

*Consells per a
fumadors i familiars*

Informació i recomanacions per deixar de fumar



En el fum del tabac s'han detectat 4.500 substàncies, la major part són tòxiques, algunes són volàtils i no produeixen danys, i altres es queden a l'organisme pràcticament tota la vida, 200 són verinoses i 43 cancerígenes.

La nicotina és la responsable de la dependència física del fumador: quan el fumador inhala el fum del tabac, aquesta substància s'absorbeix en la membrana alveolocapil·lar i es distribueix a través del torrent sanguini, produint efectes en tot i cada un dels aparells i sistemes del cos, el sistema cardiovascular, l'aparell digestiu, el sistema endocrí-metabòlic i el sistema nerviós central.

El fumador passa per 5 fases:

- 1. Precontemplació:** persones que no volen deixar de fumar
- 2. Contemplació:** ja ho han provat en alguna ocasió i han fracassat, els costa decidir el dia
- 3. Preparació:** són persones que no ho han provat mai i estan decidits a fer-ho en serio
- 4. Acció:** són exfumadors de menys de 6 mesos, amb possibilitats de recaiguda
- 5. Manteniment:** superats els 6 mesos.

Si esteu preparat per deixar el tabac, us podem ajudar. L'ajuda d'un suport conductual i tractament farmacològic correcte triplica les possibilitats d'èxit.

La dependència psicològica és un aspecte a tenir en compte:

Cal abordar com volem deixar de fumar

- Fer una llista dels motius perquè voleu deixar el tabac
- Fer una llista d'autoregistre, per aprendre a reconèixer les situacions de la vida diària associades al consum de tabac
- Desenvolupar estratègies de no fumar en situacions difícils

Com heu d'afrontar el primer dia sense tabac?

- Escolliu un dia en què sentiu que les circumstàncies ambientals i personals siguin segures per no fumar cap cigarret
- Estigueu actius durant tot el dia, evitant les situacions de risc i procurant no fumar cap cigarret

Com mantenir-vos sense fumar?

- Eviteu situacions difícils
- No fumeu cap cigarret i desfeu-vos de tots els cigarrets, cendrers, encenedors, etc
- La primera setmana és la més difícil, si s'aconsegueix passar-la, les possibilitats d'èxit augmenten. A poc a poc us acostumareu a no fumar i us serà més fàcil viure sense tabac
- Penseu a curt termini, "Avui no fumo"
- Mantingueu-vos ocupat tot el dia
- Utilitzeu el tractament recomanat
- Penseu en els diners que porteu estalviats
- En els moments crítics pareu i penseu en els motius que vàreu escriure per deixar-ho
- Penseu que la decisió de no fumar és la millor de la vostra vida, i en tots els beneficis

- Si heu augmentat de pes, no passa res, aviat tindreu l'oportunitat de perdre'l
- Fer exercici físic és el millor, tant per perdre pes com per mantenir-vos actiu

Què és l'ansietat?

L'ansietat és una resposta psicofisiològica de l'organisme davant algun perill, real o imaginari.

Els símptomes d'ansietat són senyals que us indiquen que esteu aconseguint la vostra independència davant la nicotina.

Estratègies per superar l'ansietat en l'àmbit psicològic:

- Eviteu begudes estimulants i l'alcohol
- Tingueu les mans ocupades, per exemple, amb pilotes relaxants
- Cal que estigueu actius, pugueu i baixeu escales, camineu cada dia, aneu en bicicleta
- Feu treballs manuals, pinteu mandales, retallables, ...
- Llegiu sobre temes relacionats: alternatives saludables d'alimentació, motivació d'autoajuda

En l'àmbit físic:

- Exercicis respiratoris: Seieu còmodament, feu inspiracions pel nas a poc a poc, infleu la panxa, reteniu l'aire i expulseu-lo per la boca a poc a poc, feu-ho diverses vegades al dia o sempre que us vinguin pensaments de fumar

Per controlar el pes

ALIMENTS A CONTROLAR

- Begudes alcohòliques, xocolata, cafè, te
- El consum de sucres (dolços, brioixeria...)
- Greixos (mantega, formatges semi curats o curats...)
- Carns vermelles
- Les conserves amb vinagre, salats, espècies i aliments fregits perquè estimulen les ganes de fumar

ALIMENTS RECOMANATS

- Augmenteu el consum de fruites que portin vitamina C (ajuden a eliminar la nicotina) i el consum de verdures (amanides, bullides o al vapor)
- Augmenteu el consum de peix (i reduïu el de carns vermelles)
- Cal beure més aigua, infusions, sucres poc calòrics
- Feu 5 àpats al dia, poc i sovint

Beneficis de deixar de fumar

- Millora la pressió arterial
- Millora l'olfacte i el gust
- Millora la circulació de la sang a les cames
- Millora la respiració i els nivells d'oxigen en sang i fa que et sentis amb més energia
- A les 3 - 4 setmanes disminueix o desapareix la tos, els pulmons treballen millor
- Al cap de 2 mesos tindreu més energia i agilitat. Tindreu la sensació de recuperar una part de la vida que fins ara depenia del tabac
- Al cap de 3 mesos els pulmons funcionen amb normalitat
- A l'any, el risc de mort sobtada per un atac de cor es redueix a la meitat
- Al cap de 10 anys el risc de càncer de pulmó s'ha reduït a la meitat

Un important benefici del fet de deixar de fumar és l'augment de l'autoestima i dels sentiments d'autoafirmació.

Deixar de fumar dóna una excel·lent imatge i opinió sobre un mateix, a familiars i amics.

Per més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'APP d'Althaia

