

## Smettere di fumare

### Buono a sapersi

Smettere di fumare fa bene alla salute, indipendentemente dal tipo di cancro, dal suo stadio e dal fatto che abbia avuto o meno una recidiva.

Che Lei si senta pronto/a o meno a smettere di fumare, le consigliamo di consultare uno specialista in tabaccologia per aiutarla nella sua riflessione. Questi colloqui medici, chiamati consulenze in tabaccologia, sono coperti dall'assicuazione di base della cassa malati.

Se decide di fare il grande passo di smettere di fumare, congratulazioni! Si rassicuri riguardo al desiderio di fumare: i sintomi di astinenza da nicotina generalmente raggiungono il picco durante la prima settimana dopo aver smesso di fumare, per poi svanire.

### Consigli per smettere di fumare

Il metodo più efficace per smettere di fumare è una combinazione di 1) follow-up regolari (o almeno una sessione di consulenza) con uno specialista in tabaccologia o con il medico e 2) una terapia sostitutiva con nicotina o altri farmaci. Può chiedere consiglio al suo medico di famiglia.

Le consulenze permetteranno di valutare il miglior sostituto per Lei, aiutarla a identificare le situazioni a rischio di recidiva e mettere in atto azioni per evitarle. Il trattamento più efficace è un trattamento che combina sostituti della nicotina a lunga azione (cerotti) con un trattamento a breve durata d'azione (pastiglie, gomme da masticare, inalatore e spray orale). Si consigliano 12 settimane di trattamento.

Anche le terapie comportamentali/motivazionali praticate da un professionista sanitario possono essere efficaci. I gruppi di supporto possono aiutarla a raggiungere il suo obiettivo.

## Potenziali benefici associati alla cessazione del fumo

### Smettere di fumare può avere effetti positivi su:

- Respiro, resistenza ed energia
- La sua qualità di vita e la sua aspettativa di vita

### I rischi possono essere ridotti parzialmente riguardo a:

- Il peggioramento o l'innesto di altre malattie croniche, in particolare cardiovascolari e polmonari
- Effetti collaterali delle terapie farmacologiche antitumorali e della radioterapia
- Complicazioni durante un intervento chirurgico

## Pianificare di smettere di fumare

- Stabilisca una data per smettere e smetta di fumare in quella data.
- Scelga il suo metodo: smettere improvvisamente o ridurre il fumo con sostituti della nicotina con l'obiettivo di smettere di fumare definitivamente
- Decida se desidera la sostituzione della nicotina e/o colloqui personalizzati
- Si sbarazzi di sigarette, accendini e posacenere prima di smettere.
- Può mettere in pratica strategie concrete per affrontare il forte bisogno di fumare. Ad esempio, bere un bicchiere d'acqua, ascoltare musica, fare attività fisica o utilizzare tecniche di gestione dello stress.

## Sostegno per smettere di fumare

- Sito internet della lega contro il cancro : **«No al tabacco»**
- **«Linea telefonica Stop tabacco»** : 0848 000 181 (gratuita, anonima, in 10 lingue)
- **«www.stop-tabacco.ch»** : Informazioni approfondite su come smettere di fumare, coaching, nutrizione, gestione del peso e altro ancora.