

Hospital promotor de la salut

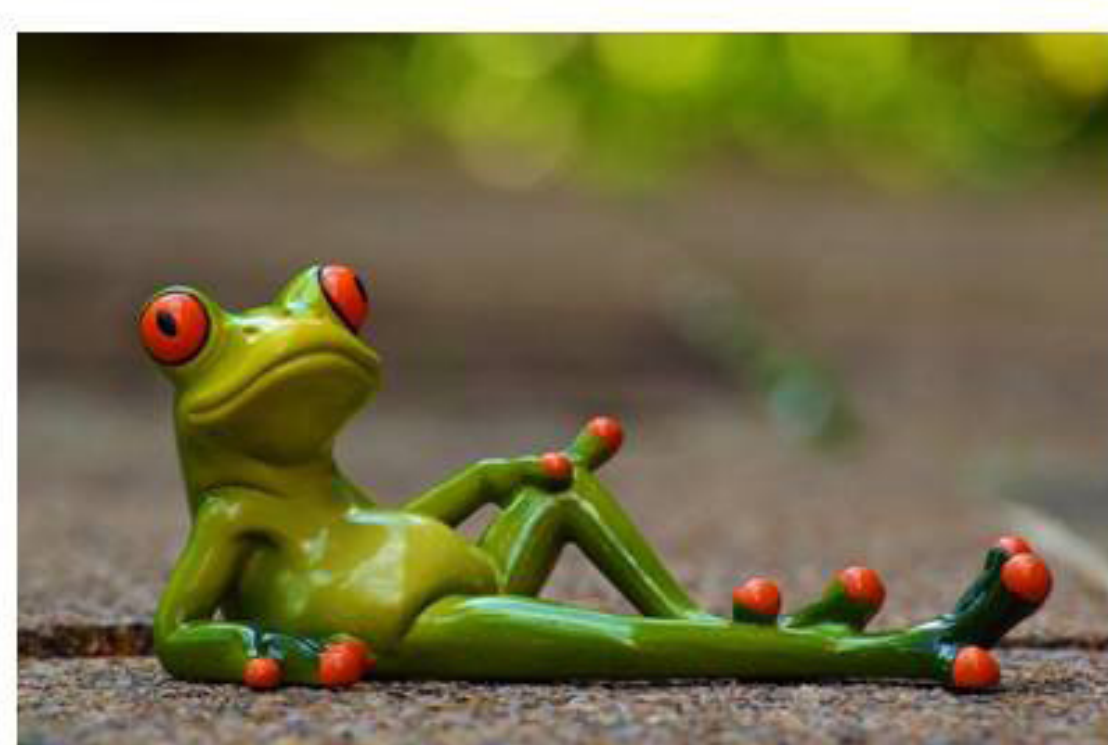
Setmana sense fum

1



Per aconseguir relaxar-me he de fumar

Moltes persones troben un alleujament a les tensions sense utilitzar el tabac. Quan es deixa de fumar és necessari aprendre a relaxar-se sense utilitzar el cigarret.



