

CONSELLS PER DEIXAR DE FUMAR

Abans de deixar de fumar

1. Esculli una data propera per deixar de fumar.
2. Comuniquei la seva decisió i la data escollida a la família, els amics i companys.
3. Dediqui un temps a conèixer quan i per què fumes:
 - Anoti els motius pels que fuma i les raons per les quals vol deixar de fumar.
 - Registri l'hora, la circumstància i el grau de necessitat de cadascuna de les cigarretes fumades en un dia habitual. Anticipa't a les dificultats, imagina't les possibles alternatives per et puguin fer oblidar la cigarreta.
4. Faci exercicis per a desautomatitzar la conducta de fumar: retardar la primera del dia, escollir circumstàncies en què no fumara més, canviar de marca o fumar amb l'altre mà, etc.

1



2

El dia escollit per deixar de fumar

1. Pensi només en el dia d'avui i simplement digui: AVUI NO FUMARÉ.
2. Comenci a fer de manera regular alguna activitat física saludable.
3. Llegeixi de tant en tant la llista dels seus motius per deixar de fumar.
4. Pari atenció a la seva alimentació, eviti els àpats abundants. Procuri menjar cinc vegades al dia, de manera saludable.
5. Estigui alerta i eviti durant els primers dies el cafè i les begudes alcohòliques.



Primeres setmanes deixant de fumar

1. Registri cada dia algun aspecte positiu de la nova situació.
2. Quan tingui un desig molt fort de fumar pensi en els motius pels quals vol deixar de fumar, respiri profundament tres vegades seguides, mastiqui algun aliment saludable o xiclet sense sucre, begui un got d'aigua...
3. Faci exercicis de relaxació.

3



4

Mantenir-se sense fumar

1. Mantenir-se sense fumar és una de les coses més importants que pots fer per a la teva salut i per la dels que t'envolten. FELICITATS!
2. Identifiqui i sigui conscient de les situacions de risc. Eviti la falsa seguretat.
3. Valori tot el que està guanyant en el seu dia a dia: Respira millor? Té més energia?, Fa més bona olor?, Es sent més lliure?, Ha recuperat el gust?



Hi ha professionals sanitaris que li poden ajudar: al seu centre de salut, a la farmàcia, al servei de riscos laborals, durant la seva estada en un centre hospitalari i per telèfon al 061.

