

Open Acces



Revisió científica:

Joan Lozano; GRAPAT

Revisió editorial:

Lurdes Alonso;
Grup d'Educació
Sanitària de la CAMFiC

Il·lustracions:

Elvira Zarza

Vull deixar de fumar. Puc deixar de fumar

CAP Larrard i Elvira Zarza

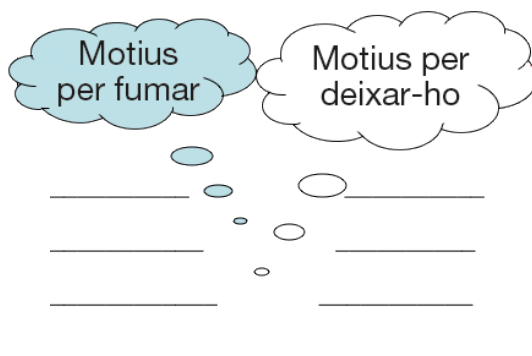
Quan deixes de fumar...

Millora la teva qualitat de vida, la teva salut, la teva capacitat física, el teu alè i color de les dents, el gust i l'olfacte i també la sexualitat, la fertilitat, l'embaràs i el part i la salut dels que t'envolten.

Disminueix molt ràpidament el risc de càncer i d'infart i es detenen les lesions en els pulmons, tens menys faringitis i bronquitis, osteoporosi i malalties de les genives, disminueixen les arrugues facials i la roba no fa olor de tabac. La majoria d'exfumadors tenen menys estrès que quan fumaven.

Estalvies molts diners.

Fes una llista amb els motius pels quals fumes i els motius pels quals vols deixar de fumar. Posa-la on la puguis veure:



Escriu en quins moments trobaràs a faltar una cigarreta i què faràs per superar-los. Busca alternatives per als primers dies sense fumar.

Hora	Importància	Alternatives

Hora Importància Alternativa

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 teus amics la teva decisió i demana'ls ajut i recolzament. Demana'ls que no fumin prop teu.

Pots consultar el teu metge o infermera del Centre de salut.

Com citar l'article:

CAP Larrard i Elvira Zarza. Vull deixar de fumar. Puc deixar de fumar. But At Prim Cat 2019;37:11.