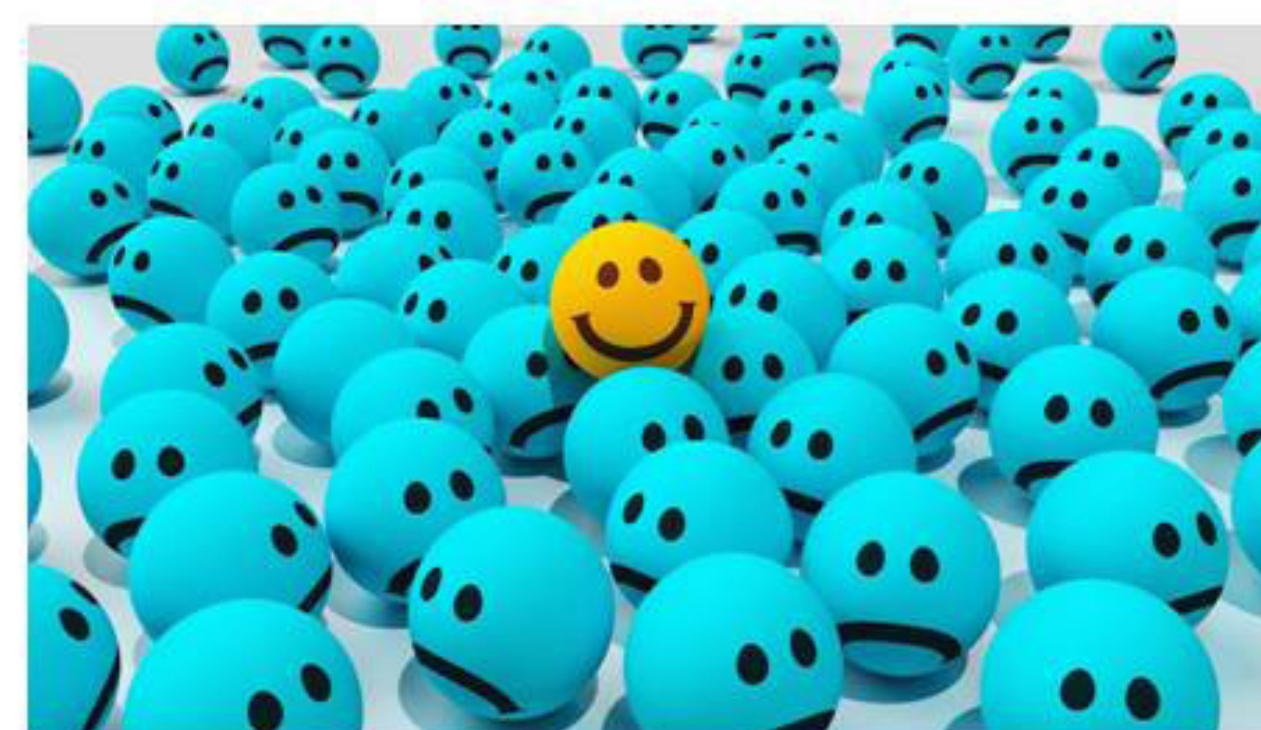
Algunes vegades el cigarret s'utilitza com a relaxant i unes altres com a estimulants. Hem de subratllar que fumar un cigarret fa sentir bé en vèncer la síndrome d'abstinència ocasionada per una baixada dels nivells de nicotina a la sang.

2



La vida sense fumar serà molt trista

Alguns fumadors 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 riscos

Les concentracions de productes tòxics en el fum d'aquests cigarrets són menors, possiblement per una manipulació al filtre, però això no vol dir que consumir-los sigui saludable ni menys perjudicial per a les persones que canvien a aquest tipus de producte. Els fumadors que es passen als cigarrets baixos en nicotina tenen la tendència d'inhal·lar 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



Si deix de fumar, m'engreixaré

Algunes persones s'engreixen quan abandonen el tabac, d'una banda perquè mengen més i, d'altra, a causa d'alteracions en el metabolisme. Només un terç del total d'exfumadors 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 d'exfumadors perd pes, generalment gràcies a l'inici de programes combinats d'exercici físic i dieta.



