



## Projecte la mar de saludable

21 097.5 metres

La mitja marató és una cursa a peu de llarga distància en ruta de 21 097.5 metres, és a dir, la meitat de la d'una marató. ¿Que relació té amb la meva experiència "la mar de saludable"? La resposta es perquè m'he passat més de mitja vida fumant i més de mitja altra desitjant deixar de fumar,. Vaig provar múltiples mètodes per deixar-ho però, sempre trobava l'excusa per seguir fumant, per seguir cremant l'altra mitja vida que tenia, tornant a recaure en l'addicció

Mai havia tingut una vida 100% sana, si practicava esport sentia el meu cor accelerat sota del meu pit, quan volia fer un esforç em faltava l'alè, si corria jugant amb els meus fills, havia de aturar-me, les cames no em responien. Finalment vaig prendre la decisió final, nou intent de deixar de fumar, em vaig posar en contacte amb salut laboral a través d'una campanya, aquesta vegada no em quedaria a mitges i vaig començar el tractament proposat, 15 dies, va ser la data que varem acordar per acomiadar-me de les cigarretes

El meu primer dia sense fum el visc a Andorra, vaig començar a respirar millor, a diferenciar les olors, els menjars i el seu sabor, em trec la raspa residual que m'acompanyava cada dia i vaig començar a clavar la mirada en un esport que sempre vaig voler fer i que no podia pel tabac i era córrer , iniciem passejant, després caminava més de pressa, començo a córrer trams curts i després més largs, vaig fer curses de 5, de 10 km fins a convertir-me en aquesta persona sana que anhelava.

El dia 2 de desembre de 2012 faig la mitja marató de Mataró, aquest dia no vaig guanyar al cronòmetre, vaig guanyar la batalla al tabac.

Resultats 15a Mitja Marató de Mataró | 2-des-2012  
Emilio Casanovas Atienza M 02:28:38

Vaig començar a fumar molt tard, als 22 anys, i vaig aconseguir deixar-ho abans de fer els 40. S'havia convertit en una necessitat que m'acompanyava tot el dia. N'estava fart, però no podia deixar de fer-ho. Gairebé qualsevol cosa era una excusa per fumar un cigarret.

Després de donar-hi voltes i tenir clares les meves motivacions per deixar de fumar, vaig demanar ajuda a l'equip del Salut Laboral. Tot i que no hi ha una manera fàcil de deixar de fumar, l'ajuda que em van donar em va servir per tenir les coses més clares i fer-ho més suportable.

Les primeres setmanes són molt difícils, no deixes de pensar en el cigarret i el "mono" et trasbalsa. Cal estar preparat, recordar les motivacions, i tenir un bon pla per combatre el desig tan intens que tens al principi. Amb paciència i perseverança aquest primer mes tan dolent passarà, i tot començarà a ser més fàcil. L'alleujament de no dependre de la cigarreta és tan gran, que en poc temps val la pena l'esforç.

Els meus consells per als qui estan pensant a deixar de fumar:

- Si tens alguna motivació, per petita que sigui, reflexiona, parla amb algú del tema, ja veuràs com va creixent, i t'apropa al moment de deixar-ho, imagina't aconseguint-ho!
- Si ja t'has decidit a fer-ho, demana ajuda, sigui a un professional, o a una persona propera. Diques-li a la gent que t'envolta, segur que t'ajudaran!
- Tingues paciència les primeres setmanes, fes el que sigui per tal de no fumar. Recordat per què ho estàs fent, intenta mirar una mica més enllà del desig de fumar a cada moment.
- No abaixis la guàrdia. Encara que estiguis recuperant el control, l'addicció segueix latent al teu cervell, i intentarà enganyar-te amb algun missatge fals, "jo també puc fumar-ne només un", no facis cas!

Deixar-ho és una mica difícil, però la satisfacció d'aconseguir-ho és enorme!

Iñaki Castro

## **Experiencia de un profesional ex fumador.**

Cuando leí en intranet la convocatoria, no tuve ninguna duda en compartir mi experiencia de "profesional ex fumadora". Se pueden preguntar el por qué mis ganas de compartir, y la respuesta es muy simple. Soy una gran fumadora y llevo dos años abstinente.

Les explico un poco mi historia; con apenas quince años pasé de un colegio de monjas a un instituto mixto donde una gran parte de los compañeros fumaban. No fumar en aquel momento no estaba bien visto, así que hice grandes esfuerzos para "aprender a fumar". Lo logré! Y tanto que lo logré, no solo eso sino que pase a ser una adicta lo que se conoce como "fumadora empedernida".

Pasé gran parte de mi vida atada al tabaco, fumado una media de 35 cigarrillos día, buscando espacios donde poder fumar y ligada totalmente a mi dependencia. Un solo intento de dejar de fumar que duró un mes aproximadamente. El resto de tiempo, alrededor de 40 años, envuelta en humo y nicotina.

Mi motivación principal para empezar a pensarlo en serio fue que no quería que mi Nieto tuviera de mí una imagen de "persona atada a un cigarrillo y oliendo a tabaco". Al plantearme dejar de fumar, creí que no lo conseguiría que es un reto muy difícil y que volvería a fumar. Un día acudí al servicio de salud laboral de la institución, me lo pusieron fácil. Me proporcionaron tratamiento y me ofrecieron acompañamiento en el camino que tenía por delante. Así, fijamos una fecha que era "el día sin tabaco". Han pasado algo más de dos años (y unos cuantos kilos de mas) pero estoy muy orgullosa y satisfecha de la decisión que tomé, y fundamentalmente de mantenerme en ella. Soy consciente de que sigo siendo fumadora, que puedo recaer en cualquier momento, pero también tengo la firme voluntad de que no suceda.

A mis compañeros solo les diría una frase que me repetía continuamente mi compañera "te lo has fumado todo". La recomendación; que se liberen del tabaco, que pidan ayuda al Servicio de salud laboral, que merece la pena vivir sin humo. Se van a sentir mejor, van a disfrutar mucho más de olores y sabores y fundamentalmente no tendrán la atadura y la necesidad de buscar ese espacio para fumar.