

31 Maggio “ Giornata Mondiale senza Tabacco”

Smettere di fumare è una scelta

È una scelta per la nostra e l'altrui salute, ma è anche una scelta per la salute dell'ambiente.

Oggi è noto a tutti che non si sta in salute da soli, ma la salute deve essere collettiva, delle piante, degli animali e della Terra che ci ospita.

In questo caso la salute è messa in pericolo dalle cicche cariche di sostanze nocive, dai residui radioattivi del fumo di terza mano presente sugli abiti e negli ambienti indoor, ma soprattutto dalla coltivazione del tabacco per niente rispettosa dell'ambiente.

“La dipendenza alla nicotina contenuta nelle sigarette costituisce l'ostacolo principale per smettere di fumare, tuttavia giocano un ruolo importante anche fattori di natura psicologica e sociale. Per questo motivo non esiste un metodo valido per tutti. Il periodo in cui buona parte dei fumatori accende la prima sigaretta è l'adolescenza, quando si prova per la prima volta per “sentirsi più grandi”, spesso sotto l'influenza dei compagni. Sono quindi fondamentali gli interventi educativi che coinvolgano scuola e famiglia, luoghi privilegiati e più competenti per iniziare a educare alla salute e, nello specifico, a prevenire l'abitudine al fumo.

I dati Istat indicano che il 90% degli ex fumatori ha smesso senza bisogno di aiuto. Se non si riesce a smettere da soli, la cosa migliore da fare è sentire il proprio medico di famiglia e decidere insieme un percorso. Infatti, è dimostrato che maggiore è il supporto che si riceve, più è alta la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo. Le strategie per smettere di fumare oggi comprendono terapie” *comportamentali, sostegno psicologico, counseling motivazionale e, se il caso, trattamenti farmacologici*”.

“Dal 2 maggio del 2000 è inoltre attivo il Telefono verde contro il fumo (800-55-40-88) dell'Osservatorio fumo, alcol e droga dell'Istituto superiore di sanità. Si tratta di un servizio anonimo e gratuito attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 16.00. “(Epicentro)

Nella nostra Azienda Sanitaria Provinciale è attivo il Centro di Prevenzione e Terapia del Tabagismo ogni giovedì dalle 18 alle 20,00 accoglie gratuitamente, anche on line, le persone che contemplan la possibilità di smettere, tel. 0922 407773 , via G.XXIII, Poliambulatorio “U.Alletto”, Agrigento.

L'Unità Operativa di Educazione e Promozione della Salute dell'ASP di Agrigento si muove nell'opera di sensibilizzazione degli studenti nelle scuole e, su indicazione del Piano Nazionale di Prevenzione, punterà l'attenzione sulla prevenzione del fumo nei luoghi di lavoro. In molti casi negli ambienti lavorativi tocca subire l'autorità di chi fuma impunemente. Invece bisogna segnalare al personale indicato nei divieti di fumo presenti in tutti gli uffici pubblici e privati affinché si provveda ad emettere la sanzione pecuniaria prevista.

Ecco che la lotta al tabagismo diventa una scelta di civismo, di libertà e di rispetto per gli altri.

Il Responsabile UOEPSA ff

Dott. Domenico Alaimo



Centro Prevenzione e Terapia del Tabagismo

POLIAMBULATORIO "U. ALLETTO"

Via Giovanni XXIII, 182 • 92100 • AGRIGENTO • Tel. 0922 407773

Il servizio è attivo dal 2001 ed è completamente **gratuito**

Vieni a trovarci il **GIOVEDÌ** o in modalità **ONLINE** per Covid -19
dalle ore **18.00** alle ore **20.00** e telefona prima

TIPOLOGIE D'INTERVENTO

- **Valutazione clinico funzionale - strumentale**
- **Esame del respiro**
- **Counseling motivazionale**
- **Terapia farmacologica**
(secondo prescrizione medica)
- **Sostegno ai gruppi**

OPERATORI

Dr. Francesco Magro / Cardiologo
Dr. Giacomo Munda / Pneumologo
Dr.ssa Patrizia Volpe / UOEPSA

