

# Imparare a smettere

## Una guida semplice per smettere di fumare

Il fumo è una dipendenza. Trova supporto. Vinci il desiderio di fumare. Impara a smettere.

### È vero – non è mai troppo presto o troppo tardi per smettere.

#### **Smettere di fumare fa bene a qualsiasi età.**

Smettere prima dei 35 anni significa che la tua salute può recuperare come quella di una persona che non ha mai fumato. Riducendo il rischio di morte prematura della metà!

Smettere di fumare dopo i 35 anni, come a qualsiasi età, significa ridurre il rischio di contrarre molte malattie croniche causate dal fumo o fermarne la progressione; per esempio, le malattie cardiache e le malattie polmonari ostruttive croniche.

Ogni volta che fumi una sigaretta, ti esponi ad oltre 70 sostanze cancerogene.

#### **Quando smetti di fumare, il tuo corpo comincia a riparare se stesso quasi immediatamente.**

In soli 20 minuti, il tuo battito cardiaco si stabilizza. Dopo 8 ore, diventa più facile respirare. E in sole 24 ore dal momento in cui smetti, il tuo rischio di infarto diminuisce.

Anche fumare solo cinque sigarette, o meno, al giorno può produrre segni precoci di malattia cardiaca.

#### **Le sigarette non sono tue amiche.**

Il fumo può aumentare l'ansia e lo stress. Quella sensazione di relax che provi dal fumare è semplicemente un sollievo dalla mancanza di nicotina.

### Formulare un piano d'azione – prepararsi al percorso

1. Determina le tue ragioni per smettere di fumare. Ti può aiutare nei momenti difficili.
2. Fissa la data in cui smettere – evita date stressanti.
3. Crea una rete di sostegno – il tuo medico curante, un consulente dalla Quitline, familiari o amici.
4. Compra i farmaci per smettere di fumare prima della data stabilita per smettere.
5. Crea un kit distrazioni con stuzzicadenti, semi di girasole, giochi, libri.
6. Sii consapevole di cosa ti induce a fumare e metti a punto strategie che ti aiutino a gestire o a prevenire il desiderio di fumare.
7. Mini test! Prova a non fumare la tua prima sigaretta del giorno. Sostituiscila con una doccia o una passeggiata. Prova a farlo in diversi momenti e prova diverse strategie.
8. Getta tutto il tabacco che hai. Sì, tutto.
9. Provi stress? Ricorda di fare respiri profondi. Respira profondamente dal naso e espira attraverso la bocca. Ripeti.
10. Ricaduta? Non ti arrendere! Bisogna provarci varie volte prima di smettere completamente. Torna sul percorso che hai pianificato e ricorda le ragioni per cui vuoi smettere.

Occupati di un desiderio alla volta. Il desiderio dura solo 5 o 10 minuti.

**La nicotina non causa il cancro**

La catrame nel fumo delle sigarette provoca il cancro. La nicotina nelle sigarette ti fa continuare a fumare, ma le altre sostanze nocive nelle sigarette rendono il fumo pericoloso.

## Organizzati per avere successo – supporto e farmaci

I farmaci aggiunti al supporto del consulente Quitline e/o del tuo medico curante possono raddoppiare le possibilità di successo!!

Fumi 10 o più sigarette al giorno? Prova la terapia combinata di sostituzione della nicotina per aumentare le tue possibilità di smettere e rimanere fermo.

### Cos'è la terapia combinata?

Usare il cerotto alla nicotina insieme alla gomma o alla pastiglia. Per ottenere i migliori risultati, utilizza il farmaco come indicato e non interrompere prematuramente il trattamento.

### Come funziona

Il cerotto ti dà una dose continua di nicotina per tutta la giornata.

La gomma o la caramella interrompono in fretta il desiderio di fumare!

## Supporto – perché ti consigliamo di considerare il tuo medico curante.

**Benefici del piano sanitario:** la maggior parte delle assicurazioni sanitarie, compresa Medicaid, può coprire il costo dei farmaci per smettere di fumare come il cerotto alla nicotina. Quando parli con il tuo operatore sanitario per il supporto, possono anche fornirti una prescrizione per i farmaci richiesti dalla maggior parte dei piani sanitari.

**Non hai l'assicurazione?** Prova la terapia generica sostitutiva della nicotina. Tali farmaci costano meno e sono utili come i farmaci di marca.

Con quello che risparmi smettendo di fumare, ti puoi permettere questi farmaci.

Consulta il sito del New York State of Health all'indirizzo [nystateof-health.ny.gov](http://nystateof-health.ny.gov)

### STAI PENSANDO DI SMETTERE

#### PARLA CON IL TUO MEDICO CURANTE

Aumenta la possibilità di successo! Prova a dire

1. Sto pensando di smettere di fumare, mi può aiutare?
2. Quali farmaci per smettere di fumare mi consiglia?
3. Potrebbe prescrivermi farmaci coperti dalla mia assicurazione sanitaria?

Per ulteriore supporto:

**1-866-NY-QUITS**

**1-866-697-8487**

**[nysmokefree.com/it](http://nysmokefree.com/it)**

Creato dai Roswell Park Cessation Services per la Quitline Fumatori dello Stato di New York presso il Centro Tumori Roswell Park di Buffalo, NY 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com). Sordi, con difficoltà uditive e disabilità del linguaggio: chiama il servizio NY Relay al 7-1-1 (voce o TTY), fornisci all'operatore il numero del Quitline.