

Open Acces



## Com deixar de fumar?

CAP Larrard i Elvira Zarza

### Revisió científica:

Joan Lozano; GRAPAT

### Revisió editorial:

Lurdes Alonso;  
Grup d'Educació  
Sanitària de la CAMFiC

### Il·lustracions:

Elvira Zarza

**Deixar de fumar és possible** i val la pena. Millora la teva qualitat de vida, la teva capacitat física i la teva salut en general i estalvies molts diners.

Si has decidit deixar de fumar **¡Felicitats!!** Has pres la decisió més important per la teva salut

Per aconseguir-ho, cal fer un esforç personal, tenir una ferma decisió i una mica d'imaginació.

Tria una data per deixar-ho: **dia "D"**, millor, abans d'un mes.



A la majoria de persones els resulta 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 recolzament. Demana'ls que no fumin prop teu. Si ja ho has intentat abans, pensa què va ser el que et va ajudar i què va ser el que et va fer recaure. Elimina del teu entorn cendrers i encenedors.

**El dia "D": Pensa només en avui** i posa en marxa les alternatives que tens preparades per als moments difícils.

### Alternatives a una cigarreta

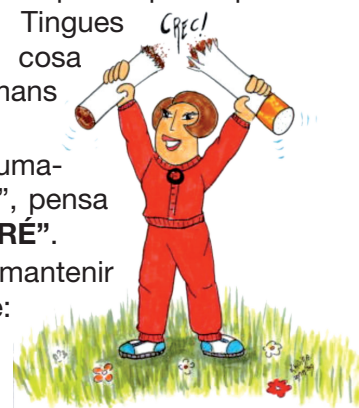
A d'altres persones els ha funcionat:

- 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-ho.
- Les ganes de fumar seran cada cop menors i menys freqüents.
- Renta't immediatament les dents després de menjar.
- Si estàs irritat, dona 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 provoquen 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 realitza més [exercici](#) físic. No és necessari fer règim estricte.



### Per no recaure

- Una sola cigarreta et pot fer tornar a fumar.
- Evita falses seguretats "per una 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.

### Com citar l'article:

CAP Larrard i Elvira Zarza. Com deixar de fumar?.  
But At Prim Cat 2019;37:10.