulsau tant d'aire com pugueu enfonsant la panxa amb una lleugera contracció dels músculs.

B) Respiració mitjana (intercostal o toràctica)

1. Posau les mans damunt les costelles.
2. Inspirau pel nas comptant fins a 5 i duis l'aire cap a la zona mitjana del pit i cap als costats: notareu que les costelles s'expandeixen i que el pit s'aixeca.
3. Aguantau l'aire comptant fins a 5.
4. Seguidament deixau anar l'aire tardant el mateix temps que en la inspiració, per la boca i amb els llavis arrufats —com si haguéssiu d'apagar una espelma bufant— fins que buideu els pulmons.

C) Respiració alta (clavicular)

1. Posau les mans damunt les clavícules.
2. Preneu aire pel nas, però no tan lentament com en els altres casos, i duis-lo cap a les clavícules: notareu que la columna es posa dreta i que el coll s'estira. Inhalareu poc aire, perquè omplireu només la part superior dels pulmons.
3. Aguantau l'aire durant un moment breu.
4. Expulsau-lo lentament per la boca.

L'exercici de respiració com a tècnica de relaxació consisteix a practicar cada dia i tantes vegades com sigui necessari els diferents tipus de respiració, primer per separat i després ajuntant-los tots tres en l'ordre en què els hem descrit, per tal d'aconseguir la respiració completa. Si qualche vegada l'exercici us fa venir mareigs, descansau.

Exercici de relaxació

1. Cercau un lloc tranquil, on no us puguin interrompre durant vint minuts. Emprau roba còmoda. També podeu posar música aquàtica de fons.
2. Tancau els ulls i feis diverses tongades de respiració baixa. Amb cada una us sentireu més relaxat o relaxada. Imaginau que l'aire us arriba fins a la planta dels peus, que s'estén per tot el cos i que recull tota la tensió i l'estrès. Deixau que la respiració es faci més lenta i automàtica.
3. Mentre manteniu el cos relaxat, tancau la mà dreta estrenyent-la amb força i després relaxau-la ràpidament i del tot. Comparau el contrast entre els músculs contrets i relaxats: observau l'agradable sensació de pessigolles quan es relaxen. Ara feis igual amb la mà esquerra. De manera consecutiva, tensau i relaxau els músculs dels braços d'aquesta manera i alçant i davallant les espatles, i també els de la cara alçant i davallant les celles, tancant els ulls amb força, estrenyent i relaxant la mandíbula. Donau a tot el cos l'oportunitat de relaxar-se.
4. Feis una respiració baixa i sentiu com l'aire us alça la panxa. Estrenyeu els

músculs i manteniu-los així, notant la tensió. Ara relaxau-los, posau una mà damunt la panxa i feis una respiració abdominal com us hem ensenyat. Notau el contrast amb la tensió mentre expulsau l'aire.

5. Ara concentrau-vos en l'esquena: vinclau-la una mica i després deixau fugir tota la tensió dels músculs de l'esquena, de la pelvis i de l'abdomen. Sentiu com us enfonsau més i més al llit o a la cadira a mesura que l'esquena i l'abdomen es relaxen. Ara heu de contreure els músculs, mantenir la tensió i observar la sensació que us produeix. Després relaxau-los i notau la diferència.
6. Ara doblegau els dits dels peus cap a baix tant com pugueu: sentiu la tensió a les cames i relaxau-vos.
7. ¿Heu notat la feixuguesa del cos a mesura que la relaxació es feia més profunda?

Per acabar, feis cinc respiracions abdominals i aixecau-vos a poc a poc. Si estàveu ajagut o ajaguda, primer heu de seure i esperar un parell de minuts.

2. Repàs de les tècniques de desautomatització

- 1) Recordau a les persones importants amb qui conviviu o us relacionau que estau a punt d'arribar al dia D. És el moment de demanar-los el màxim de suport i comprensió.
- 2) Abans de fumar un cigarret, encara que ja en fumeu pocs, anotau-ho amb tot detall en el full d'autoregistre del consum.
- 3) Els cigarrets han d'estar sempre dins el seu propi paquet. Recordau que el paquet que heu utilitzat per seguir el tractament no és el mateix que fumàveu abans de començar.
- 4) Pensau sempre a deixar el paquet fora de la vista i de l'abast de la mà.
- 5) Continuau comprant els paquets d'un en un i sempre en un estanc.
- 6) Ara ja heu de canviar a la marca de tabac amb menys quantitat de nicotina que trobeu. Recordau que es recomana una marca diferent de la que sempre heu fumat.
- 7) Continuau acurçant el consum del cigarret; ara ja només podeu fumar-ne el primer terç.



