

Smettere di fumare per essere

finalmente liberi!

SMETTERE CONVIENE SEMPRE E PORTA BENEFICI ENORMI PER LA SALUTE!

Dopo pochi giorni la pressione arteriosa si riduce, migliorano il gusto e l'olfatto.

Dopo qualche settimana migliora il respiro.

Dopo un anno si dimezza il rischio di infarto.

Il fumo causa : malattie cardiache e polmonari, riduzione della fertilità, asma, ictus, tumori.

In media un fumatore vive 9/10 anni in meno di un non fumatore!



CONSIGLI PER SMETTERE DI FUMARE

- **Fissa una data** e comunica la tua scelta a chi ti circonda perché non fumino in tua presenza e ti incoraggino; parlane col tuo medico.
- **Getta sigarette**, accendini e posacenere.
- **Bevi più acqua** del solito, prima dei pasti per sentirti pieno e ogni volta che sentirai un forte desiderio di fumare per distrarti.
- **Porta con te stuzzicadenti** o analoghi da tenere tra le labbra al posto della sigaretta.
- **Pensa al tuo corpo**: non “puzzi” più di tabacco, l'alito è di nuovo normale, i denti torneranno bianchi, la pelle diventerà più elastica, le rughe si attenueranno, la tosse ed il catarro spariranno, il respiro diventerà più agevole.
- **Evita le situazioni che abitualmente associavi alle sigarette**: evita l'alcol, riduci i caffè, non frequentare persone che fumano e passa più tempo in luoghi dove è vietato fumare.
- **Pratica sport** o qualche altra attività fisica, lo sport contribuisce fra l'altro a ridurre la fame.
- Se ricadi **non ti scoraggiare**, una debolezza non compromette nulla.

Nuove disposizioni a difesa della salute con il D.Lgs. 6/2016: maggiore protezione per i minori

- Divieto di vendita ai minori dei prodotti del tabacco di nuova generazione;
- divieto di fumo in autoveicoli in presenza di minori e donne in gravidanza;
- divieto di fumo nelle pertinenze esterne degli ospedali e degli istituti di ricovero e cura a carattere scientifico (IRCCS) pediatrici, nonché nelle pertinenze esterne dei singoli reparti pediatrici, ginecologici, di ostetricia e neonatologia;
- inasprimento delle sanzioni per la vendita e somministrazione di prodotti del tabacco, sigarette elettroniche e prodotti di nuova generazione ai minori;
- verifica dei distributori automatici, possibilmente al momento dell'installazione e comunque periodicamente, al fine di controllare il corretto funzionamento dei sistemi automatici di rilevamento dell'età dell'acquirente.

A CHI CHIEDERE AIUTO

• IL TUO MEDICO

Il medico di fiducia e lo specialista possono aiutarti a smettere con i consigli giusti e, se serve, con i farmaci.

• I NUMERI VERDI GRATUITI

Risponderanno, per aiutarti e darti informazioni, psicologi esperti della Lega Tumori al n° **800.998877** o dell'Istituto Superiore di Sanità al n° **800.554088**.

• I CENTRI ANTIFUMO

Vi lavorano specialisti formati per curare la dipendenza da tabacco. I trattamenti integrati innalzano le percentuali di successo. Si svolgono anche corsi per smettere di fumare in gruppo. Smettere insieme ad altri è molto più facile; se sei motivato il gruppo è un sostegno importantissimo ed efficace. Quasi il 50% dei partecipanti ce la fa.

CENTRI ANTIFUMO PROVINCIA DI VARESE

ASST Sette Laghi - SERT Arcisate Centro Antifumo

Dipartimento Dipendenze

Via Matteotti, 20/22 Arcisate (VA)

Referenti: *Dr. Stefano Vincenzo, Dr. Roberto Gaggini*

e-mail: sert.arcisate@asst-settelaghi.it

Tel. 0332 476339 – Fax 0332 476340

Orario: dal lunedì al venerdì dalle ore 8.15 alle ore 13.00 e dal lunedì al giovedì dalle ore 14.15 alle ore 16.00.

Sezione Provinciale LILT di Varese

Centro prevenzione oncologica Angelo Girola

Piazza Plebiscito,1 Busto Arsizio (VA)

Presidente: *Dr. Franco Mazzucchelli*

e-mail: centrogirola@legatumori.it

Tel. 0331 639551 – Fax 0331 6203002

Orario: dal lunedì al venerdì dalle ore 15.00 alle ore 18.00

• I servizi di messaggistica

Se hai un indirizzo e-mail puoi utilizzare: www.unamailalgiorno.it

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona