



COM EM BENEFICIA DEIXAR DE FUMAR?

- Beneficis de **no fumar**:
 - ✓ Ajuda a la normalització de la tensió arterial i del ritme cardíac.
 - ✓ Disminució del risc de patir un infart.
 - ✓ Amb el temps, disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars i càncers.
 - ✓ Augmenta la teva capacitat d'exercici.
 - ✓ Millora el gust per als aliments.
 - ✓ Amb el temps, la teva capacitat pulmonar millora.
 - ✓ Amb els diners que t'estalviïs, pots fer-te un bon regal!

CONSELLS



- Deixar de fumar no és tan difícil:
 - ✓ El més important és prendre la decisió ferma i estar convençut que és possible deixar de fumar. Molts milers de persones ja ho han fet i tu també pots aconseguir-ho.
 - ✓ Valora els avantatges i els inconvenients. Fes una llista de motius importants per deixar-ho.
 - ✓ Evita les begudes alcohòliques i altres begudes que relacionis amb el fet de fumar. Evita situacions en les quals acostumis a fumar.

Control de la hipertensió arterial a la comunitat.
Projecte coordinat entre farmacèutics comunitaris i equips d'atenció primària de la Regió Sanitària Girona.
Cindi/EuroPharm Forum Project.

CINDI

CINDI/Europharm Forum

QUÈ CAL SABER DEL TABAC



Disseny: Ester Jaume



CONSELL DE COL·LEGIS FARMACÈUTICS DE CATALUNYA

Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat i Seguretat Social

Amb la col·laboració de:



Peróxidos Farmacéuticos, S.A.



Servei Català de la Salut
Regió Sanitària Girona



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE GIRONA



Serveis de Salut Integrats Baix Empordà

QUÈ CAL SABER?

- El tabac és una causa important de malaltia.
- En cremar una cigarreta es formen prop de 4.000 substàncies nocives. Entre aquestes, les principals són:
 - ✓ **QUITRÀ:** conté substàncies carcinògenes i irritants del pulmó.
 - ✓ **NICOTINA:** afavoreix l'aparició de malalties cardiovasculars i és la responsable de l'addicció al tabac.
 - ✓ **MONÒXID DE CARBONI:** afavoreix l'aparició de malalties cardiovasculars i respiratòries.
- El nombre de cigarrets fumats, l'edat d'inici en l'hàbit i la forma de fumar (aprofitament màxim del cigarret, excés de pipades...) afecta directament el risc de patir malalties.
- Alguns fumadors poden engreixar-se una mica en deixar de fumar, normalment no més de 2 Kg.



Si eviteu "picar" entre hores, no abuseu dels aperitius i lllaminadures, feu exercici i seguiu una dieta variada i equilibrada, no us engreixareu.



- El tabac origina dependència:
 - ✓ física: a causa de la nicotina
 - ✓ psíquica: per tot el que envolta l'hàbit de fumar (cafè, tertúlia...)
- La teràpia substitutiva de nicotina (pegats, xiclets, esprai nasal) i el bupropion poden ajudar-vos a alleugerir aquests símptomes. Consulteu un professional de la salut.

QUINS EFECTES TÉ EL TABAC?

- **Si fumes**, és possible que tinguis una tos típica, permanent, i que et sigui més difícil curar una malaltia respiratòria (refredat...).
- **Si fumes**, afavoreixes l'aparició de diverses malalties:
 - ✓ bronquitis i altres malalties respiratòries
 - ✓ malalties cardiovasculars
 - ✓ càncer de pulmó
 - ✓ càncer de boca i laringe
- **Si fumes**, converteixes els teus companys/es en **fumadors passius** a més de les molèsties derivades del fum, afavoreixes en ells l'aparició de malalties.
- **Si fumes** i estàs **embarassada**, afavoreixes el retard en el creixement fetal i augmentes el risc de complicacions durant l'embaràs i de trastorns en el desenvolupament del fetus o del nadó.