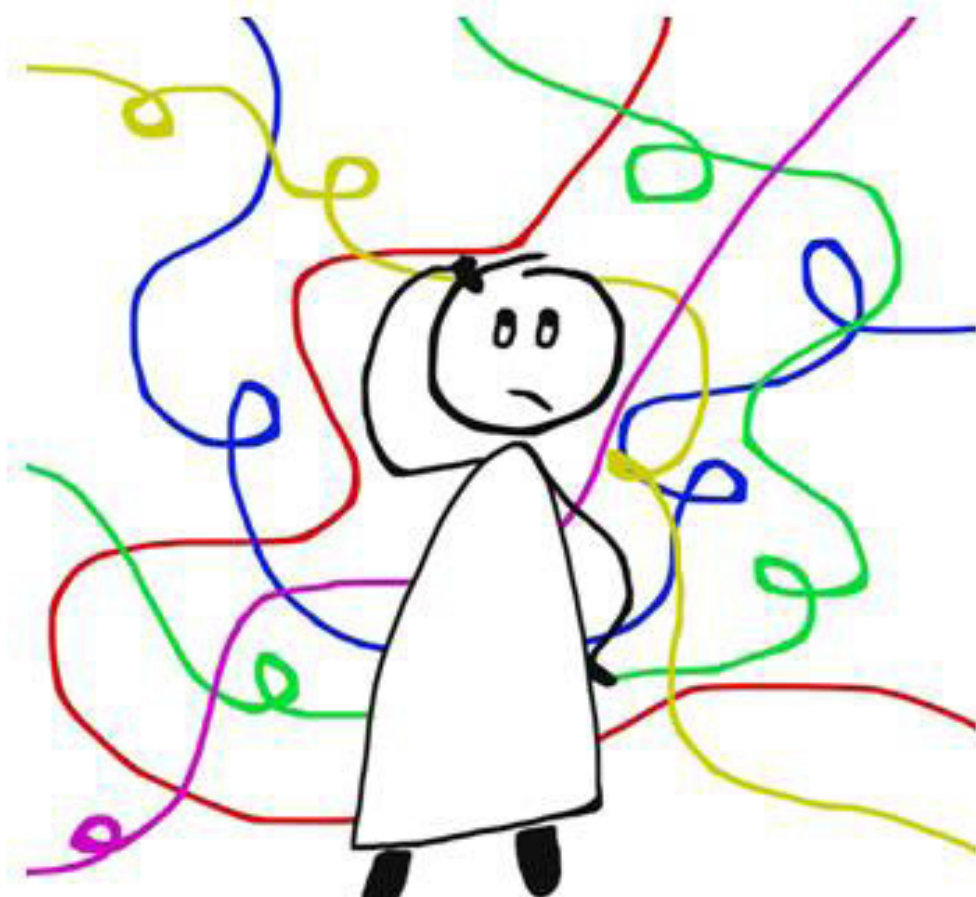
En qualsevol cas, el possible problema d'augment de pes té solució, es pot prevenir si se segueix una dieta equilibrada i és menys nociu per a la salut que continuar fumant.

5



Tots hem de morir, què m'importa de què?

No hi ha cap dubte que tots hem de morir. Cada persona és lliure de marcar les seves prioritats en 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.



6



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 passos enrere: la recaiguda. Recaure 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.**



7



El tabac m'ajuda a relacionar-me amb els altres

La dependència psicològica del tabac afecta totes les facetes de la vida del fumador, 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



Per concentrar-me necessito fumar

El consum de tabac s'associa a les activitats quotidianes del fumador. La capacitat de concentració és un dels nombrosos indicadors de la dependència psicològica que ocasiona fumar. Durant el procés de tractament és necessari trobar estratègies per concentrar-se. Pots cercar aquestes estratègies sol o amb l'ajuda d'un professional.



9



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 un fumador disminueixen quan deixa el tabac i a mesura que augmenta el temps d'abstinència, i 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.

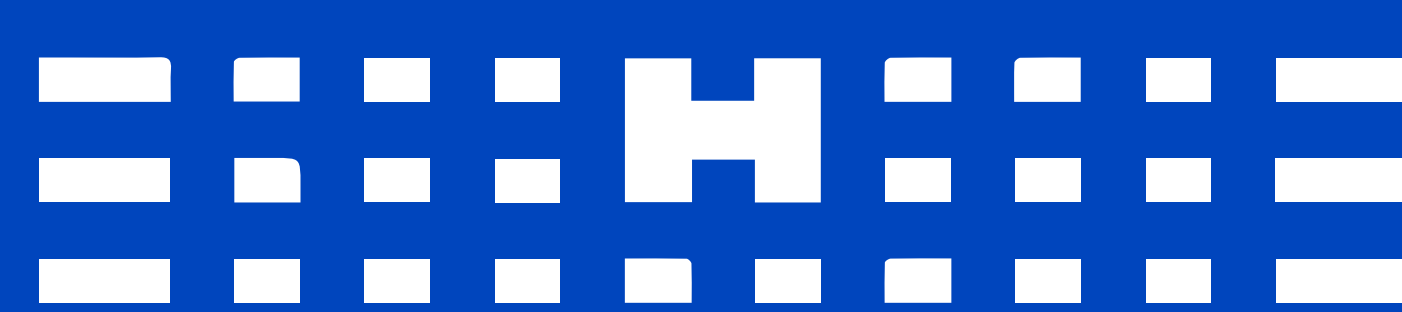
10



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

Fumar s'incorpora a la pròpia imatge del fumador, de manera que aquest no s'arriba a veure sense fumar. Els conceptes *atractiu* i *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. Actualment la majoria de persones ho considera un hàbit insà i brut.



HOSPITAL MANACOR

Hospital promotor de la salut

Setmana sense fum

11



Per què no ens preocupam més de la contaminació ambiental?

