



somriures  
**sense fum**

---

# Guia d'**autoajuda** per deixar de fumar

---



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



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I SERVEI SALUT  
B ILLES BALEARS  
/

## Motius per deixar de fumar

Per començar, llegiu les llistes següents i identifiqueu amb una creu els motius pels quals fumau i pels quals voleu deixar de fumar.

### Per què fumau?

Motius per fumar:

- Relaxació
- Millora del rendiment
- Plaer
- Facilita les relacions socials i personals
- Estimulació
- Confort psicològic
- Control del pes
- Control de l'angoixa i de l'estat d'ànim

En el meu cas hi afegiria:

---

---

---

---

## Per què he de deixar de fumar?

Motius per deixar de fumar:

- Prevenció de malalties.
- El tabac és responsable del 15-20 % de les morts per malalties cardiovasculars, augmenta el risc d'angina, d'infart...
- Se li atribueixen almenys el 30 % de les morts per càncer, no només provoca el 90 % de càncer de pulmó, sinó que afavoreix altres tipus de càncer com el de bufeta, ronyó, pàncrees, estómac... Augmenta el risc d'úlceres d'estómac. És responsable de malalties pulmonars com ara la bronquitis crònica o l'emfisema, etc.
- Millorar la salut: tos, refredats, mal de coll, acidesa, cansament, falta d'aire, etc.
- Prevenir i/o millorar la salut de les persones del meu entorn evitant el tabaquisme passiu. Això pot provocar o empitjorar malalties respiratòries agudes i/o cròniques, pot provocar asma o agreujar-ne els símptomes, tant en adults com en nins, pot provocar malalties agudes i cròniques de l'oïda mitjana, es relaciona amb la síndrome de la mort sobtada del lactant...
- Sentir-se millor, amb més energia.
- Més capacitat d'exercici.
- Vida més llarga: una persona que fuma viu entre 5-8 anys menys que una que no fuma.
- Motius estètics: mal alè, dents grogues, pudor dels cabells, pudor de la roba, arrugues, envelliment prematur de la pell...
- Preu elevat.
- Falta d'independència.
- Recuperar el sentiment d'autocontrol, de llibertat.
- Augmentar l'autoestima. Superar-se personalment.
- Per pressió de l'entorn: familiars, situació laboral, poca acceptabilitat social.
- En cas d'embaràs, major risc d'avortament espontani i mort fetal, més risc de pes baix en néixer.
- Mal exemple per als fills, refredats en fills de persones fumadores.

En el meu cas hi afegiria:

---

---

## Beneficis en deixar de fumar

Sospesau en una balança imaginària ambdues llistes i valorau què és preferible en el vostre cas: continuar fumant o deixar el tabac. Si la vostra decisió és canviar, pensau en els beneficis que obtindreu en deixar de fumar:

- Ràpidament, als 20 minuts sense fumar, els nivells de tensió arterial i pols disminuiran als seus valors basals.
- A les 8 hores els nivells de nicotina i monòxid de carboni (gas també nociu per a la salut) es redueixen a la meitat.
- Després de 24 hores el risc de mort sobtada disminueix.
- Després d'1-3 mesos es percep un augment de la capacitat física i respiratòria.
- En poques setmanes la tos matutina va desapareixent i disminueixen els refredats.
- En 1-2 anys el risc de tenir un infart o una angina es redueix a la meitat, i als 3 anys és pràcticament el de les persones no fumadores.
- En 10 anys es redueix a la meitat el risc de patir càncer de pulmó.
- Després de 15 anys sense fumar el risc de patir la majoria de malalties relacionades amb el tabac es redueix al de les persones no fumadores.
- La vostra salut general millorarà en poc temps, estareu menys temps malalta i milloreu la vostra forma física.
- Els fills de pares no fumadors tenen menys trastorns respiratoris i és menys probable que fumin.
- Ja a les 48 hores es van recuperant el sentit de l'olfacte i del gust.
- L'aspecte de la pell, del rostre i del cabell milloraran.
- El mal alè, les dents i els dits tacats, l'olor de les mans i de la roba desapareixeran quan deixeu de fumar.
- Els familiars i amics gaudiran d'un aire més sa.
- Serà més fàcil tenir un bon embaràs.
- Eliminareu un aliat de la cel·lulitis.
- L'acne i els granets es dissiparan... com el fum.
- Estalviareu doblers.
- Recuperareu temps lliure.

