



Guia d'ajuda per deixar de fumar en quatre passos



**Generalitat
de Catalunya**

No et dic que serà fàcil, et dic que valdrà la pena!

Deixar de fumar, tant cigarretes convencionals com electròniques, és un repte i implica un esforç personal. Cal tenir motivació per aconseguir-ho; és possible i molta gent ho fa cada any.

Si estàs pensant a deixar de fumar, **ENHORABONA!** És la millor decisió, tant per a tu com per a la gent del teu voltant. Et pots imaginar sense fumar? Ens deixes ajudar-te?

Malgrat que no hi ha cap fórmula miraculosa, seguir uns passos et pot ajudar a deixar de fumar i mantenir-te en la teva decisió.



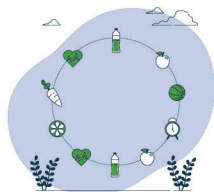
PAS 1

Decideix-te!



PAS 2

Prepara't!



PAS 3

Deixa de fumar: DIA D



PAS 4

Mantén-t'hi!

PAS 1

Decideix-te!

Per prendre una decisió important, com ho és la de **deixar de fumar**, necessitem **valorar-ne els pros i els contres**. Elabora una llista amb les causes que t'inciten a fumar i els motius que t'impulsen a deixar-ho.

Assegura't que són motius personals, autèntics per a tu. **Intenta concretar al màxim** i redactar en positiu, **pensant en els guanys que et pot suposar**. Per exemple, en comptes de deixar de fumar per no emmalaltir, proposa't deixar de fumar per millorar: pujar les escales sense ofec, millorar la coloració de la pell, l'estat de les teves dents, etc.

Motius per fumar	Motius per deixar de fumar
	✓
	✓
	✓
	✓
	✓
	✓
	✓

La decisió és teva! Si els teus motius per deixar de fumar pesen més que els motius per continuar fumant, **anima't i prepara't per deixar-ho!** No coneixem ningú que s'hagi penedit d'haver deixat de fumar i, en canvi, sí que hi ha moltes persones que s'han penedit de no haver-ho intentat abans.

PAS 1: Decideix-te!

Quan portis un temps sense fumar, pots repassar els motius que t'han portat a deixar-ho i comprovar els teus èxits. Com més hakis concretat, millor podràs detectar-hi els aspectes positius que estàs aconseguint.

Si l'estalvi és un motiu per a tu, calcula els diners que estalviaràs en un any i pensa si et vols fer un regal.

Calcula el que estalviaràs

Calcula els paquets de tabac que fumes en un mes i multiplica-ho pel preu de cada paquet:

_____ paquets/mes x _____ euros/paquet =

_____ euros al mes

i ara multiplica-ho per 12 mesos:

_____ per any estalviats!



Anota

Què et regalaràs amb aquesta quantitat estalviada?

Ni res ni ningú ho pot fer per tu!

Pensa en tot el que guanyaràs quan deixis el tabac!



PAS 2

Prepara't!

Deixar de fumar requereix un procés, no et precipitis. Una bona preparació pot augmentar les probabilitats d'aconseguir-ho i mantenir-te sense fumar.

Primer de tot, escull una data propera. Serà el teu primer dia lliure de tabac (Dia D). Considera aquesta data com a inajornable.

El meu objectiu és:

- ☐ Deixar de fumar
- ☐ La meua data per deixar de fumar és:
Dia ____ Mes _____ Any _____



A algunes persones els pot ser útil **comunicar la seva decisió a altres**, perquè els donin suport i per refermar-se en la seva decisió. Pots demanar-los que t'ajudin a mantenir-te en la teua decisió i informar-los que potser estaràs més nerviós/osa o irritable, i que els caldrà comprensió.

Dedica un temps a conèixer **quan i per què fumes**.

No totes les cigarretes es fumen per la mateixa raó.

Registra l'hora, la circumstància (el que fas en aquell moment) i el **grau de necessitat** de cadascuna de les cigarretes fumades en un dia normal: un + si és per rutina, dos ++ si la necessites però no massa, i tres +++ si la necessites molt.

Per últim, pensa en com superar aquests moments, en **l'alternativa a cada cigarreta**. Intenta imaginar en cadascuna d'aquestes situacions què és el que podries fer en comptes de fumar. Què faràs quan fumin al teu costat? Què faràs o com actuaràs si t'ofereixen una cigarreta? Quines fonts de plaer o quines recompenses et donaràs per sentir-te millor? Quins plans et van funcionar en intents anteriors?

