



Consells de salut

Consum de tabac

Sabies que...?

- ✓ La majoria dels fumadors no aconsegueix deixar-ho en el primer intent.
- ✓ La síndrome d'abstinència és molt freqüent, però no ho experimenten tots els fumadors amb la mateixa intensitat en abandonar el tabac.
- ✓ L'augment de pes que sol produir-se en deixar de fumar, és sanitàriament un risc infinitament més petit que seguir fumant.

Com deixar de fumar? Comença per ...

- Convenç-te que realment pots aconseguir-ho.
- Fes una llista amb els 3-4 motius més forts que tinguis per a deixar de fumar i mantingues-la sempre visible.
- Posa't en marxa o reforça alguna activitat física o hàbit d'esport d'intensitat moderada.
- Reactiva també algun hobby, activitat social o feina manual que et mantingui ocupat i et satisfaci.
- Estableix petites metes, progressives i abastables.
- Pot ser útil canviar de marca per una altra que no et resulti tan agradable per als dies previs a deixar de fumar.