

20 ANYS
DE LA SETMANA
SENSE FUM

XX
Setmana
sense fum

Del 25 al 31
de maig
de 2019

Recupera la inspiració

En el teu centre de salut et podem
ajudar a deixar de fumar



IBAMFIC
Carrer de la Rosa, 3 -2on
07003 Palma
tel. 971 425255
ibamfic.org

20 ANYS
DE LA SETMANA
SENSE FUM

XX
Setmana
sense fum

Del 25 al 31
de maig
de 2019

Recupera la inspiració

En el teu centre de salut et podem
ajudar a deixar de fumar



Només un entorn lliure de 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 isquèmia 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.

Amés, 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 te 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 tenguis, sempre en treus un benefici per 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 tenguis un infart de miocardi baixa a la meitat;
- si estàs embarassada, además 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!, es 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 el els propers trenta dies i vés-te preparant per aquell dia. Per fer-ho:
 - comunica la teva decisió a la família, amics i/o companys, cerca-hi comprensió i ajuda, demana'ls que no fumin davant tu i que no t'ofereixen 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 el 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 relaxar-te; la major part de tècniques de relaxació consisteixen en 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», concentrat 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 manetnir el pes és possible: intenta menjar més fruita, beure més aigua i suc, i fer més exercici.

Y RECUERDA que es esencial la ABSTINENCIA TOTAL (no fumar nada), por ello, no cedas nunca, ni siquiera por un solo cigarrillo, ni por una sola calada, ese es el origen de la recaída. Evita las falsas seguridades: «por uno no pasa nada».

20 ANYS
DE LA SETMANA
SENSE FUM

XX
Setmana
sense fum

Del 25 al 31
de maig
de 2019

Recupera la inspiració

En el teu centre de salut et podem
ajudar a deixar de fumar



IBAMFIC
Carrer de la Rosa, 3 -2on
07003 Palma
tel. 971 425255
ibamfic.org

20 ANYS
DE LA SETMANA
SENSE FUM

XX
Setmana
sense fum

Del 25 al 31
de maig
de 2019

Recupera la inspiració

En el teu centre de salut et podem
ajudar a deixar de fumar



Només un entorn lliure de 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 tapac 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 mes petits són els més perjudicats, perquè no poden evitar voluntàriament l'exposició a l'aire contaminat pel fum del tabac.

Amés, 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 te 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 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, ademés 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!, es 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 el els propers trenta dies i vés-te preparant per aquell dia. Per fer-ho:
 - comunica la teva decisió a la família, 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 el 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 relaxar-te; la major part de tècniques de relaxació consisteixen en 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», concentrat 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 manetnir el pes és possible: intenta menjar més fruita, beure més aigua i suc, i fer més exercici.

Y RECUERDA que es esencial la ABSTINENCIA TOTAL (no fumar nada), por ello, no cedas nunca, ni siquiera por un solo cigarrillo, ni por una sola calada, ese es el origen de la recaída. Evita las falsas seguridades: «por uno no pasa nada».