Registre del consum d'un dia normal

[illegible][illegible]

PAS 2: Prepara't!

Hi ha diversos medicaments d'eficàcia demostrada que et poden ajudar en el procés de deixar de fumar. Disminueixen la síndrome d'abstinència i les ganes de fumar; així, augmentaràs les probabilitats d'èxit.

En canvi, **no hi ha evidència científica que demostrï que les cigarretes electròniques siguin un mètode segur ni efectiu per deixar de fumar. Consulta el professional sanitari de referència del teu centre de salut o farmàcia.** Et podran ajudar i recomanar, en cas necessari, fàrmacs segurs i eficaços.

A més, al telèfon **061 Salut Respon** poden ajudar-te a deixar de fumar. També, algunes aplicacions de mòbil et poden donar consells i missatges motivadors, a més de felicitar-te pels teus avenços. El telèfon ens acompanya pràcticament durant tot el dia i pot ser el nostre aliat.

Mentre et prepares per deixar de fumar, i **amb la intenció d'anar aconseguint la desautomatització del teu consum de tabac, t'aconsellem un seguit d'exercicis** que t'ajudaran a ser més conscient que fumar està associat a espais, situacions, emocions, estats d'ànim o actes quotidians, i també que a vegades fumes per rutina.

Decideix

Escull tres circumstàncies de la teva vida en què, a partir d'avui, et proposis no tornar a fumar de cap manera (al llit, a la teva habitació, conduint, amb altres persones que fumin, a les «parades per fumar», al telèfon, mentre esperes per dinar...)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

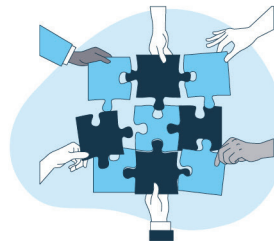
PAS 2: Prepara't!

Et proposem que des d'avui i fins a la data escollida per deixar de fumar facis alguns exercicis per preparar-te.

Quins t'animes a seguir?

Escull almenys tres d'aquests exercicis:

- ☐ Retarda cada vegada més la primera cigarreta del matí (de 10 en 10 minuts).
- ☐ Abans d'encendre una cigarreta atura't a pensar per què la fumes i si realment podries prescindir-ne.
- ☐ Practica alguna tècnica de relaxació senzilla. Respira profundament tres vegades abans d'encendre una cigarreta, deixa passar un minut.
- ☐ Si tens la possibilitat, apunta't a algun taller de relaxació o a alguna activitat que et pugui ajudar a relaxar-te.
- ☐ Canvia de marca de cigarretes després de cada paquet.
- ☐ Rebutja totes les cigarretes que t'ofereixin. Explica a les teves amistats que n'estàs disminuint el consum perquè en els pròxims dies vols deixar de fumar.
- ☐ Guarda el paquet de tabac després de cada cigarreta. Evita tenir-lo a la vista.
- ☐ No fumis immediatament després de dinar, retarda aquest moment, fes alguna cosa per anar modificant aquesta associació.
- ☐ Després de cada pipada deixa la cigarreta al cendrer.
- ☐ Fuma amb l'altra mà.
- ☐ Quan facis alguna activitat manual habitual (escriure, telefonar, etc.), no fumis.
- ☐ Intenta no inhal·lar el fum de la cigarreta o inhala'l només cada dues o tres vegades que fas una pipada.
- ☐ Evita les situacions que estan molt associades al consum de tabac.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



Deixa de fumar: DIA D

Simplement digues: **“Avui m'estaré sense fumar”**. No pensis que mai més tornaràs a fumar. Pensar només en el dia d'avui t'ajudarà a veure el repte més assumible.

La nicotina és la responsable de l'addicció física al tabac o a qualsevol producte que la porti. Quan deixes de fumar, la seva manca pot produir alguns símptomes, com ara nerviosisme, mal humor, insomni, restrenyiment, augment de la gana, cansament, desànim, dificultat de concentració o mal de cap.

D'altra banda, t'has d'enfrontar a la dependència psicològica i social, a l'associació del tabac amb estats d'ànim, situacions o activitats quotidianes que et pot semblar que seran difícils de superar o de les quals no en podràs gaudir sense la companyia de la cigarreta. Trencar aquesta associació del tabac pot trigar algunes setmanes més.

Pot ser que estiguis més irritable o que tinguis més nervis i més dificultat per concentrar-te. Aquests moments seran cada vegada menys intensos i cada dia es presentaran de forma més espaiada.

