

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

Hai mai pensato di smettere?



Un passo decisivo per la tua salute!

INTRODUZIONE

È risaputo che le donne hanno una vita media più lunga di quella degli uomini. Tuttavia, negli ultimi tempi, anche tra loro, sono sempre più frequenti i comportamenti dannosi per la salute che contribuiscono ad abbreviarla e a peggiorarne la qualità, tra cui spicca il consumo di sigarette.

Spesso le donne vedono nel fumo aspetti legati a fascino, disinibizione, emancipazione, contrasto dello **stress** e dell'**incremento di peso**, oppure il semplice **piacere**, che conduce, però, alla dipendenza e a effetti negativi per la salute.

Essere liberi dal fumo è parte integrante di uno stile di vita sano ed evita numerose malattie croniche e invalidanti. Smettendo di fumare si hanno fin da subito moltissimi benefici e si guadagna in salute.

Questo opuscolo, in particolare, vuole focalizzare la sua attenzione sui miglioramenti in termini di benessere che derivano dalla cessazione dell'abitudine tabagica, sullo sfatare alcuni luoghi comuni in merito alla sigaretta e su alcuni consigli pratici per dire:

basta al fumo

Smettere di fumare, una volta instaurata la dipendenza, non è facile, ma è sicuramente possibile, anche per i fumatori più accaniti: basta avere una buona strategia che non è uguale per tutti per aumentare il livello di motivazione e non scoraggiarsi mai in caso di fallimenti.



Ci auguriamo che queste pagine siano un valido supporto e accompagnamento alla donna che vuole intraprendere questo cambiamento così importante, superando la dipendenza per “emanciparsi”, nel vero senso della parola, dal fumo.

COME POSSO SMETTERE?

Smettere di fumare a volte può essere difficile, ma è possibile. Le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più problematiche e nei primi 4 giorni si possono avvertire i sintomi dell'astinenza, (irritabilità, ansia, depressione), che tendono, però, ad attenuarsi già nella prima settimana.

QUALI BENEFICI AVRO'?

Se fumi e decidi di smettere i **benefici** non tardano ad arrivare. Quando abbandoni la sigaretta, in poco tempo il tuo aspetto migliora, respiri meglio, il tuo corpo ritrova il suo naturale equilibrio.

Per esempio, sapevi che...?

⇒ in poco tempo...**diventi più bella!!**

I **CAPELLI** APPARIRANNO
PIU' LUCIDI

OCCHI PIU' LIMPIDI,
MENO OCCHIAIE E
BORSE PALPERBRALI

DITA E UNGHIE
MIGLIORERANNO
NELL'ASPETTO

SORRISO PIU'
BIANCO E SANO,
ALITO PIU' FRESCO

IL **VISO** APPARIRA'
PIU' DISTESO E IL
COLORITO DELLA
PELLE PIU' ROSEO

IL **CORPO** E I **VESTITI**
AVRANNO UN ODORE
PIU' GRADEVOLE



⇒ le tue capacità fisiche....**miglioreranno!!**

GUSTO E OLFATTO
VERRANNO
RECUPERATI
GRADUALMENTE

**LA TUA RESISTENZA
FISICA AUMENTERÀ**
MIGLIORANDO LA
PRONTEZZA DEI
TUOI RIFLESSI

IL RESPIRO
MIGLIORERÀ E,
GRADUALMENTE,
SPARIRANNO I
PROBLEMI ALL'APPARATO
RESPIRATORIO (ES. TOSSE,
RAUCEDINE)

LA TUA FERTILITÀ
E LA PROBABILITÀ
DI **CONCEPIRE**
AUMENTERANNO

I RISCHI DELLE PATO-
LOGIE CIRCOLATO-
RIE, CARDIACHE E IL
PERICOLO DI ICTUS
DIMINUIRANNO
NOTEVOLMENTE

DOPO 10 ANNI IL TUO STATO
DI SALUTE SARA'
PARAGONABILE A QUELLO
DI CHI NON HA MAI FUMATO

TI DIVERTIRAI DI PIÙ NELLE
ATTIVITÀ DEL TEMPO LIBERO;
PUOI CORRERE E NUOTARE
PIÙ A LUNGO, ANDARE IN BI-
CICLETTA ANCHE IN SALITA,
SALIRE LE SCALE SENZA FIA-
TO CORTO, BALLARE, FARE
YOGA, CANTARE SENZA SFOR-
ZO ECCESSIVO

Inoltre:

⇒ La tua **concentrazione** migliorerà

⇒ **Dormirai** più profondamente

MA SE SMETTO....INGRASSO?

Spesso, uno dei motivi che condiziona la donna che vuole smettere di fumare è il **timore di ingrassare**. Un aumento di peso di circa **2-3 kg** è possibile, ma può facilmente essere evitato con un'alimentazione varia ed equilibrata: riducendo le porzioni di cibo, aumentando il consumo di frutta e verdura, bevendo molta acqua e limitando il consumo di alcolici e bevande zuccherate.

