GUÍA PRÁCTICA para dejar de fumar

JUNTA DE EXTREMADURA

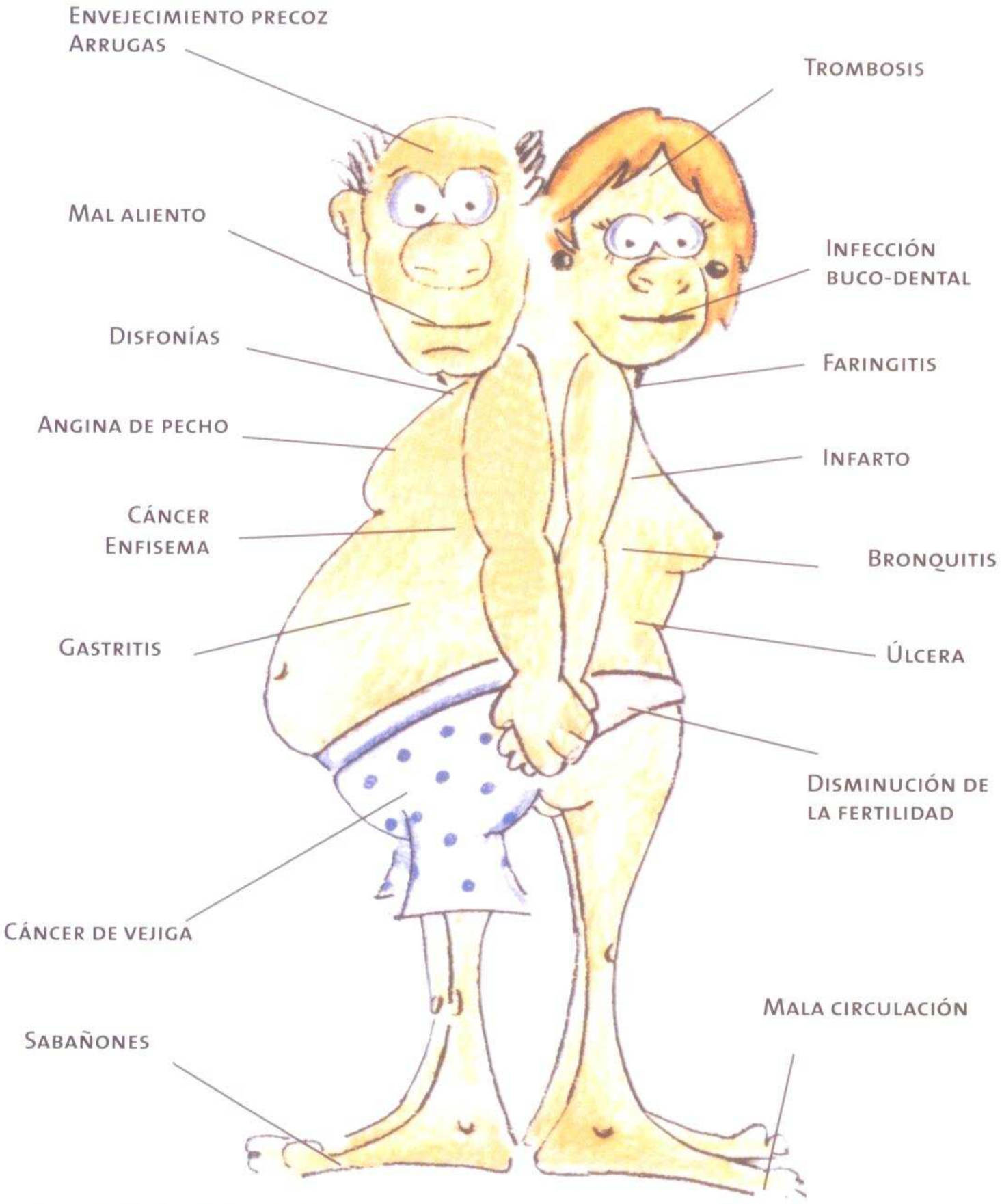
DEJAR DE FUMAR

la decisión la tomas tú,
nosotros te orientamos,

el éxito es tuyo

¡Enhorabuena por tu decisión!