Les ganes de fumar no són eternes. Si ets capaç de resistir-les, cada dia et sentiràs millor amb tu mateix/a.

Busca cada dia algun aspecte positiu de la nova situació. Pensa en els beneficis que es produeixen al teu cos durant el procés de deixar de fumar.

Ho estic
aconseguint

Un dia més
sense fumar

Pas a pas

Comunica al teu entorn que **avui és el dia**. Fins i tot, els pots demanar que t'enviïn missatges positius de reforç per les xarxes socials: “Ànim, ho estàs fent molt bé! Un altre dia sense fumar! Continua així i ho aconseguiràs!”

No et dic que serà fàcil...

Consells per als primers dies

És important que recordis i posis en pràctica les alternatives que t'havies proposat en lloc de fumar:

- ✓ **Fes neteja** de tot el que faci olor de fum: roba, casa, cotxe...
- ✓ **Retira** del teu entorn tot el que hi estigui relacionat: tabac, cendrers...
- ✓ Comença el dia amb **inspiracions profundes**. Nota com l'aire, i no el fum, entra en els teus pulmons.
- ✓ **Dutxa't** amb aigua tèbia i acaba amb aigua freda.
- ✓ Practica **alguna tècnica de relaxació**.
- ✓ **Beu molta aigua** o infusions.
- ✓ Renta't les dents després dels àpats. La sensació de frescor a la boca pot ajudar-te. **Aprofita per fer-te una revisió i una neteja dental**.
- ✓ **Mantén les mans ocupades** amb un bolígraf, una pilota antiestrès, etc.
- ✓ **Practica alguna activitat física**, adaptada a les teves possibilitats i de manera regular.
- ✓ **Distreu-te!** Practica activitats que t'agradi. Llegeix, escolta música, dibuixa, passeja, etc. Procura estar ocupat o ocupada.
- ✓ **Regala't** cada dia alguna cosa, busca sensacions agradables, dona al cervell recompenses alternatives al tabac!
- ✓ **Canvia rutines**. Pot ajudar-te a **evitar les situacions associades** al consum de tabac (fer el cafè, sortir amb gent que fuma...).
- ✓ **Apunta els teus èxits!** Marca en un calendari els dies que portes sense fumar, apunta els guanys que estàs aconseguint en el teu dia a dia i els diners estalviats.

...et dic que valdrà la pena!

Escriure una carta de comiat adreçada al tabac et pot ajudar. Hi pots descriure els sentiments que et provoca deixar-lo, les raons que t'hi han portat fins aquí i què esperes aconseguir... i guardar-te-la per rellegir-la.



El desig per encendre una cigarreta acostuma a durar 1 o 2 minuts, i cada vegada és menys intens i menys freqüent. Per sort, les ganes de fumar no s'acumulen, **qualsevol estratègia pot ser útil si et permet evitar el desig intens d'encendre una cigarreta.**

T'oferim algunes idees que a altres persones els han anat bé.

Idees per paliar els símptomes d'abstinència

Desig molt fort de fumar

- ✓ Inspirar lentament pel nas i expirar per la boca unes quantes vegades mirant el rellotge. Esperar que passi un minut: l'ansietat haurà disminuït.
- ✓ Fer estiraments corporals.
- ✓ Disposar d'un kit per superar el desig intens: pilota antiestrès, caramels sense sucre o algun aliment saludable com fruita o pastanaga.
- ✓ Recordar les alternatives planejades en la fase de preparació.
- ✓ Mantenir-se ocupat.
- ✓ Distreure's. Trucar o enviar un missatge a algú a qui prèviament li hem dit que contactaríem amb ell o ella si ens trobàvem en aquesta situació.

Desànim/sensació de dol

- ✓ Mantenir-se ocupat i fer activitats que ens agradin: ballar, sortides (teatre, cine...), tallers de manualitats, exercicis o esports d'equip.
- ✓ Augmentar les hores de son.
- ✓ Intentar pensar més en el que guanyem i no en el que perdem.
- ✓ Mimar-se: regalar-se flors, un massatge, música, lectura...

Idees per paliar els símptomes d'abstinència

Insomni/nerviosisme

- ✓ Evitar el cafè i begudes amb cafeïna o excitants. Prendre infusions.
- ✓ Fer més exercici/caminar.
- ✓ Intentar tècniques de relaxació.
- ✓ Escoltar una mica de música.
- ✓ Prendre un bany.

