

Vull deixar de fumar. Puc deixar de fumar

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.

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.

Consells pràctics

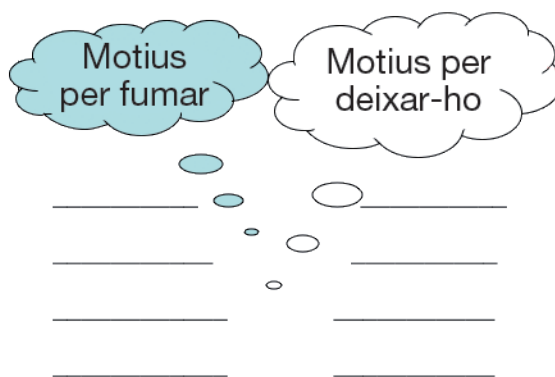
Si ja ho has intentat abans, pensa què va ser el que et va ajudar i què va ser el que et va fer recaure.

Fes exercici, t'ajudarà a disminuir l'estrès.

Elimina del teu entorn els cendrers i encenedors.

Existeixen fàrmacs que et poden ajudar. Demana consell al teu metge o infermera.

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