**En definitiva, viureu més i millor.**

## Vull deixar de fumar

Arribat aquest punt és hora de prendre una decisió si estau decidit a deixar de fumar. Si és així... enhorabona! Heu triat un camí difícil, però ple de satisfaccions i és la millor decisió per a la vostra salut actual i futura que heu pogut prendre. Deixar de fumar no és fàcil, però no és impossible. No hi ha una "fórmula màgica", requereix un esforç important, no només per deixar de fumar, sinó també per mantenir-se sense fumar. Moltes persones han aconseguit deixar de fumar sense ajuda, vós també podeu aconseguir-ho. Si llegiu aquest fullet ja heu fet la primera passa. A continuació, us exposarem una sèrie de pautes per ajudar-vos en aquesta lluita. Si considereu que necessiteu ajuda acudiu al vostre centre de salut per comunicar la vostra decisió i perquè el metge de família i/o la infermera us ajudin a dissenyar un pla per aconseguir-ho.

## Com puc deixar de fumar?

- Preparau una llista personal amb els motius per deixar de fumar i els motius per continuar fumant, tal com explicàvem al principi del fullet. Manteniu la llista a prop durant les primeres setmanes sense fumar, i completau-la si se us ocorren motius nous. Llegiu-la freqüentment per recordar que n'és d'important en el vostre cas deixar de fumar.
- No fumeu automàticament. Coneixeu el vostre hàbit. Fumar està lligat a moments determinats del dia. Feis el vostre propi full de registre i apunteu d'un en un cada cigarret abans de fumar-lo i anoteu l'hora, la situació, la necessitat que teniu de fumar aquest cigarret (baixa, mitjana o alta). Penseu si és necessari fumar-lo o només és rutina. Feis aquesta llista un dia laborable i un dia festiu.

Exemple:

<i>Cigarret</i>	<i>Hora</i>	<i>Situació</i>	<i>Necessitat</i>
1r	8.00	A casa, en aixecar-me	mitjana
2n	8.30	Després de berenar, amb el cafè	alta
3r	9.00	Al cotxe, de camí a la feina	baixa
4t			
5è			

- Per als cigarrets de la llista anterior pels quals sentiu necessitat i que van lligats a una activitat concreta cerqueu alternatives.

Exemple:

<i>Cigarret</i>	<i>Alternativa</i>
1r	Quan m'aixec em rent les dents
2n	En lloc de cafè, preparar un suc de taronja
3r	Masteg api

## És millor deixar-ho de cop o progressivament?

És més fàcil que aconseguíu deixar de fumar si ho feis totalment a partir d'una data que trieu. Aquest dia no ha de ser un dia conflictiu, amb excés de feina o preocupacions. Podeu prendre-us el vostre temps per elegir el dia, però una vegada decidit en cap cas es pot ajornar.

### La nit anterior

- Fumau el darrer cigarret. Tirau o desfeis-vos de la resta de cigarrets i de tot el que recordi el tabac: cendrers, encenedors, etc.
- Recordau a totes les persones que us envolten que demà és el dia assenyalat, necessitareu la seva ajuda i compressió.
- Repassau la llista de motius per deixar de fumar, i recordau els beneficis que obtindreu en deixar de fumar.

### Ha arribat el gran dia, què he de fer el primer dia?

- Aixecau-vos una mica més pres que habitualment. 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 i respectau la vostra decisió cada vegada que us vingui de gust un cigarret.
- Cercau en les persones del vostre entorn (parella, amics...) si hi ha algú que vulgui deixar de fumar amb vós. Us podreu ajudar mútuament. En qualsevol cas, comunicau a les persones properes i conegudes la vostra decisió de deixar de fumar.
- Si apareix un desig molt fort de fumar, heu de saber que cedeix en pocs minuts i que amb el temps serà vegada menys intens i freqüent. Pensau en una altra cosa i recordau els motius pels que voleu deixar de fumar. ( Està posat més endavant, però crec que és millor aquí)
- Pensau què fareu amb els doblers que estalviareu en deixar de fumar... us mereix un regal.
- Pensau que deixar de fumar, segons la quantitat de cigarrets que fumau, comporta tenir símptomes d'abstinència.
- La nicotina és una droga i, per tant, el vostre cos notarà la falta en deixar de fumar.
- Els primers dies podeu tenir irritabilitat, insomni, nerviosisme, mal humor, dificultat de concentració, gana, mal de cap, restrenyiment, tos... però hi ha mètodes per evitar-los, com ara defugir aliments o substàncies estimulants (cafè, te, etc..), fer exercici, aliments rics en fibra, líquids abundants... i davant de qualsevol dubte, consultau un professional sanitari que us podrà ajudar.

