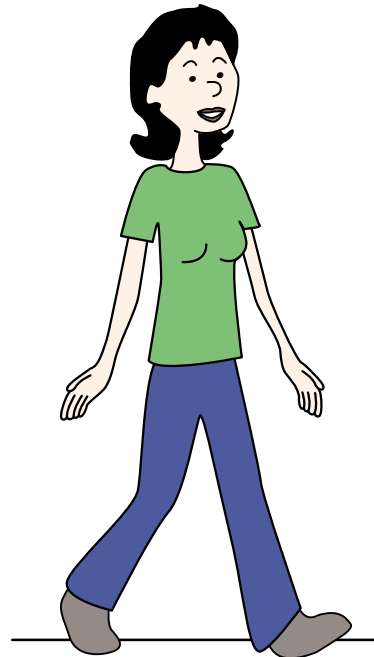


Vull deixar de fumar?



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 suport. Demana'ls que no fumin a prop teu.
- Pots demanar ajuda i suport al teu metge/essa o personal d'infermeria.

Hora	Importància	Alternatives

Preparant el canvi

- Escribeu 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.
- 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/essa o personal d'infermeria.

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

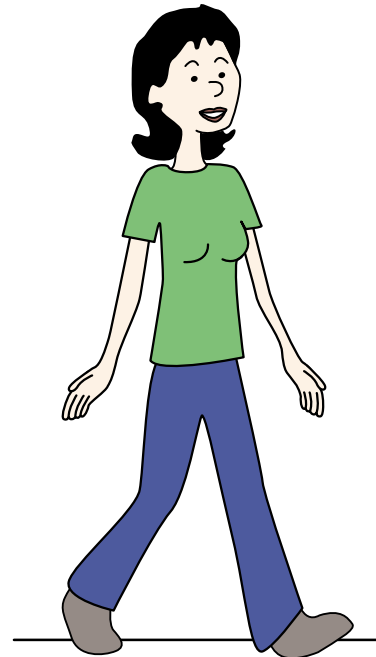


¿Quiero dejar de fumar?



Quando dejas de fumar...

- Mejora tu calidad de vida. Es bueno para la salud, a cualquier edad.
- Disminuye muy rápidamente el riesgo de cáncer y de infarto.
- Detiene las lesiones en los pulmones. Tienes menos faringitis y bronquitis, osteoporosis y enfermedades de las encías.
- Mejoras tu capacidad física. Mejoras tu aliento y el color de los dientes, disminuyen las arrugas faciales y la ropa no huele a tabaco.
- Mejoran el gusto y el olfato. Aumentas la fertilidad y mejoras la sexualidad.
- Mejora el embarazo y el parto y la salud de los que te rodean.
- Ahorras mucho dinero. La mayoría de ex fumadores tienen menos estrés que cuando fumaban.



Si has decidido dejar de fumar...

- ¡Felicidades!... Has tomado la decisión más importante para tu salud.
- Elige una fecha para dejar de fumar:
 - **Día "D"**. Si es posible, antes de un mes.
- Explica a la familia y a los amigos tu decisión y pídeles ayuda y apoyo. Pídeles que no fumen cerca de ti.
- Puedes pedir ayuda a tu médico o enfermera.

Hora	Importancia	Alternativas

Preparando el cambio

- Escribe en qué momentos echarás de menos un cigarrillo y qué harás para enfrentarte a ellos. Busca alternativas para los primeros días sin fumar.
- Haz una lista con los motivos por los que fumas y los motivos por los que quieres dejar de fumar. Ponla donde la puedas ver.
- Si ya lo has intentado antes, piensa qué fue lo que te ayudó y qué fue lo que te hizo recaer.
- Realiza ejercicio, te ayudará a disminuir el estrés.
- Elimina de tu entorno los ceniceros y mecheros.
- Existen fármacos que te pueden ayudar. Píde consejo a tu médico o enfermera.

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

