



Guía de ayuda para dejar de fumar

1 Puedes dejar de fumar, si quieres.

2 Cuando inhalamos el humo procedente de la combustión de un cigarrillo estamos introduciendo en nuestro organismo al menos 4.000 sustancias tóxicas identificadas, que unidas a otros contaminantes del aire que respiramos hacen de este una "bomba de efecto retardado" para nuestro cuerpo.

Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes que una persona que fuma puede hacer por su salud y bienestar.

3 **Dejar de fumar es "todo un reto"**. En general, cuanto más tiempo se lleva fumando más cuesta.

Pero siempre es posible dejar de fumar. La experiencia de miles de personas que lo han conseguido lo avala. Seguro que conoces a alguien que ya lo ha conseguido.

Si lees esta guía es porque, probablemente, ya lo has pensado o alguien cercano a ti te ha puesto delante la posibilidad de ... **¿y si no fumas?**

Esta guía te propone que elabores tu estrategia para dejar de fumar. En el interior de la tapa encontrarás espacio para anotar tanto las razones por las que fumas como para elaborar tu propia lista de motivos para dejar de fumar.

4 Algunos ejemplos:

- Me cansaré menos.
- Respiraré mejor.
- Ahorraré dinero.
- Desaparecerá mi mal aliento.
- Mejorará mi piel y mi aspecto.
- Toseré menos al levantarme.
- Mejoraran mis relaciones sexuales.
- Recuperaré el olfato.

5 ¿Cuántas veces te sorprendes fumando sin haberlo pensado?

Fumar es una adicción que se realiza de manera rutinaria en muchas situaciones diarias:

- Antes y/o después de comer.
- Cuando no tienes nada que hacer.
- Cuando estás muy nervioso/a.
- Cuando estás a gusto.
- Cuando hablas o estás con otras personas.

Es decir, a cualquier hora y situación. Fumar está omnipresente en tu día a día.

Por ello y para desautomatizar el consumo de tabaco esta guía te propone hacer consciente y recapacitar sobre la cantidad de cigarrillos y las situaciones en las que fumas.

Durante unos días realiza un registro de los cigarrillos que fumas (elige al menos un par de días entre semana y un fin de semana).

Anota todos los cigarrillos que fumas los días escogidos: indica la hora, valora de 1 a 3 el deseo de fumar, que actividad estás realizando en ese momento y piensa una alternativa para evitarlo.

6 Hoja de registro:

Día (de la semana) | Hora | Deseo (1-2-3)
Actividad | Alternativa

**Ver modelo en el interior de la tapa.*

7 ¿Ya tienes decidido cuando dejarás de fumar?

Piensa en una fecha para dejar de fumar y mantente firme en tu decisión. Procura elegir un período que no sea especialmente conflictivo para tu estado de ánimo.

Fecha:

Día:

Mes:

8 ¿Qué hacer los días previos a dejar de fumar?

- Comunica tu decisión y la fecha elegida a familia, amistades y trabajo.
- Si aún no lo has hecho escribe los motivos por los que fumas y los motivos por los que quieres dejar de fumar.
- Práctica la desautomatización: no fumes siempre que te apetezca, rechaza los cigarrillos que te ofrezcan, alarga los intervalos entre ellos, no fumes en lugares o situaciones donde lo haces habitualmente, delimita zonas en tu casa donde no puedas fumar, no hagas otras tareas al mismo tiempo que fumas.
- Haz que fumar te sea un poco más difícil y consciente: quédate sin tabaco algunas horas, cuando salgas a la calle no lleses el encendedor; practica para a decir: "no, gracias. No quiero fumar", etc.
- Haz actividad física.
- Repasa técnicas de relajación.
- Calcula el dinero que vas a ahorrar en un año. ¿En que lo gastarías?

9 ¿Qué hacer el día elegido para dejar de fumar?

- La noche anterior de la fecha elegida, tira todos los cigarrillos que le queden, los ceniceros y los encendedores.
- Date la ¡ENHORABUENA! Felicítate: ¡Dejar de fumar es lo mejor que puedes hacer por tu salud! (y la de las personas que te rodean).
- Recuerda tu objetivo: HOY NO VOY A FUMAR. Piensa solo en el día en que estás.
- Comienza una nueva vida, plantéate retomar algún deporte o actividad física saludable y traza un plan para seguir haciéndolo a diario.
- Ten tu lista de motivos para dejar de fumar a la vista, por ejemplo en la puerta de la nevera, y repásala con frecuencia.
- Puedes masticar chicles sin azúcar o tener algo en las manos (como un bolígrafo).
- Cuida tu alimentación. Procura comer cinco veces al día y evita llenar demasiado el estómago.

