




[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)



# Guia d'ajuda per deixar de fumar en 4 passos

PROGRAMA ATENCIÓ PRIMÀRIA SENSE FUM



Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública  
de Catalunya**



**CAMFiC**  
societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

**AiFiCC**  
ASSOCIACIÓ D'ATENCIÓ  
FAMILIAR I COMUNITÀRIA  
DE CATALUNYA



## No et dic que serà fàcil...

Deixar de fumar pot ser difícil i implica un esforç personal, però és possible i molta gent ho fa cada any. Si estàs pensant a deixar de fumar, **ENHORABONA!** És la millor decisió tant per a tu com per a la gent del teu voltant.

Malgrat que no hi ha cap fórmula miraculosa, seguir uns passos et pot ajudar a deixar de fumar i a mantenir-te en la teva decisió.

### pas 1

✓ DECIDEIX-TE!



### pas 2

✓ PREPARA'T!



### pas 3

✓ DEIXA DE FUMAR: **DIA D**



### pas 4

✓ MANTÉN-T'HI!



## ...et dic que valdrà la pena!

### pas 1

✓ DECIDEIX-TE!



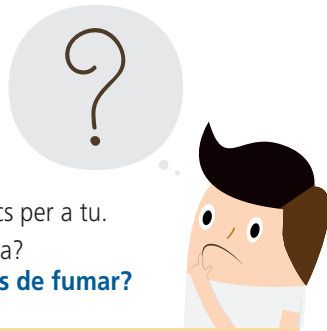
Per prendre una decisió important, com ho és la de deixar de fumar, necessitem valorar-ne els pros i els contres. Elabora una llista amb les causes que t'inciten a fumar i els motius que t'impulsen a deixar-ho, **i avaluja els guanys que et pot suposar.**

Motius per fumar	Motius per deixar de fumar
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

Si els teus motius per deixar de fumar pesen més que els motius per continuar fumant, **anima't i prepara't per deixar-ho!** No coneixem ningú que s'hagi penedit d'haver deixat de fumar i, en canvi, sí que hi ha moltes persones que s'han penedit de no haver-ho intentat abans.

Tingues la llista de motius a mà, a la vista, per tal que puguis rellegir-la en qualsevol moment i pensis en el sentit que té. Assegura't que són motius personals, autèntics per a tu.

Quantes cigarretes has fumat al llarg de la vida?  
**Saps quant podries estalviar si avui deixes de fumar?**



### Calcula el que estalviaries

Calcula els paquets de tabac que fumes en un mes i multiplica-ho pel preu de cada paquet:

paquets/mes x  euros/paquet =

euros al mes

**i ara multiplica-ho per 12 mesos**



Fes el càlcul automàtic al nostre web [www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

**El cost del tabac pot ser una raó de pes per deixar de fumar.**

**QUÈ ET REGALARÀS AMB AQUESTA QUANTITAT ESTALVIADA?**

.....

.....

.....

*Ni res ni ningú ho pot fer per tu!*  
 Pensa en tot el que guanyaràs quan deixis el tabac!

## pas 2

✓ PREPARA'T!



Deixar de fumar requereix un procés, no et precipitis. Una bona preparació pot augmentar les probabilitats d'aconseguir-ho i mantenir-te sense fumar.

**Primer de tot, escull una data propera.** Serà el teu primer dia lliure de tabac. Considera aquesta data com a inajornable.

La meva data per deixar de fumar és:  Dia /  mes /  any

A algunes persones els pot ser útil **comunicar la seva decisió**, «Vull deixar de fumar», a la família, els amics o els companys de feina per tal de que els donin suport i refermar-se en la seva decisió.

Dedica un temps a conèixer quan i per què fumes. No totes les cigarretes es fumen per la mateixa raó. **Registra l'hora, la circumstància** (el que fas en aquell moment) i **el grau de necessitat** (un + si és per rutina, ++ si la necessites però no desesperadament i +++ si la necessites desesperadament) de cadascuna de les cigarretes fumades en un dia habitual.

