

ALGUNS ASPECTES SOBRE EL TABAC I CONSELLS PER DEIXAR DE FUMAR

TABAC: QUÈ ÉS, QUÈ CONTÉ I QUINS EFECTES TÉ?

El tabac és una substància estimulants que genera una ràpida addicció.

Tot i que és una droga legal, és una substància molt addictiva que té efectes estimulants sobre el sistema nerviós central, cosa que fa que generalment per a moltes persones sigui difícil deixar de fumar.



ELS COMPONENTS DEL TABAC:

- El fum del tabac té més de 4.000 components, molts dels quals són actius farmacològics i almenys 43 són carcinògens. Entre els components hi ha el quitrà, la nicotina i el cianur, i metalls com ara el níquel, l'arsènic, el cadmi, el crom i el plom, etc. A més, hi ha quantitats elevades de monòxid de carboni, que té una gran afinitat amb l'hemoglobina, la qual cosa provoca que disminueixi la capacitat de la sang per transportar oxigen.
- La nicotina (C₁₀H₁₄N₂) és l'alcaloide responsable de la major part dels efectes del tabac sobre l'organisme i és la que en provoca la dependència física. La vida mitjana de la nicotina a la sang és de menys de dos hores i, a mesura que se'n redueix la concentració, apareixen els símptomes que desperten el desig d'una nova cigarreta.
- Els elements irritants són les substàncies responsables de la tos típica de la persona fumadora i de l'estimulació de les glàndules secretores de la mucosa, que són les que alteren els mecanismes de defensa del pulmó.
- Quitrans i agents cancerígens.

QUINS BENEFICIS OBTINDRÀS SI DECIDEIXES DEIXAR DE FUMAR?

Si estàs pensant a deixar de fumar, enhorabona. Prendràs una bona decisió per a la teva salut i per a la salut de les persones que t'envolten.

SAPS QUE SI DECIDEIXES DEIXAR DE FUMAR, DESPRÉS DE L'ÚLTIMA CIGARRETA LA TEVA SALUT MILLORARÀ MINUT A MINUT?



Vint minuts: et disminuirà el ritme cardíac i et baixarà la tensió arterial.



Dotze hores: el nivell de monòxid de carboni es reduirà fins a arribar a valors normals.



Entre un mes i nou mesos: tindràs menys tos i menys dificultat per respirar.



Un any: el risc de tenir una cardiopatia coronària serà un 50% inferior al d'una persona fumadora.



Cinc anys: el risc de tenir un accident cardiovascular s'igual a al d'una persona no fumadora.



Deu anys: el risc de tenir un càncer de pulmó disminuirà fins a un 50% respecte del risc que té una persona fumadora, i també disminuirà el risc de patir altres càncers, com el de boca, de coll, d'esòfag, de bufeta o de pàncrees.



Quinze anys: el risc de tenir una cardiopatia coronària serà igual al d'una persona no fumadora.



Milloraràs l'estat físic i l'aspecte

Respiraràs millor i et cansaràs menys.

Evitaràs la mala olor de boca. Tindràs més bon sentit del gust, i milloraràs l'aspecte de la roba, dels cabells, de la pell i de casa teva. No tindràs les dents ni els dits groguencs i la teva veu sonarà menys ronca.



Aconseguiràs llibertat

Deixaràs de ser esclau de la substància.

Tindràs una despesa menys.



Et sentiràs bé amb tu mateix/a

SI FINALMENT ET PLANTEGES DEIXAR DE FUMAR, ET PROPOSEM ALGUNS CONSELLS PRÀCTICS QUE ET PODEN AJUDAR



Assolir metes en relació amb l'hàbit de fumar és un gran pas per millorar la salut.

- Pensa què vols aconseguir. Defineix-ho en positiu i en primera persona i sigues tan concret/a com puguis.
- Fixa't un objectiu mesurable, realista i personal.
- Estableix-te una meta clara; per exemple, reduir la quantitat de tabac o fixar un dia per deixar de fumar.
- Fes-te preguntes:
 - Què vull aconseguir?*
 - Quin canvi vull fer?*
 - Com em vull veure?*
- Fes una llista dels avantatges i els inconvenients de deixar de fumar i tingues-la sempre a mà.
- Divideix l'objectiu general en petites metes que puguin ser assolibles.



PREPARA'T!

Sigui quin sigui l'objectiu que t'has proposat, felicitats! Fer aquest pas és molt important.



POTS ESCRIURE UNA TARGETA AMB L'OBJECTIU QUE ET PROPOSIS I TENIR-LA A PROP. T'AJUDARÀ A CONNECTAR AMB LA MOTIVACIÓ

RECURSOS QUE ET PODEN AJUDAR A MANTENIR-TE EN LA DECISIÓ



Pensa una data per començar a treballar en l'objectiu que t'has plantejat.



Comunica la teva decisió.



Fes una llista que inclogui:

- Les accions que duràs a terme per aconseguir l'objectiu.
- Els perills amb què creus que et trobaràs i així anticipar-te a buscar-hi una solució.



Recorda els avantatges de deixar de fumar i les recompenses a curt i a llarg termini.



Evita llocs o situacions on es fumi.



Distreu-te i procura estar ocupat amb activitats que t'agradin.



Practica esport.



Pensa a canviar de rutines.



Enfoca't cap a una vida més saludable.



Pots consultar els professionals sanitaris sobre com pots aconseguir ajuda per deixar el tabac.

EL DESIG INTENS D'ENCENDRE UNA CIGARRETA S'ESVAEIX MOLT RÀPID I CADA VEGADA ÉS MENYS INTENS I APAREIX AMB MENYS FREQÜÈNCIA.

QUAN TINGUIS GANES DE FUMAR:



Fes respiracions profundes. Inspira lentament pel nas i expira per la boca durant un minut.



Menja algun aliment saludable.



Beu aigua.



Compta fins a 60. Espera que passi un minut.

I SI TORNO A FUMAR?

Deixar de fumar i mantenir-se en la decisió és un èxit, però és difícil i el risc de recaiguda existeix. No obstant això, si recaus no pensis que has fracassat i no et desanimis, és un procés i estàs aprenent a estar sense fumar.

Intenta-ho de nou! Aprèn de l'experiència. Pensar en el que t'ha funcionat i en el que no t'ha funcionat et pot ser útil en un nou intent.

I, si necessites ajuda, recorda que hi ha professionals sanitaris que et poden ajudar; pots adreçar-te al metge de capçalera, als professionals de la salut mental o a la Unitat de Conductes Addictives del Servei Andorrà d'Atenció Sanitària (SAAS).