

Fumi ancora?

**Metti a punto un piano per
raggiungere i tuoi obiettivi.**





6 motivi per smettere di fumare

1 **Fa bene alla salute.**

Il fumo è causa di tumore, ictus, malattie cardiache, diabete di tipo 2 e altre patologie. Anche se fumi da tanto tempo, smettendo di farlo vivrai più a lungo e più in salute.

2 **Ti aiuta a respirare meglio.**

Sbarazzati di quella tosse. Smettere di fumare riduce anche il rischio di contrarre infezioni respiratorie, ad esempio la polmonite.

3 Migliora la salute di chi ti sta accanto.

Il fumo passivo è causa di tumore, malattie cardiache e altri problemi di salute. L'esposizione al fumo dei bambini comporta per loro un maggiore rischio di essere colpiti da bronchite, attacchi di asma, infezioni delle orecchie, polmonite e dalla sindrome della morte in culla (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).

4 Ti fa risparmiare.

Fumare un pacchetto di sigarette al giorno comporta una spesa annuale di 5.000 dollari. Che cosa potresti comprare con questi soldi?

5 Migliora la qualità della tua vita.

Niente più cattivi odori in casa, in auto o sui tuoi vestiti. Anche quello che mangi avrà più sapore. E perfino il tuo aspetto migliorerà: smettere di fumare fa bene ai denti e ringiovanisce la pelle.

6

Migliora la tua salute sessuale e riproduttiva.

Negli uomini, il fumo può causare una maggiore difficoltà a ottenere e mantenere l'erezione. Inoltre, fumare può ridurre la fertilità nelle donne, e fumare durante la gravidanza può portare alla nascita di bambini troppo piccoli o prematuri.



9

consigli per aiutarti a smettere di fumare

1

Preparati.

Metti nero su bianco i motivi per cui vuoi smettere di fumare e rileggili di tanto in tanto. Scrivili qui:

2

Scegli un metodo.

Se smettere di punto in bianco ti sembra troppo difficile, definisci una serie di scadenze per ridurre gradualmente. Se invece vuoi farlo tutto in una volta, scegli una data in modo da avere un po' di

tempo per prepararti all'appuntamento. Prima di iniziare, però, fai sparire posacenere, accendini e sigarette. Qual è il metodo più indicato per te?

3

Non fumare in casa o in auto.

È un segno di rispetto della salute altrui che ti aiuterà anche a fumare meno.

4

Chiedi aiuto e sostegno.

Informa amici, familiari e colleghi della tua decisione di smettere di fumare e chiedi loro di aiutarti e starti accanto. Chi può darti una mano?

Puoi anche chiamare la Smokers' Quitline (Linea di assistenza per la disassuefazione dal fumo) dello Stato di New York al numero 866-697-8487 e parlare con un consulente antifumo.

5

Valuta l'assunzione di farmaci o altri rimedi.

Cerotti alla nicotina, gomme, compresse, spray nasale o inalatore, farmaci come Zyban (bupropione) e Chantix (vareniclina) riducono notevolmente il desiderio di fumare e

raddoppiano le tue possibilità di smettere.

Quale farmaco per il trattamento della dipendenza da tabacco vorresti provare?

6

Cerca di capire cos'è che ti fa venire voglia di fumare.

Alcol, caffè, stress e la presenza di altri fumatori sono i fattori più comuni che inducono le persone a fumare. Cerca di capire che cos'è che ti fa venire voglia di fumare e scrivilo qui:

C'è qualcosa che puoi fare per cambiare la tua routine quotidiana in modo da gestire meglio o evitare questa tentazione? Scrivilo qui.

7

Condividi l'esperienza con qualcuno.

Chiedi a un amico o a un conoscente che fuma di smettere insieme a te, oppure chiedi consiglio e incoraggiamento a qualcuno che l'ha già fatto. A chi potresti rivolgerti?

8

Aiutati a gestire al meglio la transizione.

Fai attività fisica, anche una semplice camminata, per alleviare lo stress e migliorare

la tua salute e il tuo stato d'animo. Puoi provare anche a svolgere esercizi di respirazione o di meditazione. Che cos'altro puoi fare?

9

Cerca di non pensare al fumo.

Trova un'azione fisica che ti aiuti a distrarti quando ti viene voglia di fumare. Mangia un cibo sano, mastica una gomma oppure bevi un sorso d'acqua. Esci a fare due passi. Chiama un amico. Che cos'altro puoi fare per distrarti quando ti viene voglia di fumare?

Continua a impegnarti per raggiungere i tuoi obiettivi

La maggior parte delle persone non riesce a smettere di fumare al primo tentativo. Se ricominci a fumare, non significa che è stato tutto vano.

Avrai comunque scoperto i motivi che ti inducono a fumare e trovato un modo per affrontarli. Quando riproverai a smettere, sarà più facile e otterrai risultati migliori.

Anche se ancora non te la senti di provare a smettere, esistono farmaci appositi per prevenire i sintomi dell'astinenza da nicotina e il desiderio di fumare in situazioni in cui non è permesso farlo o per chi vuole ridurre gradualmente l'assunzione di nicotina. Rivolgiti al tuo operatore sanitario.



E le sigarette elettroniche? Le sigarette elettroniche non sono approvate dall'Agenzia per gli alimenti e i medicinali degli Stati Uniti (U.S. Food and Drug Administration, FDA) come strumenti per aiutare le persone a smettere di fumare. Se vuoi smettere di fumare e usi le sigarette elettroniche, rivolgiti al tuo operatore sanitario oppure consulta le risorse disponibili indicate di seguito. Per maggiori informazioni sulle sigarette elettroniche, visita il sito [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) e cerca "**e-cigarettes**" (sigarette elettroniche).

Risorse disponibili

- Per maggiori informazioni su farmaci e altri metodi per affrontare l'astinenza da nicotina, visita il sito **nyc.gov/health** e cerca "**nicotine withdrawal**" (**astinenza da nicotina**) oppure rivolgiti al tuo operatore sanitario. La maggior parte dei piani di assicurazione sanitaria, fra cui Medicaid, copre servizi che possono aiutarti.
- Per parlare con un consulente antifumo, contatta la Smokers' Quitline dello Stato di New York sul sito **nysmokefree.com** oppure chiama il numero 866-697-8487. La maggior parte delle persone ha diritto a ricevere gratuitamente un kit di assistenza con cerotti e compresse.
 - Se la tua lingua principale è il cinese (800-838-8917), il coreano (800-556-5564) o il vietnamita (800-778-8440), contatta la Asian Smokers' Quitline (Linea di assistenza per la disassuefazione dal fumo nelle lingue asiatiche) dal lunedì al venerdì, dalle ore 10:00 alle ore 24:00, oppure visita il sito **asiansmokersquitline.org**.
- Cerca il programma di assistenza gratuito o a tariffa agevolata più vicino per la dipendenza da fumo o svapo. Visita il sito **nyc.gov/health/map**.

Non è mai troppo tardi
per provare.

Per maggiori informazioni sulle
risorse disponibili, visita il sito
nyc.gov/nycquits, utilizza il
codice QR oppure chiama il **311**.

