

# Sto pensando di smettere.

Parlane. Ottieni supporto. Ottieni i farmaci.

L'appuntamento che hai con il tuo medico curante può esserti d'aiuto

## Sei qui, parlane

Se parli al tuo medico curante di smettere di fumare, ti può dare supporto, ti può parlare dei farmaci adatti a smettere, ti può prescrivere farmaci per aiutarti a smettere che sono normalmente coperti dall'assicurazione sanitaria, e ti può suggerire di contattare la Quitline Fumatori dello Stato di New York per ulteriore supporto. Prova a fare queste tre domande al tuo medico curante

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

**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. Per informazioni sulla copertura sanitaria economicamente accessibile, visita New York State of Health all'indirizzo

## Smettere di fumare fa la differenza

Smettere di fumare o di usare tabacco può invertire o fermare il progredire di molte malattie croniche. Potresti migliorare la cura, gestire meglio la malattia e anche prevenirne i sintomi.

**Pressione alta** – Il fumo alza la pressione. Già il primo giorno dopo aver smesso di fumare, la pressione comincia a scendere.

**Le malattie polmonari ostruttive croniche** – Il fumo è la causa principale delle malattie polmonari. Smettere di fumare può rallentare il progredire di queste malattie e allungare la vita di coloro che ne sono affetti.

**Asma** – Il fumo irrita le vie respiratorie e peggiora l'asma. Smettendo di fumare, gli attacchi di asma si riducono o possono anche scomparire.

**Diabete** – Il fumo aumenta il rischio di contrarre il diabete e lo rende più difficile da gestire. Smettere ti offre maggiore controllo sulla glicemia.

**Malattie cardiache** – Il fumo aumenta moltissimo il rischio di malattie cardiache. Smettere migliora immediatamente il tasso di ossigeno e il battito cardiaco e abbassa il rischio di un infarto nel giro di un solo anno.

**Cancro** – Il fumo può avere conseguenze sulla cura, rendendo più difficile al corpo di riprendersi e aumentando il rischio che il cancro si ripresenti. Smettere può migliorare la reazione del corpo alla terapia e può aumentare le possibilità di vivere più a lungo.

Se ti è stata diagnosticata una malattia cronica oppure se prendi farmaci, ricorda di parlare con il tuo medico curante. Nessuno meglio del tuo medico curante può aiutarti a smettere di fumare, gestendo anche eventuali malattie e farmaci.

## PIANO D'AZIONE PER SMETTERE DI FUMARE

1. (famiglia, salute, denaro). Determina le ragioni per smettere. 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 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.

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

### Organizzati per avere successo

#### Fumi 10 o più sigarette al giorno?

Prova una terapia combinata sostitutiva della nicotina per aumentare le possibilità di smettere di fumare.

#### Cos'è la terapia combinata?

Questo significa utilizzare sia il cerotto alla nicotina che gomme o pastiglie. Per ottenere i migliori risultati, utilizzare 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!

#### E le sigarette elettroniche?

Anche se le sigarette elettroniche sono diventate popolari, non sono un farmaco approvato dalla FDA per smettere di fumare.

Per ricevere supporto aggiuntivo:

**1-866-NY-QUITS**

**1-866-697-8487**

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

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 uditiva e disabilità del linguaggio: chiama il servizio NY Relay al 7-1-1 (voce o TTY), fornisci all'operatore il numero del Quitline.