

Deixar de fumar



Objectius

Conscienciar de la importància que té el deixar de fumar o en moderar el consum de tabac.

Material

http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_ciudadania/salut_az/t/tabac/

Temps

Una hora, aproximadament.

Metodologia

1. Navegar per el web de canal salut i veure el vídeo "Els cigarrets fets a mà"
2. Deixar de fumar és probablement el més important que una persona fumadora pot fer per millorar la seva salut, independentment de l'edat o dels seus antecedents com a fumadora.
3. Els consells pràctics següents us poden ajudar a deixar de fumar.

Deu petits consells pràctics

- A continuació, us donem deu petits consells que us ajudaran a deixar de fumar.
 - Mentalitzeu-vos, visualitzeu-vos sense fumar.
 - Fixeu un dia per deixar-ho.
 - Ho heu de deixar totalment i de cop.
 - Beveu aigua i suc de fruita, preferentment naturals i rics en vitamina C.
 - Modereu al màxim el consum d'alcohol i excitants, com ara cafè o te.
 - Mengeu aliments rics en vitamina B (pa, arròs integral).
 - Feu exercici regularment.
 - Ompliu les petites estones de lleure amb una afició que us agradi; això us proporcionarà satisfacció.
 - Apreneu a relaxar-vos.
 - Si cal, preneu algun fàrmac –abans consulteu-ho amb professionals sanitaris (metges, infermers o farmacèutics)– que us ajudi a superar la dependència del tabac.
- [Els fàrmacs que ajuden a deixar de fumar](#)

Guia pas a pas d'autoajuda

Si ja us hi heu decidit, prepareu el moment.

- [Guia pas a pas per a deixar de fumar](#)

Altres guies d'autoajuda per deixar de fumar

- [Consejos prácticos para dejar de fumar \(SEMFYC\)](#)
- [Se puede Dejar de Fumar \(Ministerio de Sanidad y Consumo\)](#)

On puc trobar ajuda per deixar de fumar?

Recursos presencials

Hi ha evidència que l'ajuda personalitzada i presencial per part d'un professional de la salut incrementa les probabilitats d'èxit en el procés de deixar de fumar. Tot i així, s'ofereixen recursos a distància que també han mostrat la seva efectivitat.

- Demaneu visita al vostre centre de salut, on us podran assessorar sobre el procés de deixar de fumar i prescriure-us tractament farmacològic si ho consideren adient (programa "Atenció primària sense fum").
- Cerqueu informació i ajuda a la farmàcia; hi ha una xarxa de farmàcies sense fum, en les quals els professionals farmacèutics també us proporcionaran assessorament.
- Si ingresseu en un centre hospitalari, és possible que us ofereixin ajuda per superar l'abstinència durant l'estada i per deixar de fumar. (Xarxa Catalana d'Hospitals sense fum).
- Si esteu en actiu, la vostra empresa ha de tenir un servei de prevenció propi o ha de tenir contractat un servei de prevenció aliè. En qualsevol cas, us hi podeu adreçar, ja que una de les funcions dels serveis de prevenció de riscos laborals és la promoció de la salut dels treballadors, cosa que inclou l'ajuda per deixar de fumar.
- Finalment, hi ha una sèrie de centres de referència en deshabitació tabàquica, als quals es poden derivar persones fumadores que requereixen tractaments especialitzats des d'altres àmbits del sistema sanitari.

Recursos no presencials

- Poseu-vos en contacte amb CatSalut Respon trucant al telèfon 061 línia telefònica per ajudar a deixar de fumar. Poden ajudar-vos a rebre un tractament personalitzat per deixar de fumar, resoldre dubtes amb relació al tabac, i també recomanar-vos un centre assistencial proper, si és necessari. Funciona les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any i cobreix tot el territori de Catalunya. Podeu contactar també escrivint a 061catsalutrespon@gencat.cat o al seu web i mitjançant el Xat de 061 CatSalut Respon.

- A través del web 2.0 també podeu contactar amb la Unitat de Tractament del Tabaquisme de l'Hospital Universitari de Bellvitge, que ajuda a deixar de fumar en línia.

- [Atenció primària sense fum](#)
- [Xarxa de farmàcies sense fum](#)
- [Xarxa Catalana d'Hospitals sense fum](#)
- [Centres de referència en deshabitació](#)
- [CatSalut Respon](#)
- [Unitat de tractament del tabaquisme de l'Hospital Universitari de Bellvitge](#)