Cefalea

- ✓ Dutxa o bany relaxant.
- ✓ Tècniques de relaxació.

Restrenyiment

- ✓ Dieta rica en fibres.
- ✓ Beure molta aigua.

Dificultat de concentració

- ✓ No exigir un alt rendiment durant una o dues setmanes.
- ✓ Evitar les begudes alcohòliques.

Augment de la gana

- ✓ Beure molta aigua.
- ✓ Reduir/evitar la ingesta de sucres refinats i d'aliments alts en calories.
- ✓ Prendre aliments baixos en calories: llegums, fruites fresques, verdures, arròs, cereals i pastes integrals, peix, etc...
- ✓ Si piquem alguna cosa, procurar que siguin aliments saludables i baixos en calories (xiclet o caramels sense sucre, fruita, pastanaga...).
- ✓ Afegir algun tipus d'exercici a la rutina diària: caminar, pujar escales, etc.
- ✓ Descansar les hores necessàries.

Aquests símptomes poden durar dies o inclús setmanes.

Si necessites ajuda, consulta el teu professional sanitari de referència.

Què passa quan deixes de fumar?

20 minuts

La tensió arterial es normalitza i millora la circulació sanguínia de les cames

24 hores

Deixes de fer olor de tabac

72 hores

Respiras mejor y te sientes con más energía

3 mesos

Mejora la función pulmonar

8 hores

Els nivells d'oxigen es normalitzen

48 hores a 5 dies

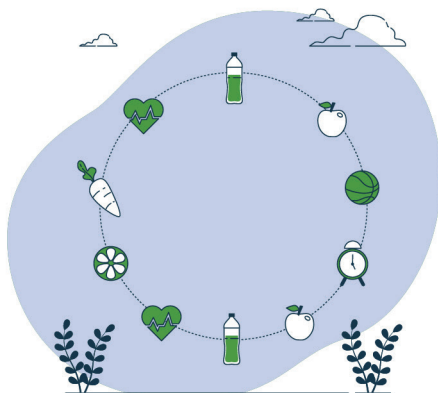
L'olfacte i el gust milloren
La nicotina s'elimina del cos

2 setmanes

La circulació sanguínia millora

1 any després

El risc de patir malalties del cor es redueix a la meitat i continua baixant



Quins beneficis obtindràs en deixar de fumar?

- ✓ **Respiraràs millor** i et cansaràs menys.
- ✓ **El teu rendiment físic millorarà.**
- ✓ **Tindràs més energia.** Estaràs més àgil per caminar i pujar escales.
- ✓ **Tindràs menys infeccions respiratòries.**
- ✓ Tindràs la **pell més neta i hidratada** i se'n retardarà l'envelliment.
- ✓ Tindràs les **dents més netes** i més bon alè. Els teus petons no faran gust de cendra!
- ✓ La teva roba i casa teva faran millor olor. **No faràs pudor de tabac.**
- ✓ **Respectaràs el medi ambient** i els drets de les persones que t'envolten.
- ✓ Aconseguiràs **més llibertat** i et sentiràs **més satisfet/a** de tu mateix/a.
- ✓ Si tens alguna malaltia establerta, **en milloraran l'evolució, els símptomes i el pronòstic.**
- ✓ Si tens fills o filles, els protegiràs millor de possibles problemes de salut. **Seràs un bon exemple per a ells i elles.**
- ✓ **Si estàs embarassada,** reduiràs la possibilitat de complicacions i que el teu nadó pateixi malalties.

Al cap d'un any hauràs estalviat més de 1.000 euros! **I sobretot... Hauràs guanyat en salut!**



I tu... quins beneficis esperes obtenir?

Mantén-t'hi!

Mantenir-te sense fumar és una de les coses més importants que pots fer per a la teva salut.

Estigues preparat/ada, **identifica les situacions de risc** en què creus que pots tenir ganes de fumar (per avoriment, amb companys i companyes que fumen, al cotxe, per problemes o estrès...).

Sigues conscient d'aquestes situacions i anticipa-t'hi:

- ✓ Revisa les alternatives que havies planejat durant la preparació.
- ✓ Recorda la llista de motius per deixar de fumar.
- ✓ El tabac no soluciona cap problema, ets tu qui els supera.
- ✓ Dia rere dia, converteix el "no fumar" en la teva rutina.
- ✓ Distreu-te!
- ✓ Relaxa't, controla la teva respiració, mou-te o fes alguna altra activitat física, espera fins que passi el desig.
- ✓ Planeja recompenses/premis per no recaure-hi.

