

APAGA LA CIGARRETA ABANS QUE ET CREMI LA SALUT

Ja saps que el tabac et perjudica... i molt.

Segur que t'has plantejat deixar-lo un dia d'aquests, però, mentrestant, segueixes fumant. Sabies que, actualment, en alguns països desenvolupats moren més dones per càncer de pulmó que per càncer de mama? Pren consciència del problema del tabaquisme i actua en conseqüència. Tothom hi guanyarà tant en salut com en qualitat de vida. Deixar de fumar no és impossible.

El primer pas és estar-ne convençuda i voler-ho fer. Milions d'exfumadores ho han aconseguit. **Ara et toca a tu deixar estar el tabac.**



Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 

 www.gencat.net/salut

EL TABAC, DEIXEM-LO ESTAR



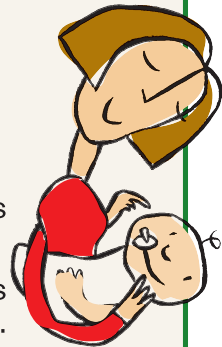
 Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut



EFFECTES QUE T'AFECTEN

El tabac és una droga que mata moltes persones al nostre país per malalties del cor i dels pulmons i per diferents tipus de tumors. Però això no és tot. Fumar produeix molts efectes que afecten la teva vida quotidiana i la teva imatge personal. Aquí tens uns quants:

- Avança l'aparició de la menopausa.
- Afebleix els ossos i augmenta el risc de fractures després de la menopausa.
- Accelera l'envelliment de la pell i fa que tinguis més arrugues a la cara i que apareguin abans.
- Provoca mal alè i problemes greus a la boca i a les dents.
- Fa que els cabells i la roba facin pudor.
- Redueix la fecunditat i augmenta el risc d'embaràs extrauterí.
- Triplica el nombre d'avortaments espontanis durant la gestació.
- Provoca alteracions en el pes i la mida del fetus.
- Eleva el risc de mort sobtada del lactant.
- Els fills de fumadores pateixen més infeccions respiratòries i més trastorns de nas, gola i orella. Si són asmàtics, se'ls poden agreujar les crisis.



NO BUSQUIS EXCUSES, COM ARA...

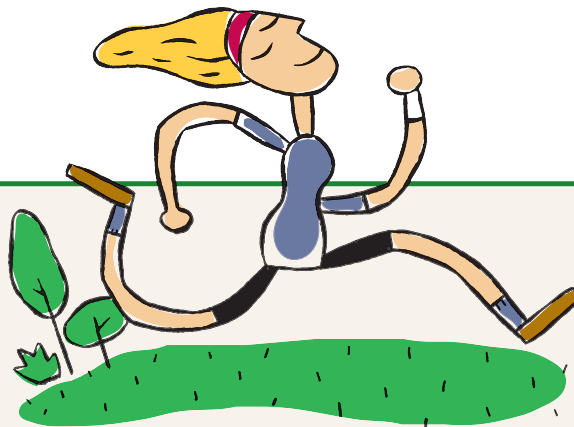
Jo ja fumo cigarretes *light*

Les cigarretes *light* són igual de perilloses perquè finalment t'acabes empassant els mateixos tòxics. Oblida-les, perquè l'únic que val és deixar de fumar del tot.



Si ho deixo, m'engreixaré

Alguns fumadors s'engreixen entre 2 i 3 quilos, però això és poca cosa a canvi del que es guanya en salut. Seguir una dieta equilibrada, evitar els aperitius i les lliminadures, no picar entre hores i fer exercici regularment, t'ajudarà a oblidar-te del tabac d'una forma saludable i a controlar el pes.



AIXÍ HO POTS FER

Ets a temps de deixar de fumar.

Mentalitza-te'n. És qüestió de força de voluntat. Comenta amb la teva parella o amb les persones del teu entorn, l'esforç que estàs disposada a fer. Confia en tu mateixa i pensa que deixar de fumar sempre és beneficiós.

- Demana consell al teu metge o a un altre professional sanitari del centre de salut més proper i segueix les seves recomanacions.
- Fixa un dia per deixar-ho.
- Recorda algun cas real que coneguis i pensa en la teva salut.
- Beu aigua o suc de fruita i modera el consum d'alcohol i d'excitants (café o te).
- Fes exercici regularment.
- Aprèn a relaxar-te. Existeixen materials d'autoajuda i professionals que et poden aconsellar.
- Si cal, utilitza algun medicament que t'ajudi a superar la dependència nicotínica.
- Fes-te algun regal amb els diners que t'estalviïs.

Sobretot, estigues convençuda i sigues tenaç.