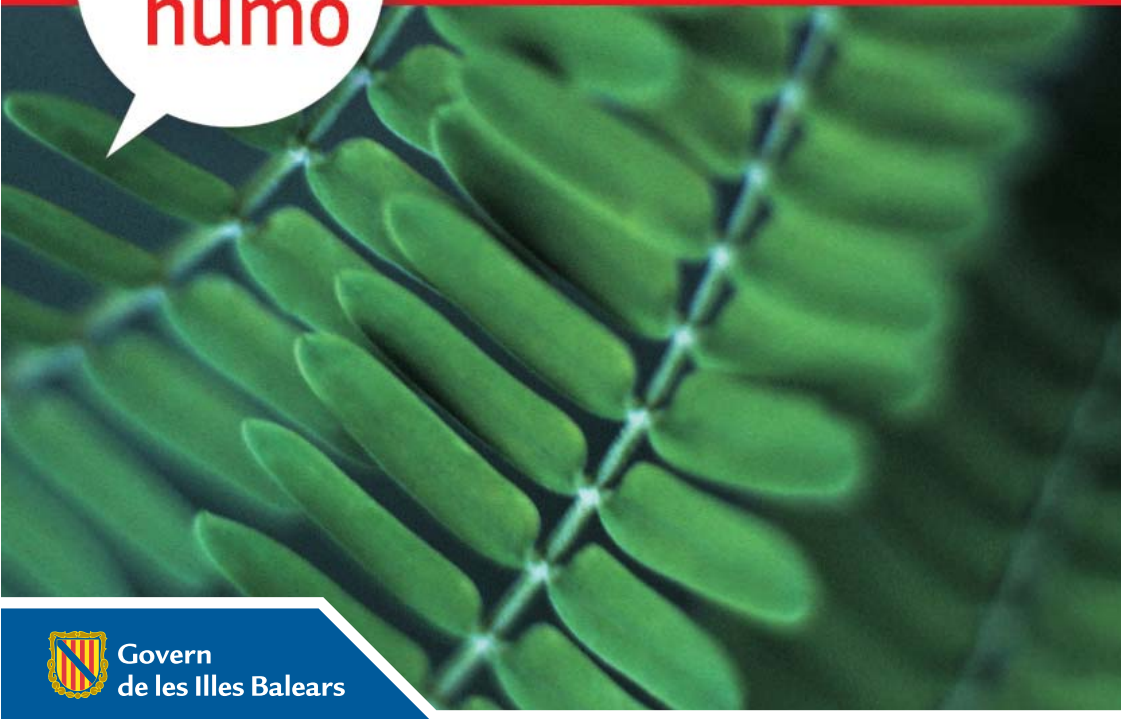
Guía de ayuda para dejar de fumar

espacio sin humo



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Salut i Consum

Motivos para dejar de fumar

Para empezar, lea los siguientes listados e **identifique con una cruz**, los motivos por los que fuma y por los que quiere dejar de fumar.

¿Por qué fumar?

Motivos para fumar:

- Relajación
- Placer
- Estimulación
- Control del peso
- Mejora del rendimiento
- Facilitar las relaciones sociales y personales
- Confort psicológico
- Control de la angustia y del estado de ánimo

En mi caso añadiría:

¿Por qué dejar de fumar?