Se ad un'alimentazione sana associ un'**attività fisica quotidiana** sarà ancora più facile evitare di prendere qualche chilo. È importante sfruttare ogni occasione per mantenersi attivi, ad esempio puoi camminare o andare in bicicletta per i piccoli spostamenti e per andare al lavoro, oppure parcheggiare più lontano o scendere dall'autobus qualche fermata prima e proseguire a piedi, fare le scale al posto dell'ascensore, ballare o portare a spasso il cane più a lungo.

Fare un po' di movimento ogni giorno aiuta a mantenere la forma fisica, migliora l'umore e favorisce le relazioni sociali.



DONNA, FUMO E...PARTICOLARI MOMENTI DELLA VITA

Smettere di fumare è una scelta sempre importante per tutelare la salute della donna; tuttavia ci sono alcuni momenti che danno un valore in più alla decisione di cambiare stile di vita.

IN GRAVIDANZA

Smettere di fumare è una scelta sicura e responsabile per tutelare la salute del nascituro: permette di evitare complicazioni durante la gravidanza, il rischio di un basso peso del bambino e aborti spontanei

SE HAI SMESSO IN GRAVIDANZA... ...PERCHE' RIPRENDERE DURANTE L'ALLATTAMENTO?

Anche durante l'allattamento è importante non fumare per non trasmettere sostanze nocive al bambino. Inoltre, un ambiente libero dal fumo riduce i rischi di malattie respiratorie, asma e otiti nei neonati e morte

CONTINUA A REGALARE SALUTE A TE E ALLA TUA FAMIGLIA: NON RIPRENDERE!

Possiamo proteggere la salute dei nostri figli evitando loro il fumo passivo che porta problemi respiratori come asma e tosse cronica e dando per primi il buon esempio: infatti, i figli dei fumatori hanno **il doppio** di possibilità di diventare loro stessi fumatori rispetto ai figli dei non-fumatori.



ANCHE IN MENOPAUSA È IMPORTANTE NON FUMARE!

Il fumo influisce sulla vita ormonale della donna e può anticipare di uno o due anni l'arrivo della menopausa, aumentando il rischio di osteoporosi, malattia che riduce la massa delle ossa e che predispone più facilmente alle fratture.

PRENDERSI CURA DI SÉ PERMETTE ALLA DONNA DI VIVERE AL MEGLIO QUALSIASI FASE DELLA VITA

SMETTERE CONVIENE SEMPRE OLTRE I FALSI MITI

*MI FANNO
STARE BENE*

*MIO NONNO
HA SEMPRE
FUMATO E
STA
BENISSIMO*

*NON POSSO
RINUNCIARCI*

*MI RENDONO PIÙ
AFFASCINANTE*

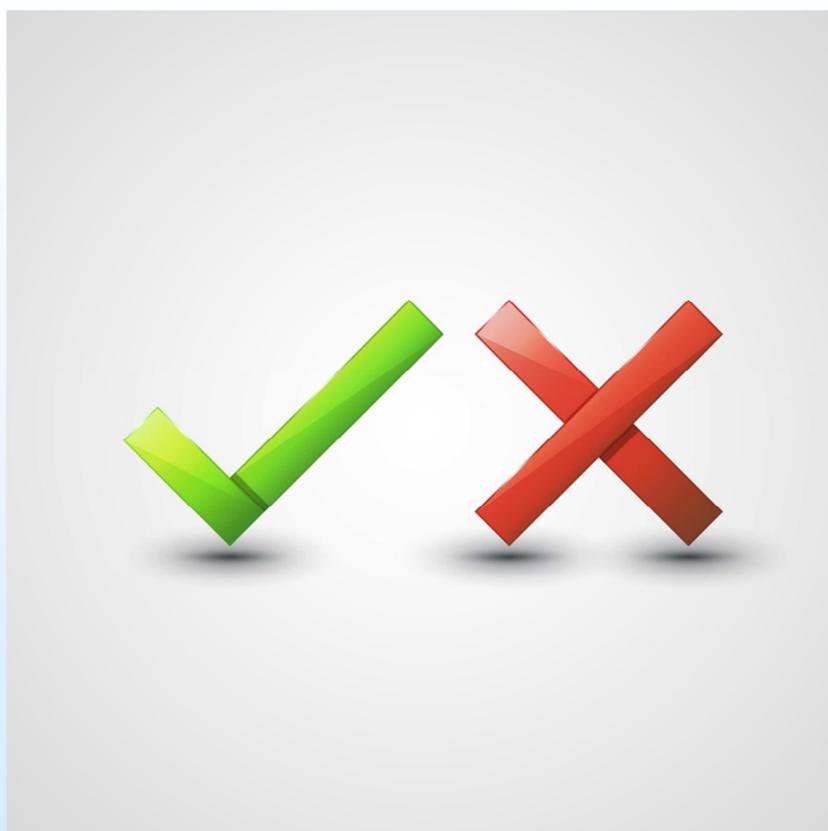
*MI AGITO QUANDO NON LE
HO, MI AIUTANO A
SCARICARE LA TENSIONE*

FUMARE VUOL DIRE ESSERE GRANDE

Anche per chi non desidera smettere, il rapporto col fumo non è mai completamente sereno. Con il tempo è difficile stabilire se si fuma perché si prova piacere nel farlo o per alleviare il disagio causato dalla dipendenza di nicotina.

