

Com deixar de fumar?



Deixar de fumar és possible. Per aconseguir-ho, cal un esforç personal, una ferma decisió i una mica d'imaginació.

- Tria una data per deixar-ho: **dia "D"**, millor abans d'un mes.
- La majoria de persones troben més fàcil deixar-ho totalment i de cop, és com s'aconsegueixen més èxits.

Abans del dia "D":

- Mentre prepares aquesta data, fes una llista amb els teus motius personals per deixar de fumar. Pensa què faràs quan tinguis ganes de fumar.
- Explica a la família i als amics la teva decisió, i demana'ls ajuda i suport. Demana'ls que no fumin a prop teu.
- **El dia "D": Pensa només en avui** i posa en marxa les alternatives que tens preparades per als moments difícils.

Alternatives a un cigarret:

- Si tens un desig molt fort de fumar: intenta relaxar-te (respira profundament), beu aigua o suc de fruita, menja xiclets sense sucre... aquest desig només dura uns instants.
- Recorda les raons per les quals vas decidir deixar de fumar.
- Les ganes de fumar seran cada vegada menors i menys freqüents.
- Renta't immediatament les dents després de menjar.
- Si estàs irritat, fes un passeig, una bona dutxa, escolta música...
- Busca noves distraccions (teatre, cinema, lectura...).

- Si tens insomni, evita el cafè (a la tarda) i altres estimulants i fes més exercici.
- Evita les situacions que et fan venir ganes de fumar. Tingues sempre alguna cosa per mantenir les mans ocupades.
- No pensis "no fumaré en tota la vida", pensa "**AVUI NO FUMARÉ**".
- Deixar de fumar i mantenir el pes és possible: Menja més fruita fresca i verdura, evita els aliments que engreixen i fes més exercici físic. No cal fer règim estricte.

Per no recaure

- Una sola cigarreta et pot fer tornar a fumar.
- Evita falses seguretats "per un no passa res" i les recaigudes en festes, sopars...
- Una recaiguda és un revés momentani, no un fracàs. Aprofita l'experiència per a propers intents.



Adaptat de fulls per a pacients de CAMFIC (Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària)



¿Cómo dejar de fumar?



Dejar de fumar es posible. Para conseguirlo, hay que hacer un esfuerzo personal, una firme decisión y un poco de imaginación.

- Escoge una fecha para dejarlo: **día “D”**, mejor antes de un mes.
- A la mayoría de personas les resulta más fácil dejarlo totalmente y de golpe, es como se consiguen más éxitos.

Antes del día “D”:

- Mientras preparas esta fecha, haz una lista con tus motivos personales para dejar de fumar. Piensa qué harás cuando tengas ganas de fumar.
- Explica a la familia y a los amigos tu decisión, y pídeles ayuda y apoyo. Pídeles que no fumen cerca de ti.
- **El día “D”:** Piensa **sólo en hoy** y pon en marcha las alternativas que tienes preparadas para los momentos difíciles.

Alternativas a un cigarrillo:

- Si tienes un deseo muy fuerte de fumar: intenta relajarte (respira profundamente), bebe agua o zumos de fruta, come chicles sin azúcar... este deseo sólo dura unos instantes.
- Recuerda las razones por las que decidiste dejar de fumar.
- Las ganas de fumar serán cada vez menores y menos frecuentes.
- Lávate inmediatamente los dientes después de comer.
- Si estás irritado, da un paseo, una buena ducha, escucha música...
- Busca nuevas distracciones (teatro, cine, lectura...).

- Si tienes insomnio, evita el café (por la tarde) y otros estimulantes y haz más ejercicio.
- Evita las situaciones que te provocan ganas de fumar. Ten siempre algo para mantener las manos ocupadas.
- No pienses “no fumaré en toda la vida”, piensa **“HOY NO FUMARÉ”**.
- Dejar de fumar y mantener el peso es posible: Come más fruta fresca y verdura, evita los alimentos que engordan y realiza más ejercicio físico. No es necesario hacer régimen estricto.

Para no recaer

- Un solo cigarrillo te puede hacer volver a fumar.
- Evita falsas seguridades “por uno no pasa nada” y las recaídas en fiestas, cenas...
- Una recaída es un revés momentáneo, no un fracaso. Aprovecha la experiencia para próximos intentos.



Adaptado de hojas para pacientes de CAMFIC (Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria)