- Los zumos naturales, las verduras y las frutas serán tus mejores alimentos ahora.
- Evita el café, el alcohol y el picoteo, sobre todo de frutos secos y dulces.
- Cepíllate los dientes tras las comidas.

10 ¿Qué hacer después del día elegido para dejar de fumar?

- Recuerda día a día tu objetivo: HOY NO VOY A FUMAR. Piensa solo en el día en que estás.
- Verbaliza los beneficios obtenidos. Dejar de fumar es agradecido desde el primer minuto. Intente concentrarte en estas mejoras.
- Cuando tengas un deseo muy fuerte de fumar: piense en otra cosa, recuerda los motivos por los que quieres dejar de fumar, respira profundamente tres veces seguidas, mastica chicle sin azúcar, bebe uno o dos vasos de agua. Cambia de actividad o de habitación.
- Levántate más pronto, cambia de lugar para desayunar, come fruta y haz ejercicio ligero.
- Toma infusiones relajantes (tila, poleo).
- Beba mucha agua.
- Si nota insomnio, aumente las horas de sueño y descanso.
- No hacer sobremesa facilita el dominio del impulso de fumar.
- Procure relacionarse más con familiares y amistades que no fumen.

¿Qué pasa si me fumo un cigarro?

El proceso de dejar de fumar puede ser complejo y a veces se producen "deslices" o descuidos que nos lo recuerdan. Fumar un cigarrillo no es una recaída pero debe hacernos reflexionar si algo no funciona correctamente. No es una derrota. No te sientas culpable. Considéralo una señal de aviso y una oportunidad de revisar la tarea de dejar de fumar.

11 Controlar el síndrome de abstinencia

Deseo intenso de fumar. Las ganas de fumar, con el tiempo, son cada vez menos intensas y menos frecuentes.

- Bebe un vaso de agua o zumo.
- Cambia de actividad durante unos minutos.
- Respira profundamente reteniendo el aire en los pulmones durante unos segundos te ayudará a superar el deseo imperioso de encender un cigarrillo.
- Haz una relajación rápida:
 - Cierra tus manos, contrae los puños con fuerza e inspira profundamente.
 - Retén el aire en los pulmones y siente los músculos de tus antebrazos contraídos.
 - Poco a poco ve soltando el aire retenido, percibe como va saliendo, simultáneamente suelta tus manos, tus músculos se van relajando.
 - Siente como esta sensación va invadiendo tu cuerpo.

Irritabilidad

- Camina, haz ejercicio físico.
- Date un baño con agua templada.
- Respira y piensa antes de contestar.

Dificultad de concentración

- Poco a poco irá desapareciendo, no te exijas más de lo posible.
- Realiza las tareas de una en una, en un ambiente de concentración.
- Evita las bebidas alcohólicas.

Aumento de apetito, peso y estreñimiento

- Realiza cinco comidas al día, poco voluminosas, y en las que predominen alimentos vegetales: verduras, legumbres, cereales integrales y frutas. Prefiere el pescado a las carnes.
- Bebe agua en abundancia.
- Practica actividad física.

Insomnio

- Haz ejercicio físico por el día.
- Evita cafés y excitantes.
- Date un baño antes de acostarte.

12 Beneficios de dejar de fumar a medio y largo plazo

Al mes

- La función pulmonar mejora en un 30%.
- Aumenta la capacidad física. Nos cansamos menos.
- Disminuye la tos, sinusitis, fatiga y falta de aire.

A los 2 meses

- Mejora tu aspecto físico y estético: hidratación-arrugas.
- Comienza a desaparecer el color amarillento de las uñas y las manos.

A los 12 meses

- Se reduce el riesgo de cáncer y enfermedad cardiovascular.
- Disminuye la tos, las molestias de garganta, la fatiga y la sensación de ahogo.

A los 5 años

- El riesgo de morir por enfermedad cardiaca se iguala al de las personas que no fuman.
- El riesgo de morir por enfermedad pulmonar se reduce a la mitad.
- El riesgo de cáncer y enfermedad cardiovascular se iguala al de las personas que no fuman.

A los 10 años

- El riesgo de morir de cáncer de pulmón es similar al de al de las personas que no fuman.
- Reducción, a niveles equiparables a las personas que nunca han fumado, de padecer cáncer de boca, laringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas.

¡ÁNIMO!

**Has tomado una gran decisión,
no vas a arrepentirte nunca.**

**Pero si no lo consigues sigue
insistiendo ¡Vale la pena!**

**Si necesitas ayuda
acude a tu centro de salud.**