- Dejar de fumar es posible. Millones de personas en todo el mundo lo han conseguido.
- Dejar el tabaco es una de las acciones más importantes que personalmente puedes hacer para vivir más años y para vivirlos mejor.
- No existe una solución mágica para dejar de fumar, sin embargo, las sugerencias contenidas en esta guía han sido útiles para muchas personas que ya lo han dejado.
- Si lo intentaste anteriormente ¡no te desanimes! Querer dejar el tabaco es el primer paso para conseguirlo. Pruébalo ahora ¡Vale la pena!


Envejecimiento precoz
Arrugas
Trombosis
Mal aliento
Infección buco-dental
Disfonías
Faringitis
Angina de pecho
Infarto
Cáncer
Enfisema
Bronquitis
Gastritis
Úlcera
Disminución de la fertilidad
Cáncer de vejiga
Mala circulación
Sabañones

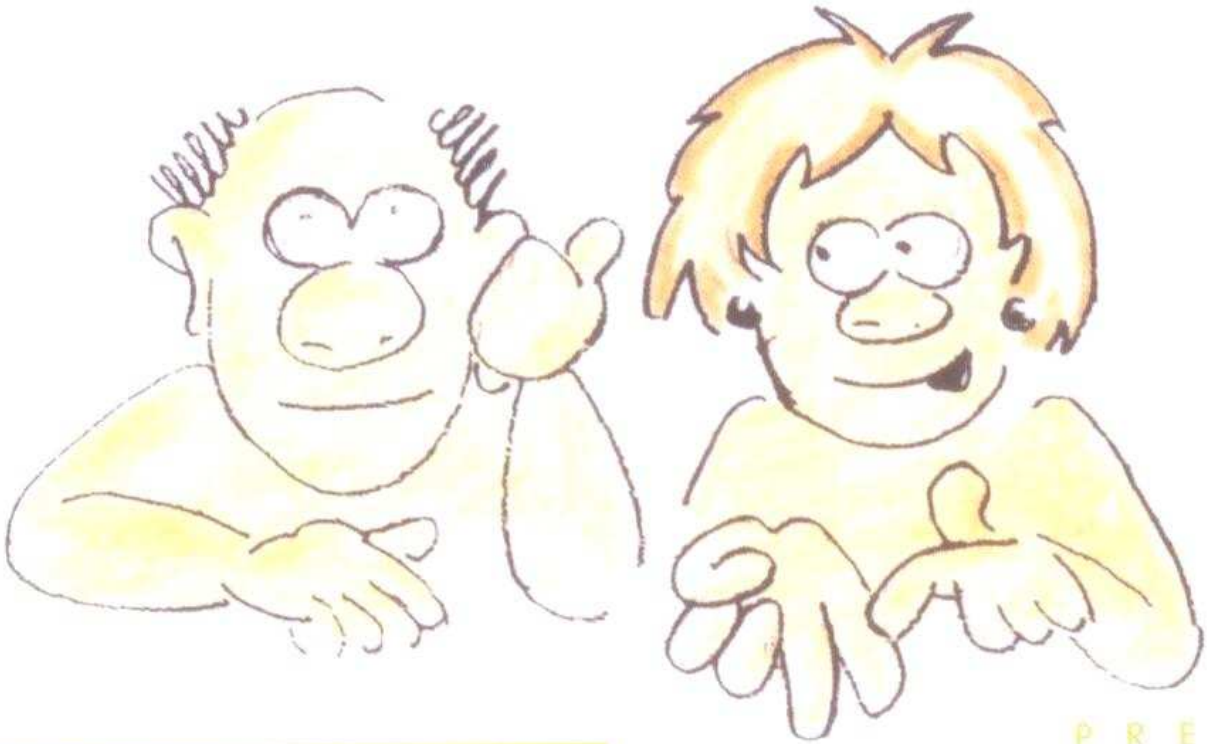
Revisa las razones que tienes para decidirte a dejar de fumar

De entre las siguientes elige las cinco más significativas para ti.

