

Deixar de fumar és bo per a tu!

1. Deixes d'estar sotmès a una addicció

2. Millora la teva salut

El nivell de monòxid de carboni en el cos disminueix. A les 48 hores es recuperen els nivells d'un no fumador.

Dos anys després d'haver deixat de fumar, l'esperança de vida serà comparable a la de les persones que no han fumat mai.

Si deixes de fumar abans dels 50 anys, el risc de morir per causa de la cigarreta disminueix un 50%.

Si estàs embarassada i deixes de fumar, evitaràs els efectes nocius que aquest hàbit produeix en els nadons, com el pes baix.

Si deixes de fumar, la salut dels teus fills no estarà amenaçada per la seva condició de fumadors passius.

3. Millora la teva economia

Calcula quant et gastes a l'any en tabac i pensa en què podries utilitzar aquests cèntims.

Escriu quant costa cada paquet de tabac que consumeixes i multiplica't pel nombre de paquets que fumes al dia.

Multiplica aquesta quantitat per 7 i obtindràs el que et gastes a la setmana.

Multiplica el resultat per 52. El resultat serà la quantitat que gastes a l'any en tabac.

4. Millora el teu aspecte físic

Desapareix el mal alè, millora l'olor de la roba, desapareix el color groguenc de mans i ungles i millora la hidratació de la pell.



HOSPITAL CLÍNIC DE BARCELONA

Seu Villarroel
C/ de Villarroel, 170. 08036 Barcelona
Tel.: 93 227 54 00

Seu Maternitat
C/ de Sabino de Arana, 1. 08028 Barcelona
Tel.: 227 55 90

www.hospitalclinic.org

Amb la col·laboració de:



Hospital membre de
la Xarxa Catalana
d'Hospitals Lliures de Fum



AJUDA'T A viure MILLOR

DIARI DEL FUMADOR



TABAC:
MORTAL EN TOTES LES SEVES FORMES
I PRESENTACIONS

Nom i cognoms

Infermer/era

Disseny: Núria Garí. Àrea d'Audiovisuals. Hospital Clínic de Barcelona - Il·lustracions: Xavier Pifas. MS Grup/Banc d'imatges



Uns quants consells que t'ajudaran a evitar el desig de fumar

PREN EL CONTROL

Fes servir la teva força de voluntat. Recorda totes les raons per les quals has decidit deixar de fumar.



FES EXERCICI

Camina, neda, corre... Encara que ho facis tranquil·lament, l'activitat física és una bona manera d'enfrontar-te a l'estrès, i també de posar-te en forma.



DISTREU-TE

Intenta fer alguna cosa que t'obligui a aixecar-te o a moure't. Potser beure un got d'aigua o raspallar-te les dents pot ajudar-te.



SUBSTITUEIX LA CIGARRETA PER ALGUNA COSA DIFERENT

Si et trobes en una reunió social, intenta dur a la mà alguna beguda no alcohòlica, mastegar xiclets normals, menjar caramels, beure aigua, suc, etc.



Questionari

Omplé'!! Veuràs que deixar de fumar no costa tant!

Per què fumo?	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Per què és bo que deixi de fumar?	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Inconvenients	Avantatges
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.

Calendari

T'ajudarà a portar un control de les cigarretes que fumes!

Nombre de cigarretes	dia 1	dia 2	dia 3	dia 4	dia 5	dia 6	dia 7
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							