



# Racó de Salut:

## Informació útil per deixar de fumar

El procés per deixar de fumar no és fàcil. Sovint ens enfrontem a un hàbit adquirit durant molt temps i que per diferents raons, en un moment donat, ens plantejem d'abandonar. Les raons principals que ens motiven a deixar de fumar són:

- consciència d'hàbit perjudicial per a la nostra salut (per problemes propis o d'un familiar malalt a causa del tabac, per embaràs, per malalties de fills, etc.),
- la nostra parella deixa de fumar,
- econòmic: fem el càlcul del que costa fumar, el que podríem comprar amb aquests diners si no fuméssim, etc.,
- impediments varis, com per exemple: no fumar en llocs tancats, a la feina, cinemes o restaurants,
- estètics: dents grogues, arugues als llavis, mal alè, etc.

Com en tot hàbit que volem deixar, hem de trobar primer la motivació per passar la síndrome d'abstinència i preparar-nos per a les dife-

rents incidències que apareixeran durant el procés. El més important és tenir-ne el convenciment i buscar el moment adequat, que podria ser quan tinguem més tranquil·litat, quan no hi ha demanda externa important o bé, al contrari, quan tinguem més distracció i ocupacions, cosa que ens ajudarà a no ser tan conscients de la manca de nicotina.

És bo preparar-se per als símptomes d'abstinència: la irritabilitat i el nerviosisme són els més freqüents. Els consells que donem són tenir temps per fer una mica d'exercici a l'aire lliure, medicació natural contra l'ansietat o insomni, informar la família perquè ens ajudin, posposar feines, etc. Un altre inconvenient a l'hora de deixar de fumar és la por a engreixar-se. Normalment, quan es deixa de fumar es produeix un augment moderat de pes, de 3 a 5 kg. Hem de ser conscients que per alleujar la gana que ens vindrà els dies després de deixar de fumar, hem de

tenir a mà molta fruita, suc, xocolata negra... I, una altra vegada, informar la família i els amics de la nostra decisió de deixar de fumar. Els que ens estimen faran la contenció necessària quan nosaltres no hi arribem o defallim.

També podeu comptar amb el suport dels professionals de l'equip d'atenció primària, que us ajudaran en la vostra decisió i us recomanaran tractaments farmacològics quan considerin que són necessaris.

Per últim, els qui ja heu fet intents previs per deixar de fumar i no encara ho heu aconseguit, sapigueu que teniu més probabilitats d'aconseguir-ho que els que no ho han provat mai, ja que en sou més experts.

Més informació sobre el tabac al Canal Salut:  
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/t/tabac/tabac/>

**Equip d'Atenció Primària  
Vall del Tenes**