- ○ Desaparecerá mi tos.
- ○ No me fatigaré tanto.
- ○ Me sentiré más ágil al subir cuestas o escaleras.
- ○ Mejorará mi circulación.
- ○ Tendré menos palpitaciones.
- ○ Padeceré menos catarros y resfriados.
- ○ Mi piel estará más tersa y suave, con menos arrugas.
- ○ Recuperaré el gusto y el olfato.
- ○ Desaparecerá el mal aliento de mi boca.
- ○ Mejorarán mis relaciones sexuales.
- ○ Reduciré el riesgo de sufrir cáncer.
- ○ Mejorará mi calidad de vida.
- ○ Aumentará mi autonomía personal.

Otras razones

- ○ _____
- ○ _____



Preparándote para dejar de fumar

- Tú has estado fumando durante muchos años, ahora no te precipites.
- Recuerda que tienes motivos para dejar de fumar. Anótalos en un papel y llévalos en el paquete de cigarrillos. Léelo cada vez que vayas a fumar.
- Hay situaciones en las que fumas cigarrillos sin ningún sentido, sin saborearlos, casi como una máquina. Para que te des cuenta de por qué fumas y ayudarte a fumar de una forma desautomatizada te servirá la lista de registro de la página siguiente. Apunta cada cigarrillo antes de fumarlo.
- Intenta fumar más espaciadamente y no fumes más que la mitad del cigarrillo. No lo apures hasta el final.
- Elige y fija una fecha con día y hora para dejar definitivamente de fumar. Procura que esta fecha no sea coincidente con días de tensiones o cambios que puedan alterar tu estado de ánimo.
- Busca compañía. Es posible que alguien cercano también desee dejarlo. Intentadlo juntos. Ayudaos mutuamente.

Desautomatiza el consumo

Hoja de Registro Diario.

Día ___ Mes _____ Año ___

Nº	Lugar	Motivo

Hoja de Registro Diario.

Día ___ Mes _____ Año ___

Nº	Lugar	Motivo

Las vísperas de dejarlo

- Avisa a tus amigos y familiares de que estás decidido a dejar de fumar dentro de pocos días. Anímales para que ellos también sigan este método. Haz público este compromiso.

- Procura rechazar y decir que no a las ofertas de tabaco e invitaciones que te hagan para fumar en estos días previos a la gran decisión.

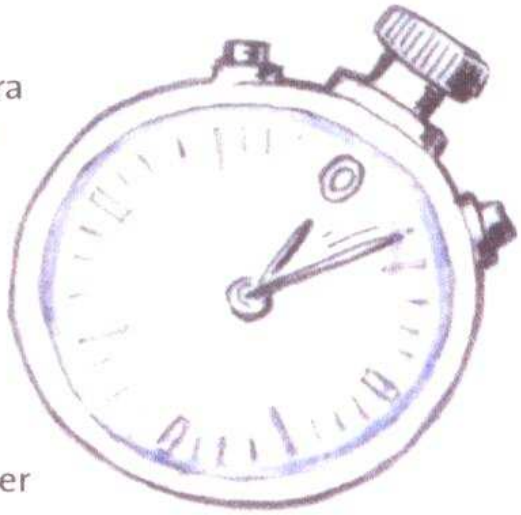
- Compra una hucha y colócala en un lugar visible de la casa. Será dentro de poco el termómetro para medir tu decisión y evolución.

- El día anterior al fijado para no volver a fumar no compres cigarrillos y aparta de tu vista ceniceros, mecheros, cerillas y demás utensilios relacionados con el tabaco y que normalmente guardas en los mismos sitios y lugares.

- Vuelve a leer tus motivos para querer dejar de fumar y piensa en su importancia y trascendencia. Coloca esta lista en un lugar bien visible que te sirva de alerta y refuerce tu decisión.

- Si ya lo has intentado antes y no lograste dejar de fumar o bien recaíste en las primeras semanas a causa de síntomas relacionados con el síndrome de abstinencia, tales como irritabilidad, nerviosismo, alteración del sueño, falta de concentración, etc., ten en cuenta que hoy existen fármacos efectivos para ayudarte a superar estos problemas. Los medicamentos sustitutivos de la nicotina (parches, chicles, inhaladores o caramelos) y el *bupropion*, correctamente utilizados, han ayudado a dejar de fumar a muchas personas. En todo caso, pide asesoramiento a tu médico o farmacéutico, te ayudarán a elegir el más conveniente, a establecer las dosis y pautas y te proporcionarán toda la información precisa.