- 8) Tornau a retardar com a mínim mitja hora el primer cigarret que fumau al matí, ja sigui en aixecar-vos o després de berenar.
- 9) Reduiu la profunditat de la xuclada.
- 10) No mantengueu el cigarret a la boca entre cada xuclada.
- 11) No fumeu en presència d'altres persones.
- 12) No accepteu cap cigarret d'una altra persona, però sí que podeu convidar dels vostres.
- 13) Reducció de la quantitat de cigarrets

Aquesta setmana heu de reduir la quantitat de cigarrets que fumareu cada dia seguint aquesta taula, que ja coneixeu:

<i>Setmana actual</i>	<i>Setmana següent</i>
60 cigarrets cada dia	40 cigarrets cada dia
50 cigarrets cada dia	35 cigarrets cada dia
40 cigarrets cada dia	28 cigarrets cada dia
35 cigarrets cada dia	25 cigarrets cada dia
30 cigarrets cada dia	20 cigarrets cada dia
25 cigarrets cada dia	18 cigarrets cada dia
20 cigarrets cada dia	15 cigarrets cada dia
15 cigarrets cada dia	10 cigarrets cada dia
12 cigarrets cada dia	8 cigarrets cada dia
10 cigarrets cada dia	6 cigarrets cada dia
8 cigarrets cada dia	5 cigarrets cada dia
6 cigarrets cada dia	4 cigarrets cada dia
4 cigarrets cada dia o menys.....	DEIXAR DE FUMAR

Localitzau a la columna esquerra la quantitat de cigarrets per dia que fumau actualment. A continuació, observau a la columna dreta la quantitat de cigarrets que us correspondrà fumar la setmana següent.

Aquesta és la quantitat que podreu fumar, com a màxim, cada dia.

Recordau que els heu de dosificar perquè en tengueu a bastament i que de cap manera no en podeu fumar més, però sí que en podeu fumar menys; en aquest cas, els cigarrets que no hàgiu consumit no són acumulables per a l'endemà.

4. El dia D i la vigília

El dia anterior

- Fumau el darrer cigarret i tirau el paquet i també tot allò que us recordi el tabac: cendrers, encenedors, etc.
- Recordau a tothom que us envolta que demà és el dia D i que necessitareu ajuda i comprensió.
- Repassau la llista de motius per deixar de fumar i recordau els beneficis que obtindreu en fer-ho.

Ha arribat el gran dia

- Aixecau-vos una mica més prest i recordau que avui és el primer dia sense tabac.
- Pensau que avui no fumareu cap cigarret. No penseu en el futur; de moment preocupau-vos només pel dia d'avui.
- Feis una mica d'exercici suau a casa, amb respiracions profundes, per omplir els pulmons d'aire net.
- Dutxau-vos com sempre, però fregau-vos intensament amb la tovallola en eixugar-vos.
- Berenau en un lloc diferent de l'habitual. Preneu una infusió o un suc de taronja en lloc de cafè.
- Arreglau-vos bé per sortir de casa.
- Per anar a fer feina o fer qualsevol altra activitat fora de casa, no recorregueu amb cotxe la part de l'itinerari que pugueu fer a peu. Redescobriu els vostres pulmons!
- Manteniu-vos ocupat o ocupada, però de moment evitau les activitats que estaven lligades al tabac i també el contacte amb persones fumadores. Si la vostra parella o les persones properes continuen fumant, demanau-los que no ho facin en presència vostra o arribau a un acord per no sentir-vos temptat/temptada.
- Si us preocupa guanyar pes, pensau que ara el que és important és deixar de fumar.
- Després de dinar, no heu de jeure al sofà i mirar la televisió: rentau-vos les dents i feis gàrgares amb un elixir, i dui a terme qualche altra activitat, com ara llevar taula, escurar, sortir a fer una volta, etc.
- Si us entren moltes ganes de fumar, respirau fondo i intentau relaxar-vos fent inspiracions profundes i aplicant les tècniques de relaxació. Esperau que s'espassin les ganes i recordau que seran cada vegada menys intenses i freqüents.

