

Per restare non fumatori è importante ricordare che si ricomincia con un tiro di sigaretta. Pensate spesso alle ragioni per cui avete deciso di smettere e state attenti/e a non costruirvi degli alibi. Complimentatevi con voi stessi/e per non aver fumato e sentitevi orgogliosi/e per ogni giorno che non avete fumato, imparate ad avere fiducia nelle vostre possibilità. Certamente vanno messe in conto le ricadute ma occorre perseverare ed impegnare la propria forza di volontà: ce la potete fare!

Se il programma ha avuto successo, oggi non siete fumatori, ma non abbassate le difese e continuate a rinforzare il cambiamento ottenuto. Se, invece, avete incontrato qualche difficoltà, non vi scoraggiate: ogni tentativo è diverso dai precedenti! Non esitate a consultare il personale sanitario che vi sta seguendo (pediatra, medico di medicina generale, ginecologo, ostetrica, ecc).

SE VI SERVE AIUTO RICORDATE CHE IN OGNI DISTRETTO DELL'AZIENDA USL C'È UN CENTRO ANTIFUMO A CUI RIVOLGERSI PER USUFRUIRE DELLA CONSULENZA GRATUITA DA PARTE DI PERSONALE ESPERTO, CHE EFFETTUA CORSI PER SMETTERE DI FUMARE

Centri antifumo dell'Azienda USL di Modena

Carpi
P.le Donatori di Sangue 3
Tel. 059 659921

Castelfranco Emilia
Via A. Costa 8
Tel. 059 929357

Mirandola
Via L. Smerieri 3
Tel. 0535 602434

Modena
c/o Ospedale Estense
V.le V. Veneto 9
Tel. 059 436147

Pavullo
Via Parenti 5
Tel. 0536 29392

Sassuolo
Via F. Cavallotti 136
Tel. 0536 863658

Vignola
Via Paradisi 3
Tel. 059 7574650

Centro antifumo della Lega Italiana per la lotta contro i Tumori

Modena L.go del Pozzo 71
Tel. 059 374217

info

Numero Verde
800-033033

lun. - ven. 8.30 - 17.30
sabato 8.30 - 13.30

in collaborazione con
Federazione Italiana Medici Pediatri
Federazione Italiana Medici di Medicina Generale

www.uslmodena.it

senzafumo cresco meglio

un motivo in più per smettere

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

PIANO PER LA SALUTE
pps
DELLA PROVINCIA DI MODENA



Cari Genitori, la nascita di un bambino è un momento ricco di emozioni, di cambiamenti e di attività. In particolare voi genitori siete impegnati a creare intorno al neonato l'ambiente più favorevole per la sua crescita ed il suo benessere.

Tra le cause più diffuse di inquinamento degli ambienti dove vivono i bambini, il fumo di tabacco costituisce una grave insidia. Creare un ambiente sano e libero da fumo è impegnativo, ma possibile.

Gli operatori sanitari vi invitano a leggere e restano a disposizione per aiutarvi.

I vantaggi di smettere per mamma e papà

sull'apparato respiratorio:

quando si smette di fumare la respirazione migliora e ritorna un'ottimale ossigenazione dei tessuti; si riduce enormemente il rischio di tumori ed infezioni e si rallenta la progressione di malattie croniche dei polmoni

sull'apparato cardiocircolatorio:

quando si smette di fumare si riduce il rischio di malattie circolatorie e migliora la circolazione sanguigna

sull'apparato digerente e sulle vie urinarie:

quando si smette di fumare si riduce la sintomatologia gastrica, come bruciori e cattiva digestione, e si riduce il rischio di tumore alle vie digerenti ed alle vie urinarie

inoltre...

quando si smette di fumare la pelle diventa più luminosa, elastica e tonica, l'alito diventa più fresco, i denti più bianchi e puliti e gli abiti sono in ordine e profumati. La resistenza fisica è maggiore, l'aria che ci circonda è più pura e senza cattivi odori, vi è più rispetto per gli altri, più concentrazione e calma, e... si risparmia denaro!

I vantaggi per il vostro bambino

Per i bambini il fumo passivo costituisce una minaccia particolarmente grave: i loro organi, non ancora maturi, sono più vulnerabili di quelli degli adulti.

I bambini piccoli assorbono anche una maggiore quantità di sostanze nocive attraverso l'aria perché respirano all'incirca due o tre volte più frequentemente che i soggetti più grandi.