Reconèixer els riscos del consum de tabac no significa oblidar-se d'altres causes que deteriorenen el medi ambient. És contradictori estar a favor del control de la contaminació i no valorar el producte que més mal produeix en l'àmbit individual i domèstic.



En fumar, entren als pulmons unes concentracions tòxiques 400 vegades superiors a les màximes tolerades en la indústria que provoca més contaminació ambiental. L'acumulació de monòxid de carboni (CO) en l'aire espirat per un fumador 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.

13



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

El teu padrí va tenir sort, però el 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 escurça 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 caragolar) feia que el consum fos menor que l'actual.



15



No està totalment demostrat que el tabac produeixi càncer

No hi ha cap dubte que el tabac és el factor principal que causa el càncer de pulmó, de laringe i de 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 als 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. 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.

El tabac és un cancerigen de tipus A, que vol dir que no té dosi de seguretat. **Amb un sol cigarret al dia és pot desenvolupar un càncer.**



17



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.

19



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

Les recaigudes són part del procés d'abandonament del tabac. Tots els fumadors que volen deixar de fumar passen per algun episodi de recaiguda que es pot remuntar i del qual poden sortir enfortits per al pròxim intent. Les recaigudes posen el fumador cada vegada més a prop de l'abstinència definitiva.



12



Com que no fum gaire, no em perjudica

L'única quantitat que es pot fumar sense que 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 es fumi poc, el risc és sempre superior al d'una persona que no fuma.



14



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

Al 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, es deuen a la presència de monòxid de carboni (CO), òxids de nitrogen, amoníac, àcid cianhídric i acroleïna, entre d'altres substàncies.



Si encara no han produït cap efecte sobre la teva salut, **només és qüestió de temps.**

16



Ho puc deixar en voler

La nicotina és la responsable de la dependència física al tabac. Es tracta d'un neuroestimulant potent que actua a nivell central i perifèric del cervell com una substància addictiva. 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 sanitaris especialitzats. Deixar de fumar no és un acte de força de voluntat. Per deixar de fumar és necessari tenir una **llista de motius** pels quals es vol deixar de fumar. Aquests motius són la principal ajuda.



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 temps se sent una gran satisfacció per haver superat una addicció.

Experimentaràs millores en la vida quotidiana i en la salut. Això és segur.



20



No és un bon moment per deixar-ho

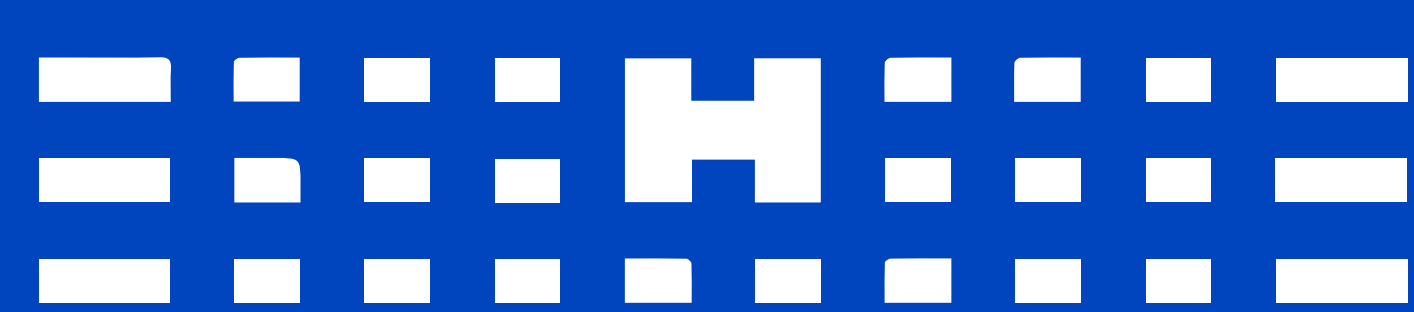
Qualsevol moment pot ser bo per deixar-ho si el fumador hi està preparat. És clar que deixar de fumar demana temps i esforç; per això convé planificar bé el moment per fer-ho i preparar-s'hi.



Deixar de fumar és el millor que pots fer per la teva salut.

Si t'hi decideixes, pensa que no estàs sol.

Demana'ns ajuda!



HOSPITAL MANACOR