**Anticipa't a les dificultats.** Intenta imaginar-te en cadascuna d'aquestes situacions que has identificat i pensa en alternatives que t'agradin i que, en aquell moment, et puguin fer oblidar la cigarreta. Practica com pots canviar les teves rutines diàries, com pots mantenir les mans i la boca ocupades, com pots afrontar els sentiments negatius... Què faràs quan fumin al teu costat? Per sentir-te millor, quines recompenses et donaràs?



Hora	Circumstància	Necessitat (de + a +++)	Alternativa a la cigarreta



2 ✓ PREPARA'T!

Ara ets més conscient que fumar està associat a espais, situacions o actes quotidians i també que, a vegades, **fumes per rutina**.



Des d'avui i fins a la data escollida per deixar de fumar, podries fer alguns exercicis per preparar-te.

**Quins t'animes a seguir?**

- Retarda cada dia la primera cigarreta del matí (de 10 en 10 minuts).
- Abans d'encendre una cigarreta d'importància baixa (+), atura't a pensar si realment podries prescindir-ne.
- Escull tres circumstàncies (conduint, al sofà, al telèfon...) en què no tornaràs a fumar; converteix-les en espais sense fum.
- Canvia de marca de tabac o fuma amb l'altra mà.
- Fuma només la primera meitat de la cigarreta.
- Practica alguna tècnica de relaxació senzilla.

# pas 3

✓ DEIXA DE FUMAR: **DIA D**



La meva data per deixar de fumar és: Dia / mes / any



AVUI ÉS EL **DIA D!**

Simplement digues:  
«**Avui no fumaré**».

Pensa només en el dia d'avui.



Quan deixes de fumar, la manca de nicotina és la responsable de l'addicció física al tabac. Pot produir alguns símptomes com ara nerviosisme, mal humor, insomni, constipació, augment de la gana, cansament, manca de concentració o mal de cap.

D'altra banda, t'has d'enfrontar a la dependència psicològica, a l'associació del tabac a activitats quotidianes que et pot semblar que seran difícils de superar o que no en podràs gaudir sense la companyia de la cigarreta. Aquests símptomes poden durar algunes setmanes més.



Pot ser que estiguis més nerviós o irritable i que tinguis més dificultat per concentrar-te. Aquests moments seran cada vegada menys intensos i cada dia es presentaran de forma més espaïada. Les ganes de fumar no són eternes. **Si ets capaç de resistir-les, cada dia et sentiràs millor amb tu mateix.**



Busca cada dia algun aspecte positiu de la nova situació. Pensa en els beneficis que es produeixen al teu cos durant el procés de deixar de fumar.

Recorda dir-te: «**Ho estic aconseguint**», «**Un dia més sense fumar**», «**Pas a pas**», etc.



