

INTELEGEM DE CE AI INCEPUT SA FUMEZI

“Corpul, dacă este tratat bine, poate dura toată viața”. Noel Clarasó
“Sănătatea este unitatea care dă valoare tuturor zerourilor din viață”. Bernard de Fontenelle.

De ce ai început sa fumezi?

Intelegem prin ce situație treci și tensiunile care te-au condus să fumezi, de aceea o echipă de profesioniști din diferite culturi, putem să te ajutăm să încerci să te lași de fumat.

De ce atâția fumători vor să se lase de fumat?

- Pentru a îngriji sănătatea și a reduce de la răceli, răgușeală, dureri de gât, până la cancer de plămân, boli circulatorii, bronșita cronică și enfizema.
- Din motive economice. Cu cât se fumează mai mult, nu atât se cheltuiesc mai mulți bani.
- Aspectul fizic și estetic. Lăsatul de fumat îmbunătățește mirosul respirației, degetele nu se mai îngălbenesc, tenul recuperează aspectul sănătos etc...
- Lăsatul de fumat nu înseamnă pierderea unei plăceri, ci câștigarea altora, gustul, mirosul și sănătatea fizică în general.
- Lăsându-ne de fumat, se rupe dependența fiziologică față de nicotină.

De ce se menține obiceiul de a fuma?

Nu fumăm din întâmplare ci din:

- motive psihologice. Dependența psihologică din cauza asocierii fumatului cu anumite comportamente pozitive, de exemplu, reducerea stresului când se fumează.
- Motive sociale. Anumite grupuri sprijină social fumatul.
- Motive fiziologice. Dependența de nicotină.

Beneficiile lăsatului de fumat

- După 20 de minute de la ultima țigară, presiunea arterială și ritmul cardiac se normalizează.
- După 8 ore de la ultima țigară, nivelele în sânge de monoxid de carbon și nicotină se reduc la jumătate.
- După 48 ore de la ultima țigară, se recuperează capacitatea olfactivă și gustativă.
- La 3 zile de la ultima țigară, se respiră mai ușor și se mărește capacitatea pulmonară.
- La 15 zile de la ultima țigară, dependența fizică de nicotină dispare.
- Intre o lună sau două de la ultima țigară, presiunea arterială recuperează valorile normale și se îmbunătățește circulația sângelui la mâini și picioare.
- De la 3 la 6 luni de la ultima țigară, se mărește capacitatea de rezistență față de infecții și se asimilează ca normal faptul de a nu fuma.

**Dacă te hotărăști să te lași de fumat, caută-ne.
Nu te va costa nimic.**

Unde ne aflăm?

Fundația CIMME

Centrul Internațional Medical pentru Migrație și Străini

Strada Castellar nr. 2, parter. Sevilla

Telefon: 954221520

954215306

Fax: 954213261

Email: cimme@infomed.es

Sursă: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía

Junta de Andalucía