

Vull deixar de fumar?

Quan deixes de fumar...

- ▶ Millora la qualitat de vida. És bo per a la salut, a qualsevol edat.
- ▶ Disminueix molt ràpidament el risc de càncer i d'infart.
- ▶ Atura les lesions als pulmons. Tens menys faringitis i bronquitis, osteoporosi i malalties de les genives.
- ▶ Millores la teva capacitat física. Millores l'alè i el color de les dents, disminueixen les arrugues facials i la roba no fa olor de tabac.
- ▶ Millora el gust i l'olfacte. Augmentes la fertilitat i millores la sexualitat.
- ▶ Millora l'embaràs i el part i la salut dels qui t'envolten.
- ▶ Estalvies molts diners. La majoria d'exfumadors tenen menys estrès que quan fumaven.

Si has decidit deixar de fumar...

- ▶ Felicitats!... Has pres la decisió més important per a la teva salut.
- ▶ Tria una data per deixar de fumar: **Dia D**. Si és possible, abans d'un mes.
- ▶ Explica a la família i als amics la teva decisió i demana'ls ajuda i recolzament. Demana'ls que no fumin a prop teu.
- ▶ Pots demanar ajuda i suport al teu metge o infermera.



Preparant el canvi

- ▶ Escriu en quins moments trobaràs a faltar més una cigarreta i què faràs per enfrontar-t'hi. Busca alternatives per als primers dies sense fumar.
- ▶ Fes una llista amb els motius pels quals fumes i els motius pels quals vols deixar de fumar. Posa-la on la puguis veure.

Hora	Importància	Alternatives

- ▶ Si ja ho has intentat una altra vegada, pensa què et va ser d'ajuda i què et va fer recaure.
- ▶ Fes exercici, t'ajudarà a disminuir l'estrès.
- ▶ Treu del teu entorn els cendrers i encenedors.
- ▶ Hi ha fàrmacs que et poden ajudar. Demana consell al teu metge o infermera.