

## Deixar de fumar, la teva altra vacuna

Un any més celebrem la Setmana Sense Fum, enguany la XXIIa edició, entre el 25 de maig i el 31 de maig, coincidint amb el dia mundial sense tabac.



Laura Valdés



Mònica Coll

Infermeres

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes

@CAPLesHortes



Sabem que estem vivint una època social i sanitària difícil, arrel de la pandèmia, però nosaltres insistim i no defallim en recordar la importància de la deshabituació tabàquica.

Al llarg d'aquests anys hem passat per molts eslògans diferents per tal d'atraure a la gent a fer l'intent de deixar de fumar:

- Endolla't a la vida
- Recupera la respiració
- Viure a sac sense tabac
- Menys fumar i més caminar

I aquest any el missatge és: **Deixar de fumar, la teva altra vacuna**. En aquesta situació de pandèmia que estem vivint, actualment cal remarcar la importància de deixar el tabac, ja que hi ha una clara correlació entre els fumadors i les possibilitats de patir una forma greu de la Covid-19.

Al llarg de l'últim any, al CAP hem pogut acompanyar a més de 100 persones en aquest procés i volem que en siguin moltíssimes més.

## Beneficis

- Millor salut i qualitat de vida.
- Menys risc de patir càncer, problemes de cor i bronquitis crònica.
- Augmenta la capacitat respiratòria i per tant us sentireu més àgils.
- Podreu caminar i pujar escales sense cansar-vos.
- Major rendiment durant l'exercici físic i l'esport.
- Recuperareu l'olfacte i el gust.
- La vostra pell serà més polida i estarà més hidratada.
- Les vostres dents es tornaran blanques i desapareixerà el mal alè.
- Desapareixerà l'olor de fum de la vostra roba, del vostre cotxe i de la vostra casa.
- Apostareu per un entorn familiar més sa i sereu un exemple positiu per als vostres fills.
- Estalviareu diners.
- Respectareu el dret dels no fumadors a respirar un aire lliure de fum de tabac.
- En superar la dependència al tabac, aconseguireu major llibertat i autoestima.



**Tot i viure una pandèmia, podem fer canvis importants en els nostres hàbits diaris per a la nostra salut física i mental**

## Si us cal ajuda...

Podeu contactar amb els vostres professionals de referència:

- Enviant una eConsulta per la plataforma La Meva Salut.
- Enviant un mail a: [salut@capleshortes.cat](mailto:salut@capleshortes.cat).
- Trucant al CAP al 93 324 91 00 i us assessora-rem per telèfon.