- Durant el temps lliure, feis activitats que us agradin i per a les quals abans no teníeu temps. Tria activitats i llocs que estiguin nets de fum. Intentau fer qualche exercici en la mesura que sigui possible.
- El vespre, feis balanç del dia i seleccionau els aspectes positius.
- Preparau-vos per a un descans recuperador amb un bany relaxant i un tassó de llet calenta o una infusió (til·la, camamil·la, valeriana...).
- No us alarmeu si heu de canviar molts d'hàbits per aconseguir deixar de fumar: això no durarà sempre. Aviat reprendreu la rutina, però havent eliminat els cigarrets.
- El primer dia és molt important. Una vegada superat, haureu fet una gran passa.

Pel que fa a l'alimentació...

- Consumiu més fruita i verdura: revitamineu-vos!
- Evitau els fregits, les carns estofades i els menjars molt condimentats.
- No us ompliu gaire l'estómac.
- Eliminau el consum de cafè i d'alcohol.
- Si no voleu engreixar, suprimiu tota mena de dolç (xocolata, galetes, pastissos...) i també els aperitius salats.
- Entre hores, menjau fruita del temps, pastanaga, api, caramels sense sucre...
- Beveu suc de fruita.

5. Recomanacions sobre la síndrome d'abstinència

La síndrome d'abstinència és un conjunt de signes o símptomes que poden aparèixer quan deixau de fumar i el cos *reclama* la substància a la qual està tan acostumat i que crea tanta dependència, és a dir, la nicotina.

Els signes i els símptomes de la síndrome d'abstinència s'han de considerar normals, perquè el cos *protesta* pel canvi a què el sotmeteu. A pesar dels molts canvis beneficiosos de deixar de fumar, en el procés experimentareu sensacions estranyes i desconegudes.

De vegades notareu només una o dues d'aquestes sensacions, i altres vegades en notareu moltes; depèn de cadascú. Però heu de saber que no són eternes... encara que ho semblin! En general, no duren més de quatre o cinc setmanes, i les més fortes s'espessen al cap de pocs dies.

Les més habituals són les que enunciam en la taula següent. Preparau-vos per quan arribin, perquè no us sorprenguin i pugueu afrontar-les més fàcilment. Us donem unes recomanacions per a cadascuna.

<i>Síntomes i signes</i>	<i>Recomanacions</i>
Desig molt fort de fumar	<ul style="list-style-type: none">- Esperau: les ganes de fumar s'espassen al cap de dos o tres minuts. A més, cada vegada seran menys intenses i freqüents.- Respirau profundament dues o tres vegades seguides i aplicau altres tècniques de relaxació.- Beveu aigua o suc de fruita.- Mastegau xiclet sense sucre o menjau aliments que aportin poques calories.- Manteniu-vos ocupat/ocupada.
Insomni	<ul style="list-style-type: none">- No prengueu cafè ni begudes amb cafeïna, sobretot l'horabaixa.- Feis més exercici, sobretot l'horabaixa.- Abans d'anar a jeure, preneu llet calenta o una til·la.- Aplicau tècniques de relaxació al llit.- Feis-vos (o rebeu) un massatge als peus o a l'esquena.
Restrenyiment	<ul style="list-style-type: none">- Seguiu una dieta rica en fibra.- Beveu aigua o suc de fruita.
Nerviosisme, irritabilitat	<ul style="list-style-type: none">- Caminau, feis exercici.- Duteu-vos o banyau-vos amb aigua calenta.- Aplicau tècniques de relaxació.- No prengueu cafè ni begudes amb cafeïna.
Gana	<ul style="list-style-type: none">- Beveu aigua o sucs de fruita que no engreixin.- Controlau la quantitat de sucre refinat que preneu.- No mengeu aliments que aportin moltes calories.- Menjau més verdura i fruita.
Cansament, desànim	<ul style="list-style-type: none">- Manteniu-vos actiu/activa.- Feis allò que habitualment us agradi més.- Evitau la soledat, cercau companyia.- Dormiu i descansau més hores.- Feis esport o qualche activitat física.- No us exigiu un alt rendiment físic durant almenys dues setmanes.
Mal de cap	<ul style="list-style-type: none">- No prengueu begudes alcohòliques.- Feis exercicis de relaxació.- Duteu-vos o banyau-vos amb aigua calenta.- Dormiu més.