El primer día sin fumar



- No te levantes con el tiempo justo.
- Levántate un cuarto de hora o media hora antes de la hora habitual. Te hace falta tiempo para emprender un día difícil.
- Al levantarte de la cama no pienses que no volverás a fumar nunca más. Simplemente di que hoy no fumarás y respeta esta decisión cada vez que tengas ganas de encender un cigarrillo. No pienses que nunca más podrás volver a fumar. ¡Preocúpate sólo de hoy!
- Empieza el día usando tus pulmones. Haz un poco de ejercicio junto con respiraciones profundas, en el lugar donde dispongas del aire más puro.
- Bebe 3-6 vasos de agua y todo tipo de zumos de frutas, preferentemente naturales.
- Elimina por ahora las bebidas alcohólicas y cualquier otra bebida que acostumbres a acompañar con el tabaco.
- Come alimentos ricos en vitamina B.
- Después de comer haz un poco de ejercicio, en lugar de dejarte caer en tu butaca preferida para ver la TV o leer. Para conseguirlo lávate los dientes inmediatamente.
- Empieza la práctica regular de algún deporte al alcance de tus posibilidades.
- Llena los pequeños ratos de ocio con esas aficiones que te agraden y que quizá desde hace mucho tiempo habías descuidado. Esto te proporcionará satisfacción y relax.
- No te preocupes por el hecho de que hoy y durante esta primera semana debas cambiar muchas de tus costumbres diarias. No te alarmes, no será para siempre.

En este primer día, y en los siete siguientes, notarás en algunos momentos la llamada de la nicotina. No te dejes engañar y cada vez que tengas deseos de fumar di ¡NO! y haz lo siguiente:

- Respira profundamente llenando bien los pulmones y echa fuera el aire lentamente, como si fuera un suspiro. Hazlo cinco veces. Tu cerebro te pide oxígeno, dáselo.
- Recuérdate a ti mismo y/o comenta a alguna persona que "has decidido dejar de fumar".
- Bebe líquidos o zumo de naranja o limón; tienes que estimular tu garganta tomando algo fresco. A lo largo del día bebe aproximadamente dos litros de líquidos que no sean bebidas alcohólicas o café.
- Date un masaje en las sienes y en la frente y recuerda mirando al reloj que estas ganas de fumar no son superiores a los dos minutos.

Los días siguientes...

- Durante estos días hay que continuar alerta y es aconsejable practicar lo dicho para el primer día.

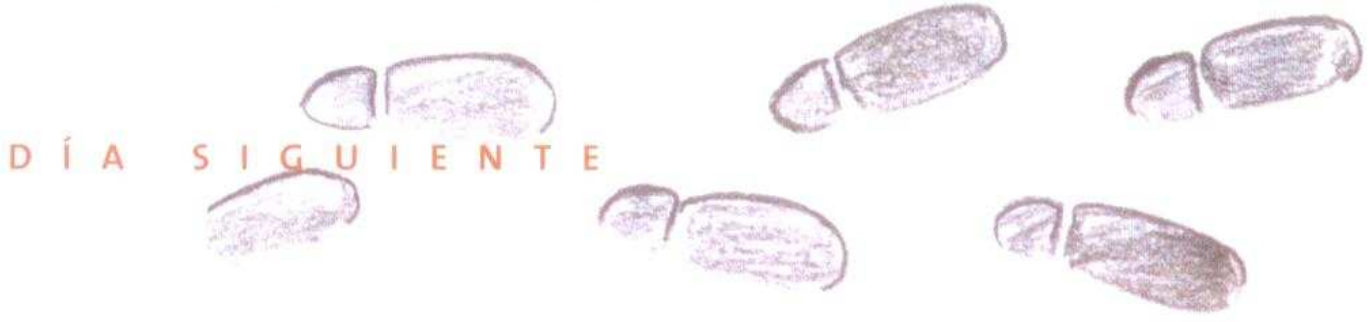
- Es posible que aparezcan algunos síntomas desagradables que configuran el llamado síndrome de abstinencia tabáquico. Síntomas como:

  - Deseo de fumar.
  - Irritabilidad.
  - Ansiedad.
  - Alteración del sueño.
  - Trastornos gastrointestinales.
  - Trastornos del apetito.