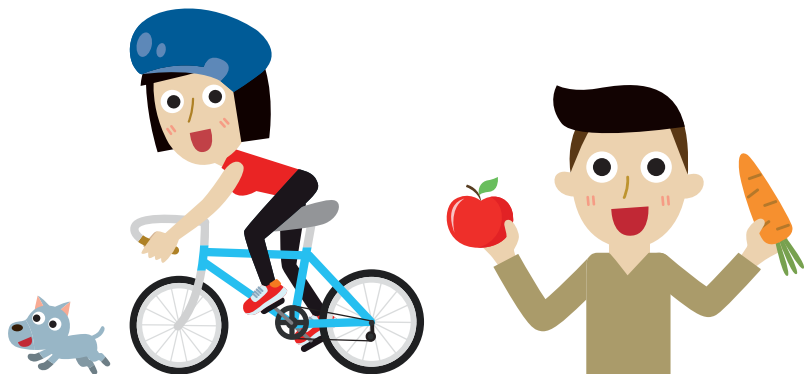


## No et dic que serà fàcil...

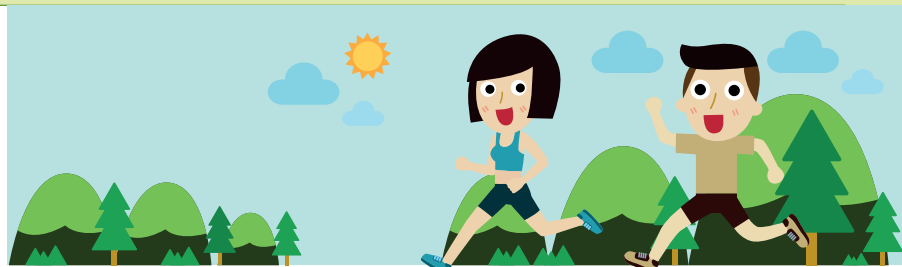
### CONSELLS PER ALS PRIMERS DIES

És important què sàpigues què pots fer en lloc de fumar i que posis en pràctica les alternatives que t'havies proposat.

- ✓ **Fes neteja** de tot el que faci olor de fum: roba, casa, cotxe...
- ✓ Comença el dia amb respiracions profundes. Dutxa't amb aigua tèbia i acaba amb aigua freda.
- ✓ Practica **alguna tècnica de relaxació**.
- ✓ **Beu molta aigua** o infusions. Si prens suc de fruita, millor que siguin naturals i sense sucre afegit.
- ✓ Si sents l'impuls de fumar, pots menjar algun **aliment saludable** com una peça de fruita fresca, una pastanaga o mastegar un xiclet sense sucre.
- ✓ Mantén les mans ocupades amb un bolígraf, una pilota antiestrès, etc.
- ✓ **Practica alguna activitat física** adaptada a les teves possibilitats de manera regular (caminar per exemple). Et sentiràs millor.



## ...et dic que valdrà la pena!



- ✓ **Distreu-te!** Mira una pel·lícula, llegeix, escolta música, surt, dibuixa, passeja, etc. **Procura estar ocupat** amb activitats que t'agradin.
- ✓ **Regala't** cada dia alguna cosa, busca sensacions agradables, dóna al cervell **recompenses alternatives al tabac!**
- ✓ A moltes persones els ha ajudat **evitar les situacions associades al consum de tabac** (fer el cafè, sortir amb amics que fumen...).
- ✓ Si tens insomni, evita la cafeïna. Pots prendre infusions relaxants.
- ✓ Aprofita per fer-te una revisió i una neteja dentals.
- ✓ En moments difícils, inspira lentament pel nas i expira per la boca unes quantes vegades mentre mires el rellotge. **Espera que passi un minut** i l'ansietat haurà desaparegut. Les ganes de fumar no s'acumulen.
- ✓ A vegades pot ajudar escriure una **carta de comiat adreçada al tabac**, descrivint-hi les experiències viscudes, els sentiments que et provoca deixar-lo, les raons que t'han portat al moment actual, què esperes aconseguir... i guardar-te-la per rellegir-la.





*No et dic que serà fàcil...*

*...et dic que valdrà la pena!*



**QUÈ PASSA QUAN DEIXES DE FUMAR?**



- ✓ **20 minuts**  
La tensió arterial es normalitza.
- ✓ **8 hores**  
Els nivells d'oxigen es normalitzen.
- ✓ **24 hores**  
Deixes de fer olor de tabac.
- ✓ **48 hores a 5 dies**  
L'olfacte i el gust milloren. La nicotina s'elimina del cos.
- ✓ **72 hores**  
Respires millor i et sents amb més energia.
- ✓ **2 setmanes**  
La circulació sanguínia millora.
- ✓ **3 mesos**  
Millora la funció pulmonar.
- ✓ **1 any després**  
El risc de patir malalties cardíaques disminueix a la meitat.