L'esposizione dei bambini al fumo passivo aumenta il rischio di "morte in culla". Il rischio è proporzionale al consumo di sigarette fumate dai genitori ed aumenta se sono fumatrici anche le persone che stanno loro vicine.

I bambini esposti al fumo passivo spesso presentano una minore efficienza delle funzioni respiratorie che non scompaie nell'età adulta.

I bambini piccoli esposti al fumo passivo soffrono, con maggiore frequenza, di tosse e catarro e più in generale di malattie delle vie respiratorie, come bronchiti e polmoniti. Inoltre, anche il rischio di contrarre malattie dell'orecchio, come l'otite media, è superiore del 40% circa rispetto alla media.

Il rischio che un bambino contragga l'asma è circa il doppio se esposto al fumo di tabacco in casa, in particolare se la madre, che più gli sta vicino, fuma.

Quindi... **i genitori che non fumano riducono significativamente per il loro bambino il rischio di:**

- "morte in culla"
- infezioni del tratto respiratorio, come bronchiti e broncopolmoniti
- infiammazione bronchiale ed episodi di asma
- otiti

Per proteggere il bambino, ma anche tutti gli altri abitanti della casa, dai danni alla salute provocati dal fumo di tabacco **è importante che l'abitazione diventi una casa libera dal fumo.**

Mamma e papà, avere una casa libera dal fumo dipende da voi, è una vostra scelta! Pensate ai danni provocati dal fumo ed ai rischi che corre il vostro bambino esposto a fumo passivo! Riflettete sulla responsabilità educativa che avete nei confronti dei piccoli e ponetevi come modelli positivi.

I vantaggi che otterrete smettendo di fumare vi compenseranno ampiamente per le vostre rinunce: i non fumatori hanno una qualità di vita migliore, più soddisfacente e facile dei fumatori.

Smettere di fumare è un vero e proprio cambiamento, ma potete superare le difficoltà e rendervi conto di quante risorse riuscite a mettere in atto.

Qualche consiglio per chi decide di smettere

- **identificate i vostri momenti a rischio:** conoscere le occasioni in cui sentite maggiormente il desiderio di fumare (al risveglio, dopo pranzo, per ingannare le attese...) aiuta a valutare meglio quali contromisure adottare
- **riflettete sulle ragioni del vostro fumare e sui vantaggi di smettere**
- **programmate** come diminuire il numero delle sigarette fumate e, dopo qualche giorno, fissate con decisione una data in cui smettere completamente di fumare
- **evitate le tentazioni:** sbarazzatevi in casa e sul lavoro di fiammiferi, portacenere, accendini, ecc., di tutti gli oggetti che vi richiamano alla mente il fumo (naturalmente di tutti i pacchetti di sigarette!); evitate il più possibile quei luoghi dove è facile essere indotti a fumare; cercate di non frequentare per qualche tempo amici e conoscenti fumatori; evitate di bere alcolici, aperitivi, caffè, soprattutto se in queste occasioni di solito fumavate una sigaretta
- **distraetevi dal fumo:** invece di fumare cambiate stanza, uscite a fare una passeggiata, bevete un succo di frutta o un bicchiere d'acqua, andate in bagno a lavarvi il viso e i denti, fate ginnastica, fate una telefonata, masticate un chewing-gum o succhiate una caramella

senza zucchero, fate lunghe inspirazioni ed espirazioni contando fino a cento per ridurre la tensione, tenete le mani occupate giocherellando con un portachiavi od una penna, coltivate un hobby manuale, gratificatevi con un regalo!

- **ripetete spesso a voi stessi** che è proprio necessario farcela e tutte le buone ragioni per cui avete deciso di smettere. Allo stesso tempo fate sapere a tutti che state smettendo di fumare e che quindi avete bisogno di essere spronati e sostenuti
- **provate a rilassarvi** affrontando in modo diverso lo stress, imparando a sdrammatizzare le situazioni di tensione
- **ricordatevi** che le maggiori difficoltà si evidenziano entro le 24 ore dall'ultima sigaretta ed il punto critico si verifica nei primi 4 giorni. Potete accusare affaticabilità, mancanza di concentrazione, qualche vertigine, irritabilità, insonnia, ma i sintomi dell'astinenza tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese
- **il tempo è un vostro alleato:** il desiderio impellente di sigaretta dura solo pochi minuti e, in questi momenti, bere un bicchiere d'acqua "spegne" il desiderio di sigaretta. Distraetevi nel modo che più vi piace; per superare questo momento può esservi utile aumentare l'attività fisica.