6. Tècniques per mantenir-se sense fumar (1)

Deu principis bàsics per a les persones exfumadores

1. No penseu que haureu d'estar sense fumar tota la vida. Preocupau-vos només del dia d'avui.
2. Evitau les temptacions: manteniu lluny o amagats els encenedors, els mistos i els cendrers.
3. Eludiu estar amb persones fumadores tant com sigui possible.
4. Teniu sempre a punt qualche cosa per espipellar o rosegar: fruita fresca, xiclets sense sucre, pastanaga...
5. Durant el dia hi ha moments perillosos: els petits descansos de la feina, en sortir a prendre qualche cosa... Anau molt alerta!
6. Conteniu el desig irresistible de fumar fent activitats que us distreguin.
7. Apreneu a relaxar-vos sense cigarrets. En sentir-vos tens o tensa, repetiu les respiracions relaxants que heu après.
8. Recordau la llista de motius per no fumar.
9. Decantau els diners que estalviau cada dia i observau com s'incrementen.
10. No cedi, ni tan sols per un cigarret!

Quan les ganes de fumar són irresistibles

El desig irresistible de fumar *ataca* els primers dies de manera intensa, però controlable. No dura més de dos minuts. Es venç i se supera esperant entre 3 i 5 minuts —controlats amb el rellotge— i, mentrestant, fent qualcuna de les accions següents:

- Analitzau les circumstàncies i les raons de les ganes de fumar: per què en teniu tantes ganes? Recordau les raons de la vostra dependència i els motius pels quals heu decidit deixar de fumar.
- Consumiu un substitut del tabac: xiclets sense sucre, sucs, caramels, fruita...
- Manteniu les mans ocupades: jugau amb les claus, amb un ninot...
- Feis activitats que us dificultin fumar: exercici, dutxar-vos, rentar el cotxe, jardineria...
- Aplicau tècniques de relaxació: respirau a poc a poc i profundament prenent l'aire pel nas i expulsant-lo per la boca. Concentrau-vos en l'aire net que entra i gaudiu-ne.
- Després de cada menjada: desparau taula, rentau-vos les dents i sortiu a fer una volta o feis qualche cosa que us mantengui les mans ocupades.

CINQUENA SESSIÓ

Activitats

1. Tècniques per mantenir-se sense fumar:

- Conductes alternatives
- Mantenir-se sense fumar

2. Carboximetria

1. Tècniques per mantenir-se sense fumar (2)

Conductes alternatives

Si us resulta difícil mantenir-vos sense fumar quan altres persones fumen a prop, us suggerim fer això:

1. Abans de reunir-vos amb les vostres amistats fumadores, pensau quina resposta els donareu si us ofereixen tabac. Practicau com heu de dir "No, gràcies, no fum".
2. Quan aneu a una festa o a una reunió social, de moment procurau estar amb les persones no fumadores.
3. Canviau d'ambient: anau a llocs on no hi hagi persones fumadores o on no es pugui fumar.
4. Quan mengeu o begueu, concentrau-vos en la degustació, ja que ara teniu més sentit del gust i de l'olfacte.
5. Explicau a les vostres amistats fumadores que heu deixat de fumar. Demanau-los que no us temptin amb un cigarret.
6. Si sou en un bar o en una festa, de moment consumeu begudes no alcohòliques. No permeteu que el vostre autocontrol desaparegui.
7. A la feina, anau a fer una volta abans que compartir un descans amb persones fumadores.
8. Permeteu-vos el luxe d'estar orgullós o orgullosa per deixar de fumar. Podeu presumir dels vostres èxits davant les persones fumadores, però no les menyspreu ni us en rigueu, ja que la majoria també voldrien deixar el tabac i potser les podreu motivar a començar el procés. La seva pròpia defensa els farà dir que no el volen deixar.

Mantenir-se sense fumar

- Cada dia que passi felicitau-vos per continuar sense fumar. No penseu en el futur, sinó només en el dia a dia. Repetiu-vos "Avui no fum".
- Recordau la vostra llista de motius per deixar de fumar.
- Senyalau els dies que fa que no fumau, replegau els diners que heu estalviat en tabac des d'aleshores i feis-vos 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 patireu moments tensos. No oblideu que la sensació de màxima necessitat no és eterna, ja que només dura un parell de minuts. Aquests moments seran cada vegada més escassos i més espaiats en el temps, fins que desapareixeran. Per combatre'ls, seguiu aquests consells:

- Relaxau-vos i feis les respiracions de relaxació que us hem ensenyat. Concentra-vos per notar com us entra aire net dins els pulmons.
- Mirau el rellotge i observau com passa mig minut.
- Beveu un tassó d'aigua o un suc de fruita.
- Heu de tenir a mà coses per espipellar, xuclar o mastegar: fruita, xiclets sense sucre, pastanaga, api, etc.; si és possible, que siguin aliments sense sucre i que aportin poques calories.
- Un bany calent pot ser molt relaxant.
- Manteniu les mans ocupades amb un llapis, un bolígraf, braçalets, bolletes, un clauer, etc.
- Repassau mentalment la llista de motius per abandonar el tabac i els avantatges que n'heu obtingut.
- Feis exercici físic.
- Augmentau la quantitat d'hores de son.
- No heu d'exigir-vos un gran rendiment durant una o dues setmanes.
- No cerqueu excuses com ara "per un cigarret no passarà res". En vàreu fumar el darrer el dia abans del dia D.

Un sol cigarret pot despertar l'ansietat i la necessitat de fumar-ne més. No heu de córrer aquest risc!

- És molt important no tenir cigarrets a casa per evitar caure en la temptació de fumar.
- Cal ser molt explícits a l'hora de comunicar la condició de persona no fumadora; quan algú us ofereixi fumar, no basta dir "Ara no en tenc ganes", sinó que ha de quedar ben clara la vostra condició de persona exfumadora.
- Per evitar les temptacions, en tenir ganes de fumar utilitzau estratègies senzilles: exercicis de respiració, exercici físic, fer alguna activitat...
- No encengueu mai un cigarret a ningú.
- No compreu ni dugueu cigarrets per a ningú; si us en demanen, heu d'explicar, de la forma més diplomàtica possible, que us heu imposat la norma de no tenir res a veure amb els cigarrets.
- No tengueu cendrers ni encenedors, ni a casa ni al lloc de feina. Si qualche convidat vol fumar, que surti a fora a fer-ho, al balcó o a la terrassa...
- No regaleu mai cigarrets ni encenedors ni altres productes que estiguin vinculats amb l'hàbit de fumar.

SISENA SESSIÓ

Activitats

1. Enhorabona!
2. La caiguda i la recaiguda
 - Situacions de risc
3. Carboximetria

1. Enhorabona!

Recolliu tots els cigarrets de casa, del cotxe, de la feina o de qualsevol altre lloc del vostre entorn i tirau-los. No els regaleu. Decantau també de la vista els encenedors, els mistos i els cendrers.

Observacions

Observau els beneficis en el vostre organisme i mediteu-hi:

1. Millora de les funcions corporals.
2. Millora de l'estat emocional.
3. Satisfacció personal d'haver aconseguit deixar el tabac.

Us sentiu millor físicament, podeu pujar més fàcilment les escales, caminar més ràpid i sense cansar-vos. Els matins no patiu tantes nàusees. Si us agrada la natació o bussejar, notareu que ha augmentat la vostra capacitat respiratòria. També ho notareu en la vida sexual.

L'estat emocional millora en trobar-vos més bé físicament. En rebre més oxigen, les cèl·lules treballen molt millor. Us sentireu més estimulat o estimulada per dur a terme coses que teníeu pendents. En general, la vostra autoestima augmentarà. Us farà ganes fer qualche tipus d'esport i cuidar tots els aspectes i els hàbits saludables de la vostra vida, ja que la sensació de neteja que començareu a experimentar serà notable.

La satisfacció personal d'haver aconseguit eliminar el tabac de la vostra vida us omplirà d'orgull, ja que hi ha moltes persones que asseguren que poden deixar el tabac quan vulguin però n'hi ha molt poques que s'atreveixin a dur les seves paraules a la pràctica.

A continuació comentarem alguns fets. Considerau-los com una causa positiva per haver deixat de fumar, sense oblidar la gran inversió de futur que acabau de fer respecte de la vostra salut.

Ganes de fumar

De la mateixa manera que la gana té molt a veure amb els horaris de les menjades, pensau que amb el tabac passa una cosa semblant. Abans fumàveu en aixecar-vos, després de berenar, al bar, etc. Ara, en aquells moments del dia, simplement per l'automatisme a què us havíeu acostumat, gairebé sense

témer-vos-en posareu la mà dins la butxaca o la bossa per cercar el tabac. És una cosa que heu de saber, ja que passarà sobretot al començament; però heu de tenir en compte que en un parell de setmanes anirà desapareixent aquest automatisme fins que us acostumeu a la nova vida sense tabac.

Augment de la tossina i de l'expectoració

És un símptoma que us pareixerà contradictori i desconcertant, però que dura pocs dies. És simplement un efecte orgànic secundari de l'activació del mecanisme de neteja dels pulmons, que abans estava atenuat a causa de l'efecte nociu del tabac. Per tant, la depuració i l'expectoració del moc dels bronquis milloren. Ho heu d'entendre com una neteja, un sanejament de tota la branca bronquial que abans no podíeu dur a terme.

