

# **Guia pas a pas per deixar de fumar**

**Araceli Valverde  
Guadalupe Ortega  
Esteve Saltó  
Carmen Cabezas**

**Direcció General de Salut Pública**



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

## Sumari

<b>1.</b>	<b>Us plantegeu deixar-ho?</b> .....	<b>3</b>
1.1.	Per què ho heu de deixar? .....	3
1.2.	Què conté un cigarret? .....	3
<b>2.</b>	<b>Us prepareu per deixar-ho?</b> .....	<b>4</b>
2.1.	Els passos bàsics .....	4
2.2.	Els fàrmacs que ajuden.....	4
<b>3.</b>	<b>Ho esteu deixant?</b> .....	<b>5</b>
3.1.	Passos del dia D .....	5
3.2.	Beneficis per a la salut.....	5
3.3.	Control del desig de fumar.....	6
3.4.	Síndrome d'abstinència.....	6
<b>4.</b>	<b>Com us podeu mantenir sense fumar?</b> .....	<b>6</b>
4.1	Mantenir-se sense fumar.....	6
4.2	Què cal fer en cas de recaiguda?.....	7
<b>5.</b>	<b>Bibliografia consultada</b> .....	<b>7</b>

## 1. Us plantegeu deixar-ho?

### 1.1. Per què ho heu de deixar?

1. Proposeu-vos seriosament deixar de fumar. Encara que hi hagi dies en què no tingueu ganes de deixar-ho, intenteu-ho igualment! Prepareu el moment.
2. Feu una llista amb els motius pels quals fumeu.
3. Visualitzeu-vos sense fumar:
  - a) Penseu els diners que us estalviareu.
  - b) Penseu el temps que guanyareu per a vosaltres perquè no heu de fer pauses per anar a fumar, per comprar tabac ni un encenedor.
  - c) Imagineu que ja no teniu la sensació que us falta la respiració ni tossiu tant.
  - d) Doneu exemple als vostres fills, si en teniu.
4. Escriviu tots els motius pels quals ho voleu deixar. En trobareu més aquí (enllaç 1).
5. Feu una llista de maneres per lluitar contra el desig de fumar.
6. Guardeu la vostra llista on la pugueu veure sovint. Són bons llocs: on guardeu els cigarrets, a la cartera o bossa, de manera que quan agafeu un cigarret trobareu la vostra llista i recordareu per què ho voleu deixar.

### Motius per deixar-ho. Alguns exemples

- Em sentiré més sa de seguida. Tindrè més energia, olfacte i gust.
- Tindrè les dents més blanques i l'alè més fresc. Tossiré menys i respiraré millor.
- Estaré més sa la resta de la meva vida. Reduiré el risc de càncer, les malalties respiratòries o el cor, la pell arrugada.
- Els meus fills estaran més sans (menys infeccions d'orelles, tos i atacs d'asma greus).
- Faré que els meus companys, amics, família, fills i companys de feina se sentin orgullosos de mi.
- Estaré orgullós de mi mateix. Sentiré que controlo més la meva vida. Em sentiré millor pare per als meus fills.
- Invertiré els diners per al tabac en altres coses.
- No faré mal amb el fum perjudicial del tabac als que m'envolten.
- No m'hauré de preocupar per "quan tornaré a fumar" o "què faig quan sóc en un lloc sense fum?".
- Tot són beneficis en deixar de fumar!
- Si d'altres ho han aconseguit... jo també!

## 1.2. Què conté un cigarret?

El fum del tabac té més de quatre mil components, molts dels quals són actius farmacològics, i almenys 43 són carcinògens. Entre els components hi ha el quitrà, la nicotina, el cianur, metalls com ara el níquel, l'arsènic, el cadmi, el crom, el plom i les substàncies radioactives com ara el poloni 210, el potassi 40, el radi 226, entre d'altres.

A més, la nicotina produeix dependència perquè, com més es fuma més nicotina es necessita per sentir-se bé; això fa que a vegades sigui més difícil deixar de fumar.

[Més informació](#)

## 2. Us prepareu per deixar-ho?

### 2.1. Els passos bàsics

Les vostres possibilitats seran més grans si primer us prepareu seguint aquests cinc passos:

1. Poseu-vos una data per deixar de fumar (dia D), si és possible en les properes dues setmanes.
2. "Deixo de fumar". Comuniqueu la vostra decisió a la parella i/o a les persones que us envolten; si també fumen, és un bon moment per implicar-los i compartir el procés de deixar de fumar.
3. Anticipeu-vos als vostres punts dèbils; repasseu la llista de maneres per lluitar contra el desig de fumar.
4. Traieu els cigarrets, cendrers i altres productes de tabac de casa i del cotxe.
5. Consulteu professionals sanitaris (metges, infermers, farmacèutics...) sobre com aconseguir ajuda per deixar el tabac.

### 2.2. Els fàrmacs que ajuden

Els estudis demostren que hi han medicaments eficaços per deixar de fumar; per exemple:

- Sense prescripció mèdica: teràpia substitutiva amb nicotina; en forma de pegats, xiclets o comprimits.
- Amb prescripció mèdica: la vareniclina i el bupropió.

Cal llegir sempre amb cura les instruccions d'ús i de dosificació d'aquests fàrmacs.

Si teniu un problema de salut greu, esteu embarassada, alletant o se us plantegen dubtes respecte als fàrmacs, consulteu professionals sanitaris (metges, infermers o farmacèutics).

[Més informació](#)

## 3. Ho esteu deixant?

### 3.1. Passos del dia D

Avui comença la vostra vida sense tabac.

Penseu en el dia a dia: "Avui no fumaré, demà ja veurem."