Motivos para dejar de fumar

- **Prevención de enfermedades:** El tabaco es responsable del 15-20% de muertes por enfermedades cardiovasculares, aumenta el riesgo de angina, infarto,... Se le atribuyen al menos el 30% de muertes por cáncer, no sólo provoca el 90% de cáncer de pulmón, sino que favorece otros tipos de cáncer como de vejiga, riñón, páncreas, estómago,... Aumenta el riesgo de úlcera de estómago. Es responsable de enfermedades pulmonares como la bronquitis crónica o el enfisema, etc., etc.
- **Mejorar la salud:** tos, catarros, dolor de garganta, acidez, cansancio, falta de aire, etc.
- **Sentirse mejor, con más energía.**
- **Mayor capacidad de ejercicio.**
- **Vida más larga:** un fumador vive entre 5-8 años menos que un no fumador.
- **Motivos estéticos:** mal aliento, dientes amarillos, mal olor del cabello, mal olor de la ropa, arrugas, envejecimiento prematuro de la piel...
- **Precio elevado.**
- **Falta de independencia.**
- **Recuperar el sentimiento de autocontrol, de libertad.**
- **Aumentar la autoestima.** Superarse a nivel personal.
- **Por presión del entorno:** familiares, situación laboral, poca aceptabilidad social...
- En caso de embarazo mayor riesgo de aborto espontáneo y muerte fetal, mayor riesgo de bajo peso al nacimiento.
- Mal ejemplo para los hijos, catarros en hijos de fumadores.

En mi caso añadiría:

Beneficios al dejar de fumar

Sospese en una balanza imaginaria ambos listados y valore qué es preferible en su caso... seguir fumando o dejar el tabaco.
Si su decisión es cambiar piense en los beneficios que obtendrá al dejar de fumar:

- Rápidamente, a los 20 minutos sin fumar, los niveles de tensión arterial y pulso disminuirán a sus valores basales.
- A las 8 horas los niveles de nicotina y monóxido de carbono (gas también nocivo para la salud) se reducen a la mitad.
- Después de 24 horas el riesgo de muerte súbita disminuye.
- Después de 1-3 meses se percibe un aumento de la capacidad física y respiratoria.
- En pocas semanas la tos matutina va desapareciendo y disminuyen los resfriados.
- En 1-2 años el riesgo de tener un infarto o una angina se reduce a la mitad, y a los 3 años es prácticamente el de los no fumadores.
- En 10 años se reduce a la mitad el riesgo de padecer cáncer de pulmón.
- Tras 15 años sin fumar el riesgo de padecer la mayoría de enfermedades relacionadas con el tabaco se reduce al de los no fumadores.
- Su salud general mejorará en poco tiempo,estará menos tiempo enfermo y mejorará su forma física.
- Los hijos de padres no fumadores tienen menos trastornos respiratorios y es menos probable que fumen.
- Ya a las 48 horas se va recuperando el sentido del olfato y del gusto.
- El aspecto de su piel, rostro y cabello mejorará.
- El mal aliento, los dientes y dedos manchados, el olor de las manos y la ropa desaparecerán en cuanto deje de fumar.
- Los familiares y amigos disfrutarán de un aire más sano.
- Será más fácil tener un buen embarazo.
- Eliminará un aliado de la celulitis.
- El acné y los granitos se disiparán... como el humo.
- Ahorrará dinero.
- Recuperará tiempo libre.
- **En definitiva vivirá más y vivirá mejor.**

Quiero dejar de fumar

Llegado este punto es hora de tomar una decisión: si está decidido a dejar de fumar. Si es así... ¡enhorabuena! Ha elegido un camino difícil, pero lleno de satisfacciones. Dejar de fumar no es fácil, pero no es imposible. No existe una "fórmula mágica", requiere un esfuerzo importante, no sólo para dejar de fumar, sino también para mantenerse sin fumar. Muchas personas han conseguido dejar de fumar sin ayuda, usted también puede conseguirlo, si está leyendo este folleto ya ha dado el primer paso. A continuación le expondremos una serie de pautas para ayudarle en esta lucha, si cree que precisa ayuda acuda asu centro de salud para comunicar su decisión y para que su médico de familia y/o su enfermera le ayuden a diseñar un plan para conseguirlo.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

- Prepare una lista personal con sus motivos para dejar de fumar, y sus motivos para seguir fumando, como explicábamos al principio del folleto. Mantenga la lista cerca durante las primeras semanas sin fumar, completándola si se le ocurren nuevos motivos, y léala frecuentemente para recordar lo importante que en su caso es dejar de fumar.
- No fume automáticamente. Conozca su hábito. El fumar está ligado a momentos determinados del día. Haga su propia hoja de registro apuntando uno por uno cada cigarro antes de fumarlo anotando la hora, la situación, necesidad que tiene de fumar ese cigarro (baja, media o alta). Pensar si es necesario fumar ese cigarro o sólo es rutina. Realice este listado en un día laboral, y un día festivo.