Comença a desmitificar el tabac: sigues conscient que qui resol els problemes de cada dia, afronta la rutina, supera les tensions, venç el cansament i gaudeix del plaer ets tu, no el tabac.

Si et preocupa l'augment de pes, incorporar algunes estratègies bàsiques d'alimentació saludable i l'activitat física regular et poden ajudar a limitar l'increment de pes. Per saber-ne més: "Petits canvis per menjar millor". Canal Salut. Gencat.

Evita la fantasia del control o la falsa seguretat «Per una cigarreta no passa res», «Ara ja ho controlo, podria provar de fumar una pipada només». **La nicotina té un poder addictiu molt alt**, els receptors nicotínics cerebrals tornaran a «recordar» el tabac i, en poc temps, fumaràs igual o més que abans.

Anota les barreres o excuses que normalment et dius a tu mateix i **prepara possibles raonaments per contrarestar-les**.

Per exemple:

Excuses o barreres	Contrarestar: raonaments
Per una cigarreta no passa res, jo controlo	Si en fumo una, puc recaure, és un addicció, el perill persisteix
Estic nerviós, necessito relaxar-me	Fumar no és una bona solució, practicaré alguna tècnica de relaxació
Avui m'ha sortit tot bé, vaig a celebrar-ho	Puc celebrar-ho d'altres maneres més saludables
Tinc més tos i em trobo pitjor ara	El meu organisme s'està adaptant i estic recuperant funcions que havia perdut, com la neteja dels pulmons, l'olfacte i el gust

Registre les teves excuses i possibles raonaments per contrarestar-les...

Excuses o barreres	Contrarestar: raonaments
	✓
	✓
	✓
	✓

I si torno a fumar?

No ho has d'interpretar com un fracàs!

No sempre s'aconsegueix deixar de fumar al primer intent, les recaigudes són part del procés. Has de considerar-les com **una experiència per aprendre.**

- ✓ Identifica el desencadenant que va causar la recaiguda. Pensar en el que t'ha funcionat i en el que no et serà molt útil i farà més fàcil el proper intent.

- ✓ **Cada intent és un pas endavant. L'èxit es basa a «insistir i persistir» i en ocasions es necessita ajuda. Parla amb un professional sanitari sobre com pots plantejar-te el proper intent per aconseguir-ho.**

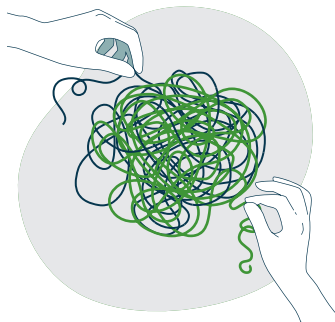
- ✓ Deixar el tabac ha de ser una decisió meditada.

- ✓ Aconseguir allò que ens proposem ens fa més feliços.

Recorda i renova els teus motius.

Continua lluitant, anima't a fer un nou intent!

Només és impossible allò que no s'intenta.
**Passi el que passi, ets tu qui decideix:
el tabac no decideix per tu**

**Si t'estàs mantenint...**

**Si t'estàs mantenint sense fumar,
FELICITATS, ho estàs aconseguint!**

Valora tot el que estàs guanyant en el teu dia a dia.

Marca amb una creu els beneficis que consideris que estàs aconseguint:

- ☐ Respirs millor?
- ☐ Tens més energia?
- ☐ Dediques més temps a altres coses?
- ☐ La teva roba fa més bona olor?
- ☐ Tens més bon olfacte?
- ☐ Has recuperat el gust dels menjars?
- ☐ Et sents més lliure perquè no depens de la cigarreta?
- ☐ Pots gastar-te els diners que dedicaves al tabac en altres coses?
- ☐ Et sents orgullós o orgullosa de tu?

Afegeix-ne d'altres propis:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Guia d'ajuda per deixar de fumar en quatre passos

Si necessites ajuda, hi ha **professionals sanitaris** que et poden ajudar: al teu **centre de salut** (professional mèdic o d'infermeria), a la **farmàcia**, al servei de prevenció de riscos laborals de la teva **empresa**, durant l'estada en un **centre hospitalari i, també, per telèfon, al 061** Salut



© 2025, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. DL B 2469-2025

Tercera edició, desembre de 2024,
revisada per les xarxes de tabaquisme: PAPSf i XCHSF



Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat

Xarxa
Catalana

Hospitals
Sense Fum