#### 1. Distraieu-vos

- Mirant una pel·lícula, fent exercici, passejant, anant amb bicicleta, anant a llocs on no es permet fumar (per exemple: parcs infantils, biblioteques, museus, teatres, magatzems).
- Si trobeu a faltar tenir un cigarret a la mà, tingueu una altra cosa a la mà: un llapis, un clip...
- Si trobeu a faltar tenir alguna cosa a la boca, useu escuradents, canonets de canyella, piruletes, caramels durs, xiclets sense sucre o tires de pastanaga.
- Beveu molta aigua i suc de fruita.

#### 2. Allunyeu-vos dels moments de temptació

- Fins que estiguen segurs que podeu estar sense fumar.
- Adopteu conductes noves des d'avui mateix i durant les properes setmanes; per exemple, mireu un programa de televisió que us agradi prenent una beguda abans de sopar.
- Considereu la força de voluntat com una ajuda més.
- Consulteu la llista de maneres per lluitar contra el desig de fumar.
- En comptes de fumar després d'àpats, aixequen-vos de la taula.
- Renteu-vos les dents o aneu a fer una volta.
- Allunyeu-vos de coses que us recordin el tabac.
- Eviteu begudes com ara el vi i la cervesa.

### 3.2. Beneficis per a la salut

Recordeu els beneficis immediats de deixar-ho:

- Al cap de 20 minuts: la pressió de la sang i el pols tornen al nivell normal.
- Al cap de 24 hores: disminueix el risc d'un atac de cor.
- Al cap de 48 hores: l'olfacte i el gust milloren.
- Després de 3 setmanes: la circulació millora i les funcions dels pulmons s'incrementen en un 30%.

Recompenses a llarg termini

- Després de 9 mesos: la tos, la fatiga i les dificultats respiratòries desapareixen.
- Després d'1 any: es redueix a la meitat el risc de malaltia coronària.
- Després de 5 anys: el risc de càncer de pulmó, laringe i esòfag baixa a la meitat. El risc d'un atac de cor és similar al d'una no fumadora.
- Després de 10 anys: el risc de tenir càncer de boca, pulmó, pàncrees i esòfag és similar al d'una persona no fumadora.

### 3.3. Control del desig de fumar

La necessitat de fumar arribarà i desapareixerà. Intenteu allunyar aquest pensament. Us pot ajudar:

- Fer alguna cosa per combatre l'impuls (és sempre millor que no fer-hi res).
- Aprendre a relaxar-vos respirant profundament. Feu 10 respiracions lentes, profundes i feu la darrera expiració molt lentament.
- Menjar pastanagues, cogombres, llavors de gira-sol, pomes, api, panses o xiclets sense sucre.
- Rentar-vos les mans o els plats quan teniu moltes ganes de fumar. O dutxeu-vos.
- Si el lloc on sou és el que us fa desitjar un cigarret, us pot ajudar de debò canviar de context. Sortiu a fora o aneu-vos-en a un espai diferent. També podeu intentar canviar el que esteu fent.
- Encendre encens o una espelma en comptes d'un cigarret.

### 3.4. Síndrome d'abstinència

Les sensacions habituals del que comporta deixar el tabac en general se solucionen passats els dos o tres primers dies, encara que poden tenir una forma i una durada en el temps diferents segons cada persona. A continuació, us donem uns consells que us poden ajudar a reduir aquest malestar:

- En cas de nerviosisme, irritabilitat, ansietat: camineu, preneu un bany, utilitzeu tècniques de relaxació, tècniques de distracció; eviteu el cafè i les begudes amb cafeïna i amb teïna.
- En cas d'insomni: eviteu el cafè i les begudes amb cafeïna i amb teïna; preneu infusions relaxants (til·la, poliol); feu més exercici; empreu tècniques de relaxació.
- En cas de restrenyiment: seguïu una dieta rica en fibra; beveu molta aigua i suc; preneu fruites.
- En cas de gana o guanyar pes: beveu molta aigua i suc naturals; mastegueu xiclets sense sucre; vigileu la ingesta de sucre refinat i aliments rics en calories.

## 4. Com us podeu mantenir sense fumar?

### 4.1. Mantenir-se sense fumar

- Lluitar contra l'addicció a la nicotina requereix molta força de voluntat i determinació.
- Aconseguir deixar de fumar representa un gran èxit però mantenir-se sense fumar és encara un èxit més gran. Ànims!
- Mantingueu la guàrdia i lluiteu contra els impulsos.
- Feu guardiola amb els diners que abans us gastàveu en tabac. No trigareu a tenir prou diners per regalar-vos alguna cosa. Calculeu els diners que us estalvieu i premieu-vos per no fumar.

## 4.2. Què cal fer en cas de recaiguda?

- No us desanimeu si recaieu amb un cigarret o un parell.
- El fet que hàgiu fumat un cigarret no vol dir que pugueu fumar de tant en tant. Fumar-ne un pot semblar inofensiu, però pot portar directament a fumar-ne un paquet o dos al dia.
- És important mantenir-se sense fumar-ne cap; per això us recomanem abstinència total.
- Si recaieu, no penseu que heu fracassat, sinó que esteu aprenent a estar sense fumar.
- No us rendiu: intenteu-ho de nou; el més important és no llençar la tovallola.
- Si us cal, consulteu professionals sanitaris perquè us ajudin.

**Deixar de fumar és possible. És qüestió d'intentar-ho.**

## 5. Bibliografia consultada

[Ministerio de Sanidad y Consumo. Guía para dejar de fumar](#)  
[National Cancer Institute, National Institutes of Health, U.S. Department of Health & Human Services , US Government. Quit Guide \[Estats Units\]](#)  
[Action on Smoking and Health. Stopping smoking: ASH's top tips. \[Regne Unit\]](#)  
[Health Canada. On the road to quitting: becoming a non-smoker. \[Canadà\]](#)