



Oscar Murcia

Tècnic Superior en Animació
d'Activitats Físiques i Esportives

DIA MUNDIAL SENSE TABAC



TU HO DEIXES, TU HI GUANYES!

Des de l'any 2000 cada 31 de maig se celebra, impulsat per l'Organització Mundial de la Salut, el Dia Mundial sense Tabac. Però, què cal saber sobre el tabaquisme?

El consum de tabac és la primera causa de pèrdua de salut i de mortalitat prematura i evitable. És un dels factors de risc més importants de les principals malalties cardiovasculars i respiratòries cròniques, així com d'un nombre important de càncers. A més, l'exposició passiva al fum ambiental del tabac incrementa el risc de càncer de pulmó en les persones no fumadores i d'altres malalties del sistema respiratori, sobretot en els infants.

ALGUNS DELS BENEFICIS DE DEIXAR DE FUMAR SÓN BEN CLARS:

- ⇒ Atures el deteriorament de la teva funció pulmonar i tindràs menys infeccions respiratòries.
- ⇒ El risc de patir càncer baixa ràpidament i continua baixant al llarg dels anys.
- ⇒ Al cap d'un any d'haver-ho deixat, el risc que tinguis un infart de miocardi baixa a la meitat.
- ⇒ Si estàs embarassada, a més de beneficiar-te a tu, redueixes les complicacions en el desenvolupament del teu futur nadó i durant el part.
- ⇒ I a més, quan deixes de fumar et canses menys i millores l'aspecte físic, la sexualitat, la fertilitat, el sentit del gust, l'olfacte, etc... i t'estalvies molts euros cada any.

A ALTIUS ET PROPOSEM UN OBJECTIU COMPARTIT:

TU DEIXES EL TABAC I NOSALTRES T'AJUEM A MILLORAR LA SALUT.

QUÈ PODEM FER PER DEIXAR DE FUMAR:

- Comunica la teva decisió a la família, als amics i/o companys, cerca-hi comprensió i ajuda, demana'ls que no fumin davant teu i que no t'ofereixin tabac.
- Fes una llista amb els teus veritables motius per deixar de fumar.
- Identifica les situacions que més associes a fumar i cerca alternatives.
- Si ja ho havies intentat, identifica què et va ser més útil i els motius que et varen fer recaure, per poder evitar així els mateixos errors.
- No fumis quan et vingui de gust, ajorna els moments i evita fumar a llocs com el cotxe, a l'habitació, quan prens un café... Els desitjos forts desapareixen al cap de pocs minuts.
- Comença a fer exercici de forma controlada, els professionals d'Altius t'aconsejaran de quin entrenament és el millor en cada moment.
- Aprèn a relaxar-te i no perdís mai la voluntat a aconseguir el teu objectiu.
- Concentra't en el dia a dia, no pensis en demà.
- Si et provoca insomni, evita el café i les begudes amb cafeïna.

Sempre et serà més fàcil seguir tots aquests consells si millores dia a dia amb la teva salut, deixar de fumar provoca infinitat de beneficis al cos, si aquests beneficis els ajudem amb un entrenament i dieta equilibrada et serà molt més fàcil aconseguir l'objectiu final.

I RECORDA que és essencial l'ABSTINÈNCIA TOTAL. Per això, no cedeixis mai, ni per un sol cigarret, ni per una sola xuclada; aquest és l'origen de la recaiguda. Evita les falses seguretats: "per un no passa res".