Ejemplo:

Cig.	Hora	Situación	Necesidad
1º	8.00	En casa al levantarme	media
2º	8.30	Después del desayuno con el café	alta
3º	9.00	En el coche, camino trabajo	baja
4º			
5º			

- Para los cigarrillos del anterior listado por los que sienta necesidad y que vayan ligados a una actividad concreta vaya buscando alternativas.

Ejemplo:

Cig.	Alternativa
1º	En cuanto me levanto me lavo los dientes
2º	En lugar de café preparo un zumo de naranja
3º	Mastico una rama de apio

- Busque en las personas de su entorno (pareja, amigos,...) si hay alguien que quiera dejar de fumar con usted. Se podrán ayudar mutuamente. En cualquier caso comunique a sus allegados y conocidos su decisión de dejar de fumar.
- Vaya pensando que hará con el dinero que ahorrará al dejar de fumar... se merece un regalo.
- Piense que dejar de fumar, según la cantidad de cigarrillos que fume, conlleva tener síntomas de abstinencia.

La nicotina es una droga, y como tal su cuerpo notará su falta al dejar de fumar.
Los primeros días tendrá irritabilidad, insomnio, nerviosismo, mal humor, dificultad de concentración, hambre, dolor de cabeza, estreñimiento, tos,...
Estos síntomas son máximos en una semana, luego irán disminuyendo desaparecerán en alrededor de un mes. Estos síntomas serán mayores cuanto más dependencia física tenga usted al tabaco. En el caso de que usted fume más de 20 cigarros al día y/o que fume su primer cigarro antes de 30 minutos de haberse despertado es posible que su dependencia a la nicotina sea alta, por lo que conviene que acuda a su médico de familia para valorar si es necesario tratamiento farmacológico en su caso para ayudarle a dejar de fumar.

¿Es mejor dejarlo de golpe o progresivamente?

Es más fácil que consiga dejar de fumar si lo hace totalmente a partir de una fecha que usted elija.
Ese día no debe ser un día conflictivo, con exceso de trabajo o preocupaciones.
Puede tomarse su tiempo para elegir el día, pero una vez decidido en ningún caso será aplazable.

La noche anterior

- Fume su último cigarrillo. Tire o deshágase del resto de sus cigarros, y todo lo que recuerde al tabaco: ceniceros, encendedores, etc.
- Recuerde a todos los que le rodean que mañana es el día señalado, necesitará su ayuda y compresión.
- Repase su listado de motivos para dejar de fumar, y recuerde los beneficios que obtendrá al dejar de fumar.

Ha llegado el gran día ¿Qué hacer el primer día?

