

CONEIXES A ALGUNA PERSONA QUE **FUMI**?

AJUDA-LA A DEIXAR-HO

- ✓ **Anima-la a fer una llista amb les raons per deixar-ho.**
Recorda-li que millorarà la seva salut física i mental i estalviarà diners.
- ✓ **Ajuda-la a triar una data per a deixar-ho.**
Dóna-li suport perquè que es mantingui en la seva decisió.
- ✓ **Sigues present durant tot el procés.**
Mostra comprensió, celebra els èxits i proposa plans saludables.
- ✓ **Anima-la a demanar ajuda professional si és necessari.**
Podrà assessorar-la i prescriure fàrmacs si ho consideren adient.

Si necessita suport, es pot posar en contacte amb la **consulta especialitzada** de la Unitat de Control del Tabac de l'ICO:

sensefum@iconcologia.net

932 607 357



Què passarà si **deixa de fumar?**



20 minuts

Baixen la pressió arterial i la freqüència cardíaca fins a normalitzar-se.



8 hores

Disminueix el nivell de monòxid de carboni (CO) i augmenta l'oxigen en sang.



24 hores

Millora la capacitat de percebre olors i gustos. Respirar és més fàcil.



2 setmanes

Millora la circulació sanguínia i l'aspecte de la pell.



8 mesos

Disminueixen els problemes respiratoris i la fatiga.



12 mesos

El risc de patir un atac cardíac es redueix a la meitat.



5 anys

El risc d'atac de cor és similar al de persones no fumadores.



10 anys

El risc de patir alguns càncers s'equipara al d'una persona no fumadora.