Sequedat a la boca

La nicotina estimula la producció de saliva. En deixar de fumar, l'estímul desapareix i per això notareu una sensació de sequedat a la boca. Aquesta sensació dura aproximadament entre una setmana i tres, i de vegades coincideix amb un persistent gust de tabac, ja que una de les vies d'eliminació de la nicotina és la saliva. A més, no oblideu que aquest gust de tabac serà més perceptible perquè en deixar de fumar milloren els sentits del gust i de l'olfacte.

Creences errònies

En deixar de fumar empitjora la salut

Això pot passar a les persones que deixen de fumar de cop, però mai a les que ho fan gradualment.

En deixar de fumar, un torna més ansiós i més nerviós

Com passa amb altres drogues, l'absència provoca la síndrome d'abstinència, que és molesta però molt més bona d'aguantar que el d'altres drogues. En haver deixat de fumar gradualment, serà molt més lleu. Si qualcú us comenta "Ho deus passar molt malament...", simplement digau-li la veritat.

En deixar de fumar es guanya pes

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

Moltes persones queden com estan i poques perden pes o en guanyen. Pot ser que guanyin pes perquè, a causa dels efectes nocius del tabac, pesen menys del que haurien de pesar segons l'alçada i la constitució. Això és perquè de vegades s'utilitza el tabac com un mecanisme per no menjar, ja que la nicotina mata la gana. A més, de vegades es menja menys per l'efecte de la gastritis permanent que pateixen les persones fumadores.

En deixar de fumar es perd la concentració

En casos aïllats això passa de manera molt lleu, durant la darrera o la penúltima setmana del procés d'abandonament. Això és a causa de l'efecte excitant de la nicotina. Quan es deixa de fumar del tot, s'observa que la concentració és la mateixa... i més neta.

Suggeriments sobre l'alimentació

Berenar del matí: 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, ensalada i fruita fresca.

Berenar de l'horabaixa: suc natural o iogurt desnatat.

Sopar: sopa, ensalada, formatge fresc, patates bullides, cuixot dolç i fruita fresca.

Durant els dies següents a l'abandonament del tabac evitau fer menjades abundants i també els aliments en conserva amb vinagre, la sal, les espècies i les fritures, que estimulen el desig de fumar. Evitau també espipellar entre hores aliments amb moltes calories. Augmentau la ingesta de fruita —la vitamina C ajuda a eliminar abans la nicotina del cos—, de verdura, d'ensalades i hortalisses. Cuinau els aliments bullits o a la planxa.

2. La caiguda i la recaiguda

La CAIGUDA és un fet puntual i únic, com encendre un cigarret. En aquest cas, és necessari centrar-se en les sensacions que produeix: malestar, nàusees, mal gust, etc., i tornar a ZERO sense tastar cap cigarret més.

La RECAIGUDA es produeix quan després de la caiguda s'encén un segon cigarret i un tercer, i l'endemà més i més, i es comença una altra vegada a consumir, i amb més sentiment de culpabilitat que quan fumàveu.

Prevenió de les recaigudes

1. Repassau els motius pels quals heu deixat de fumar i teniu clares les estratègies per fer front als moments difícils que encara es presentaran. Són dos elements crucials per prevenir les recaigudes.
2. Heu de ser conscient que, encara que hi ha perill de recaiguda, això no implica haver de viure amb angoixa per aquesta possibilitat. Manteniu un mínim estat d'alerta per rendibilitzar al màxim l'esforç invertit fins ara.
3. Recordau-vos de quan dúieu el registre de les situacions i dels moments del dia en què fumàveu. Repassau-lo, perquè us ajudarà a recordar quines circumstàncies o quins estímuls ambientals teniu més associats al cigarret, i amb això podreu controlar-los més bé.

4. A més d'identificar les situacions d'alt risc, estau aprenent a prevenir-les, afrontar-les i superar-les. Manteniu les estratègies personals a punt, ja que encara les necessitareu durant un temps.
5. Repassau les recomanacions que us vàrem donar per a quan les ganes de fumar són irresistibles.

**Mai no us desanimeu. Recordau el que estau fent
i que ningú altre no pot fer, i pensau que cuidar
la salut és la primera prova d'amor cap a un mateix**



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



G CONSELLERIA
O SALUT
I SERVEI SALUT
B ILLES BALEARS
/