

Tabac i esport: com pot afectar la teva salut i la teva qualitat de vida

2023-05-29

Tabac i esport

Com pot afectar la teva salut i la teva qualitat de vida

31 de maig dia Mundial sense tabac

Avui se celebra el Dia Mundial Sense Tabac i volem recordar que no consumir-lo és clau per gaudir d'una òptima salut i evitar malalties greus. El tabac és una de les principals causes de mort a escala mundial i està vinculat a afeccions greus com ara el càncer de pulmó, malalties cardiovasculars i respiratòries. A més, també té un impacte negatiu en l'aparença física, incloent-hi la pell i les dents, i pot causar problemes a llarg termini per la salut, com una disminució de la capacitat pulmonar i la dependència. És important destacar que no només fumar és perjudicial, sinó també estar exposat al fum de segona mà, que és igual de nociu per a la salut. Si ets esportista, abandonar l'hàbit de fumar pot ajudar-te a millorar la teva resistència, força muscular i capacitat pulmonar i prevenir lesions i malalties cròniques. El tabac pot afectar negativament la teva capacitat per competir i entrenar al teu màxim potencial, cosa que pot limitar el teu èxit a l'esport. Per tant, és crucial evitar-ho i mantenir un estil de vida saludable que contribueixi al teu rendiment i benestar general. Si ets fumador, avui és el dia perfecte per fer el primer pas i deixar aquest mal hàbit. Si no fumes, també pots contribuir recolzant els teus éssers estimats i amics en la lluita contra el tabaquisme. Et donem alguns consells útils:

Tria una data específica per deixar de fumar i assegura't d'estar preparat mentalment i emocionalment per a aquest dia.

Busca amics o familiars que et donin suport en el teu procés de deixar de fumar.

Identifica els moments, situacions o emocions que et porten a fumar i cerca alternatives saludables per fer-hi front. Per exemple, si fumes quan estàs estressat, considera fer exercicis de relaxació o fer ioga per reduir l'estrès.

Celebra els teus èxits. Per exemple, si has passat una setmana sense fumar, fes-te un petit regal o fes alguna cosa especial que t'agradi. Reconèixer els teus èxits pot ajudar-te a mantenir-te motivat. Troba noves activitats que gaudeixis per distreure't quan sentis la temptació de fumar. Pots començar a fer exercici, aprendre una nova habilitat, llegir un llibre o fer alguna cosa creativa per distreure't i mantenir la teva ment ocupada.

Si això no és suficient, consulta a un professional altres recursos com teràpies, grups de suport i productes de reemplaçament de nicotina. A Grup Haxelia disposem de xerrades de conscienciació mitjançant tallers de cessació de l'hàbit tabàquic on un coaching psicològic et proposarà eines útils perquè aconseguis abandonar-lo de manera efectiva i duradera.