- Aquests símptomes són màxims en una setmana, després minvaran i desapareixeran al cap de devers un mes. Aquests símptomes seran més grans com més dependència física tengueu al tabac. En cas que fumeu més de 20 cigarrets al dia i/o que fumeu el primer abans de 30 minuts d'haver-vos despert és possible que la dependència a la nicotina sigui alta, per la qual cosa convé que acudiu al metge de família per valorar si és necessari un tractament farmacològic en el vostre cas per ajudar-vos a deixar de fumar.
- Feis una mica d'exercici suau a casa, juntament amb respiracions profundes, ompliu els pulmons d'aire net.
- Dutxau-vos com sempre, però acabau la dutxa amb aigua freda, us ajudarà a relaxar-vos.
- Manteniu-vos ocupat, però, de moment, intentau evitar les activitats o coses que estaven lligades al tabac. Ara per ara també intentau evitar els contactes amb les persones fumadores. Si la vostra parella o les persones properes continuen fumant demanau-los que no ho facin davant vostre o arribau a acords per no tenir temptacions.
- Aplicaue les alternatives de la llista per a determinats cigarrets.
- Si us preocupa guanyar pes, pensau que ara el que és important és deixar de fumar.
- És cert que algunes persones guanyen algun quilo en deixar de fumar, ja sigui per l'augment de la gana o per menjar més dolços o greixos. De tota manera, una vegada hagi deixat de fumar amb una dieta sana i exercici li serà fàcil recuperar el seu pes.
- Durant el procés de deixar de fumar us serà útil beure molta d'aigua i suc de fruita, sobretot els naturals i rics en vitamina C us ajudaran a eliminar la nicotina de l'organisme. Menjau aliments lleugers. Eliminau ara com ara les begudes alcohòliques, el cafè o qualsevol altra beguda que associeu al tabac. Aliments rics en vitamina B com ara cereals, germen de blat o llevat de cervesa.
- Després de menjar no us ajagueu a mirar la televisió. Feis alguna activitat com ara rentar-vos les dents, escurar els plats, llevar la taula, sortir a passejar, jugar a les cartes o qualsevol altra tasca.
- Si us venen moltes ganes de fumar, repassau la llista de motius per deixar-lo i els beneficis obtinguts, respirau profundament, relaxau-vos i esperau que passin. Les ganes de fumar cada vegada seran menys intenses i freqüents.
- Amb el temps lliure que us quedi per no ocupar-lo a fumar feis coses que us agradin i per a les que abans no teníeu temps. Intentau fer un mica d'exercici, en la mesura que sigui possible.
- No us alarmeu si heu de canviar molts dels hàbits per aconseguir deixar de fumar, no durarà sempre. Aviat reprendreu la rutina habitual, però havent eliminat els cigarrets.
- El primer dia és molt important. Una vegada superat, haurà fet una gran passa.

## Mantenir-se sense fumar

- Cada dia que passi felicitau-vos per continuar sense fumar, no pensau en el futur, només en el dia a dia. Repetiu-vos "AVUI NO FUM".
- Continuau aplicant els consells donats per al primer dia.
- Recordau la llista de motius per deixar de fumar.
- Senyalau els dies que duis sense fumar, arplegau els doblers que estalviau cada dia per fer-vos un regal quan vulgueu.
- Durant els primers dies hi haurà moments molt difícils, en els quals el desig de fumar serà molt fort, augmentarà el nerviosisme i hi haurà moments tensos.
- No oblideu que la sensació de màxima necessitat no és eterna, només dura uns instants. Cada vegada aquests moments seran més escassos i més espaiats en el temps, fins que desapareguin. Per combatre'ls, teniu una sèrie de consells:
  - Relaxau-vos, feis respiracions profundes. Respirau profundament, manteniu l'aire el màxim possible i deixau-lo anar lentament. Concentrau-vos en el que feis, i notau com entra l'aire net en els pulmons. Repetiu-ho diverses vegades, a poc a poc i pensant en el que feis.
  - Mirau el rellotge i observau com passa mig minut.
  - Beveu un tassó d'aigua o suc de fruita.
  - Pot ajudar-vos tenir a mà coses per picar, llepar o mastegar com ara fruita, xiclets sense sucre, pastanagues, api, regalèssia, etc.; si és possible, que siguin coses baixes en calories i sense sucre.
  - A casa un bany calent pot ser molt relaxant.
  - Manteniu les mans ocupades: llapis, bolígrafs, braçalets, boletes, etc.
  - REPASSAU MENTALMENT LA LLISTA DE MOTIUS PER ABANDONAR EL TABAC I ELS AVANTATGES OBTINGUTS.
  - No cerqueu excuses del tipus "per un no passarà res", ja vàreu fumar el darrer la vigília del gran dia. Un sol cigarret pot despertar l'ansietat i la necessitat d'altres... no correu aquest risc.

***Si no sou capaç de deixar-lo a la primera, no us desanimeu, un sol dia sense fumar ja és tot un èxit. Deixar de fumar no s'aconsegueix en un moment, és tot un procés cap a una nova vida i poden ser necessaris diversos intents per aconseguir-ho. Si necessitau més informació o suport no dubteu a acudir al vostre centre de salut.***