- Levántese algo más temprano de lo habitual, recuerde que hoy es su primer día sin tabaco.
- Piense que hoy no va a fumar ningún cigarrillo, no piense en el futuro. De momento sólo preocúpese por el día de hoy, y respete su decisión cada vez que le apetezca un cigarrillo.
- Haga algo de ejercicio suave en casa, junto con respiraciones profundas, llene sus pulmones de aire limpio.
- Dúchese como siempre, pero terminando su ducha con agua fría, le ayudará a relajarse.
- Manténgase ocupado, pero, de momento, intente evitar las actividades o cosas que estaban ligadas al tabaco. Por ahora también intente evitar los contactos con fumadores. Si su pareja o allegados continúan fumando pídales que no lo hagan en su presencia o llegue a acuerdos para no sentirse tentado.
- Aplique las alternativas de su lista para determinados cigarrillos.
- Si le preocupa ganar peso, piense que ahora lo importante es dejar de fumar.
  Es cierto que algunas personas ganan algún kilo al dejar de fumar, ya sea por el aumento del apetito o por comer más dulces o grasas. De todas formas, una vez haya dejado de fumar con una dieta sana y ejercicio le será fácil recuperar su peso.
  Durante el proceso de dejar de fumar le será útil: Beber mucha agua, y zumos de fruta, sobre todo los naturales y ricos en vitamina C, le ayudará a eliminar la nicotina de su organismo. Comer alimentos ligeros. Eliminar por ahora las bebidas alcohólicas, café o cualquier otra bebida que asocie al tabaco. Alimentos ricos en vitamina B como cereales, gérmen de trigo o levadura de cerveza.
- Después de comer no se “tumbe” a ver la televisión. Haga alguna actividad como lavarse los dientes, lavar los platos, quitar la mesa, salir a pasear, jugar a las cartas, o cualquier otra tarea.
- Si le entran muchas ganas de fumar, repase la lista de motivos para dejarlo, y los beneficios obtenidos, respire hondo, relájese y espere a que pasen. Las ganas de fumar cada vez serán menos intensas y frecuentes.
- Con el tiempo libre que le quede por no ocuparlo en fumar, haga cosas que le agraden y para las que antes no tenía tiempo. Intente hacer algún ejercicio, en la medida de lo posible.
- No se alarme si ha de cambiar muchos de sus hábitos para conseguir dejar de fumar, no durará siempre. Pronto retomará su rutina habitual, pero habiendo eliminado los cigarrillos.
- El primer día es muy importante. Una vez superado habrá dado un gran paso.

Mantenerse sin fumar

- Cada día que pase felicítese por seguir sin fumar, no piense en el futuro, sólo en el día a día. Repítase "HOY NO FUMO".
- Siga aplicando los consejos dados para el primer día.
- Recuerde su listado de motivos para dejar de fumar.
- Señale los días que lleva sin fumar, reúna el dinero que ahorra cada día para hacerse un regalo cuándo quiera.
- Durante los primeros días habrá momentos muy difíciles , en los que el deseo de fumar sea muy fuerte, aumentará su nerviosismo y habrá momentos tensos. No olvide que la sensación de máxima necesidad no es eterna, sólo dura unos instantes. Cada vez estos momentos serán más escasos y más espaciados en el tiempo, hasta que desaparecen. Para combatirlos ahí van una serie de consejos:
    - Relájese, haga respiraciones profundas. Respire hondo, mantenga el aire lo máximo posible y suéltelo lentamente. Concéntrese en lo que hace, notando cómo entra el aire limpio en sus pulmones. Repítalo varias veces, poco a poco y pensando en lo que hace.
    - Mire su reloj y observe como pasa medio minuto.
    - Beba un vaso de agua o zumo de fruta.
    - Puede ayudarle tener a mano cosas para picar, chupar o masticar como fruta, chicles sin azúcar, zanahorias, apio, regaliz, etc... a ser posible, cosas bajas en calorías y sin azúcar.
    - En casa un baño caliente puede ser muy relajante.
    - Mantenga sus manos ocupadas: lápices, bolis, pulseras, bolitas, etc.
    - REPASE MENTALMENTE LA LISTA DE MOTIVOS PARA ABANDONAR EL TABACO Y LAS VENTAJAS OBTENIDAS.
    - No busque excusas del tipo "por uno no va a pasar nada", el último ya se lo fumo la víspera del gran día. Un sólo cigarrillo puede despertar la ansiedad y la necesidad de otros... no corra ese riesgo.

Si usted no es capaz de dejarlo a la primera, no se desanime, un solo día sin fumar ya es todo un logro. Dejar de fumar no se consigue en un momento, es todo un proceso hacia una nueva vida, y pueden ser necesarios varios intentos para conseguirlo. Si precisa más información o necesita apoyo no dude en acudir a su centro de salud.

Grup d'Abordatge al Tabaquisme SBMFIC

CRIDA
902 075 727
Centro de Respuesta Inmediata sobre Drogodependencias y Adicciones