**QUINS BENEFICIS OBTINDRÀS EN DEIXAR DE FUMAR?**

- ✓ Tindràs la **pell més neta i hidratada** i se'n retardarà l'envelliment.
- ✓ Tindràs les **dents** més netes i més bon alè.
- ✓ Estaràs més àgil per caminar i pujar escales. **El teu rendiment físic millorarà.**
- ✓ **No faràs pudor de tabac.**
- ✓ Respectaràs els drets de les altres persones, especialment les de la teva família.
- ✓ Si tens fills o filles, els protegiràs millor de possibles problemes de salut. **Seràs un bon exemple per a ells.**
- ✓ Aconseguiràs **més llibertat** i et sentiràs **més satisfet** de tu mateix.
- ✓ **Els teus petons no faran gust de cendra!**
- ✓ Si tens alguna malaltia establerta, **en milloraran l'evolució, els símptomes i el pronòstic.**



✓ **Al cap d'un any**  
Has estalviat més de 1.000 euros!  
**Has guanyat en salut!**

**Si preveus que necessitaràs ajuda, consulta el teu professional sanitari de referència.** A més, hi ha medicaments d'eficàcia demostrada que et poden ajudar a superar els símptomes de l'abstinència.

# pas 4

## ✓ MANTÉN-T'HI!



Mantenir-te sense fumar és una de les coses més importants que pots fer per a la teva salut.

Estigues preparat, **identifica les situacions de risc** en què creus que pots tenir la temptació de fumar (per avoriment, en actes socials, amb amics que fumen, al cotxe, per problemes o estrès...).

Sigues conscient d'aquestes situacions i anticipa-t'hi:

- ✓ Revisa les alternatives que havies planejat durant la preparació.
- ✓ Recorda la llista de motius per deixar de fumar.
- ✓ El tabac no soluciona cap problema, ets tu qui els supera.
- ✓ Distreu-te!
- ✓ Relaxació i respiració, activitat física, espera fins que passi el desig, etc.
- ✓ Planeja recompenses/premis per no recaure-hi.

Si estàs preocupada per l'augment de pes, incorporar algunes estratègies bàsiques d'alimentació saludable i activitat física de manera regular et pot ajudar a limitar aquest increment de pes.



### **Evita la fantasia del control o la falsa seguretat**

«Per una cigarreta no passa res», «Ara ja ho controlo, podria provar de fumar una pipada només». La nicotina té un poder addictiu molt alt, els receptors nicotínic cerebral tornaran a «recordar-se» del tabac i, en poc temps, fumaràs igual o més que abans.



### **I si torno a fumar?**

#### **No ho has d'interpretar com un fracàs!**

Has d'aprendre de l'experiència. Pensar en el que ha funcionat i en el que no et serà molt útil en un nou intent.

Cada intent és un pas endavant. L'èxit es basa a «insistir i persistir» i en ocasions es necessita ajuda. Parla amb un professional sanitari sobre com pots plantejar-te el proper intent per aconseguir-ho.

#### **Recorda i renova els teus motius. No et rendeixis, anima't a fer un nou intent!**

### **Si ja fa temps que no fumes, FELICITATS, ho estàs aconseguint!**

#### **Valora tot el que estàs guanyant en el teu dia a dia...**

Respires millor?, Tens més energia?, Dediques més temps a altres coses?, La teva roba fa més bona olor?, Tens més bon olfacte?, Has recuperat el gust dels menjar?, Et sents més lliure perquè no depens de la cigarreta?, Pots gastar-te els diners que dedicaves al tabac a altres coses?, Et sents orgullós de tu?



Si necessites ajuda, hi ha **professionals sanitaris** que et poden ajudar: al teu **centre de salut** (professional mèdic o d'infermeria), a la **farmàcia**, al servei de prevenció de riscos laborals de la teva **empresa**, durant l'estada en un **centre hospitalari** i, també, per telèfon al **061 CatSalut**.



Més informació:



Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