Le **false credenze** sono spesso il nostro modo per rimandare una scelta che ci sembra difficile. Fortunatamente chi ha smesso sfata i miti e motiva a smettere:

- ⇒ **non è vero** che a smettere si diventa troppo nervosi: l'esperienza dimostra che il più delle volte gli ex fumatori diventano più calmi e riflessivi;
- ⇒ **non è vero** che le sigarette light siano meno dannose: sono presenti esattamente le stesse sostanze contenute nelle normali sigarette, ma in quantità minori. Per compensare i bassi livelli di nicotina, se ne fumano di più e si inalano con maggiore intensità;
- ⇒ **non è vero** che si desidera la sigaretta in continuazione e per anni: nel tempo la voglia di fumare declina fino a farsi episodica e a scomparire;
- ⇒ **non è vero** che se non riesci a smettere subito non riesci più: a volte sono necessari diversi tentativi prima di uscire dalla dipendenza.



COSA ASPETTI? FAI IL PRIMO PASSO

Uno degli indicatori per descrivere la severità della tua dipendenza è il tuo bisogno di fumare al risveglio; la severità va a pari passo alla difficoltà di rinunciare alla prima sigaretta del mattino.

Quali sono i primi passi per uscirne?

⇒ Dedicati del tempo per pensare a quale strategia adottare, osserva e ascolta le esperienze positive di chi ha smesso, coinvolgi gli altri nelle tue riflessioni facendo pendere l'ago della bilancia verso la scelta di smettere.



- ⇒ Decidi una data e intraprendi la tua sfida con passi concreti. Aiutati valutando il significato che ha per te smettere, ad esempio, fai uno schema dei pro e contro, conteggia i soldi risparmiati e gratificati con un uso alternativo della spesa.
- ⇒ Dai importanza a ogni tuo passo, affrontando gli eventuali insuccessi come parte naturale di un cambiamento importante. Valorizza le tue esperienze mettendole in gioco con chi ti può sostenere e supportare anche attraverso l'eventuale aiuto del centro antifumo più vicino a te.



**SMETTERE DI FUMARE FA AUMENTARE
MOLTISSIMO L'AUTOSTIMA E LA
SICUREZZA DI SÉ, RENDE FELICI E
ORGOGLIOSI E SI RICEVONO SPESSO
APPREZZAMENTI FAMILIARI E SOCIALI.**

ALCUNI CONSIGLI PER AIUTARTI:

1. Decidi il giorno in cui vuoi smettere e non fumare per almeno 24 ore!
2. Getta tutte le sigarette e allontana dalla vista accendini e portacenere

3. Bevi molta acqua, anche sotto forma di bevande senza zucchero;
4. Cerca di evitare momenti, ambienti e persone che ti fanno venire voglia di fumare

5. Premiati per ogni giorno in cui non hai fumato.
6. Porta con te qualcosa che possa colmare la voglia di fumare (es. caramelle e chewing-gum senza zucchero)

7. Apprezza nuovamente sapori, odori, profumi e il miglioramento del tuo aspetto.

8. L'attività fisica, ti aiuterà a scaricare la tensione ed eliminare le sostanze tossiche.

9. Cerca l'aiuto e il sostegno dei familiari e dei colleghi. Informali sulla decisione presa.



Se vuoi smettere di fumare, nei Centri per il Trattamento del Tabagismo puoi trovare un valido aiuto:

- ⇒ Brescia, Via Gheda, 4, Tel 030/3333520
- ⇒ Sarezzo, Piazzale Europa, 16
Tel 030/8915260
- ⇒ Salò, Via Umberto I, 2, Tel 030/9116780
- ⇒ Leno, Piazza Donatori di Sangue, 1
Tel 030/9116451

Oppure puoi rivolgerti ai Ser.T a:

- ⇒ Rovato, Via Lombardia, Tel. 030/7007241
- ⇒ Orzinuovi, Viale Marconi, 27, Tel. 030/7007646

**METTITI AL
FAI PENDERE L'AGO DELLA BILANCIA VE**

PRO DEL FUMARE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**OGNI MESE PER LE SIGARETTE
SPENDO€**

**OGNI MESE TRASCORRO
FUMANDOORE (CALCOLA
5 MINUTI A SIGARETTA)**

**LA PROVA!
VERSO LA SCELTA DI SMETTERE DI FUMARE!**



CONTRO DEL FUMARE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**CON I SOLDI DELLE SIGARETTE
POTREI COMPRARE:**

.....

.....



**IN QUESTO PERIODO DI TEMPO
POTREI INVECE DEDICARMI A**

.....

FONTI:

Guadagnaresalute.it

Ministero della Salute

Smettintempo.it

Servizio Sanitario Regionale Emilia Romagna