- Pero estos síntomas no tienen por qué ser muy intensos y se soportan muy fácilmente si se pone en práctica todo lo ya indicado, como es: Descansar suficientemente, beber mucho líquido, pasear por espacios abiertos y hacer lo dicho para superar la llamada de la nicotina. Si, por el contrario, te resultara difícil de sobrellevar, recuerda que existen fármacos que pueden ayudarte a superar este inconveniente.

- A medida que pasan los días los deseos de fumar y este síndrome de abstinencia también se reducirán y, con un poco de ayuda como la indicada, te habrás convertido en -NO FUMADOR-.

- Estate alerta y piensa siempre que tienes que decir rotundamente NO al cigarrillo. Nunca te confíes y no te permitas en ninguna ocasión o circunstancia encender un solo cigarrillo. Recuerda que has decidido dejar de fumar y no necesitas volverlo hacer. Observa lo que has ganado y mejorado al dejar de fumar y repítelo todos los días al mirarte en el espejo.



Cuando lo hayas conseguido

Recuerda

- No pienses que tendrás que estar toda la vida sin fumar. Preocúpate tan solo por el día presente.
- Evita tentaciones. Mantén encendedores, cerillas y ceniceros lejos de tu presencia.
- Durante el día hay momentos peligrosos: los pequeños descansos del trabajo, cuando vas a tomar algo... Prepara estrategias para esos momentos.
- Desvía el deseo de fumar realizando actividades que te distraigan.
- Aprende a relajarte sin cigarrillos. Cada vez que te sientas tenso respira profundamente.
- Dejar de fumar y no engordar es posible. Para lograrlo debes reducir la ingesta calórica, incluyendo una mayor proporción de frutas y verduras en la dieta, e incorporar a tus hábitos la práctica regular de ejercicio físico.
- Recuerda tu lista de razones para no fumar.

Dejar de fumar y no engordar es posible

Al dejar de fumar es previsible que ganes algo de peso, sobre todo al principio del proceso, que se estabilizará más adelante.

¿Por qué ocurre?

El fumador tiene un mayor gasto metabólico basal, es decir, quema más calorías, debido fundamentalmente a la nicotina. Además, esta sustancia reduce la sensación de hambre, y ambos factores hacen que el peso sea menor al de un no fumador de similares características.

Al abandonar el tabaco, además de disminuir el gasto energético, suele aumentar el aporte calórico, porque se recupera el gusto y el olfato, de manera que los alimentos saben y huelen mejor, es fácil comer más y con mayor apetencia selectiva por alimentos de alto contenido calórico. La comida actúa como sustitutivo del tabaco y como elemento que calma la ansiedad.

En definitiva, no se trata tanto de un aumento de peso sino de un retorno al peso "debido", el que tendrías de no haber sido fumador.

¿Cómo se puede prevenir?

- *Dieta*. Reduce la ingesta calórica: haz comidas sencillas, moderando el consumo de grasas, sal, azúcares y condimentos. Lleva una dieta rica en vegetales (fruta y verdura fresca). Evita durante los primeros días el consumo de alcohol y café, sustituyéndolo por abundante agua y zumos naturales.
- Inicia un plan regular de *ejercicio físico*, quemarás calorías y te sentirás mejor.
- Seguir estos consejos te ayudará, además, a ***controlar los deseos de fumar.***

Si aún así ganas peso, en la mayoría de los casos será moderado y podrás plantearte su reducción una vez que hayas consolidado el abandono del tabaco.

¡inténtalo otra vez!

Unos motivos claros y el placer de una vida mejor para ti y quienes te rodean son factores que te ayudarán a insistir.

Varios intentos

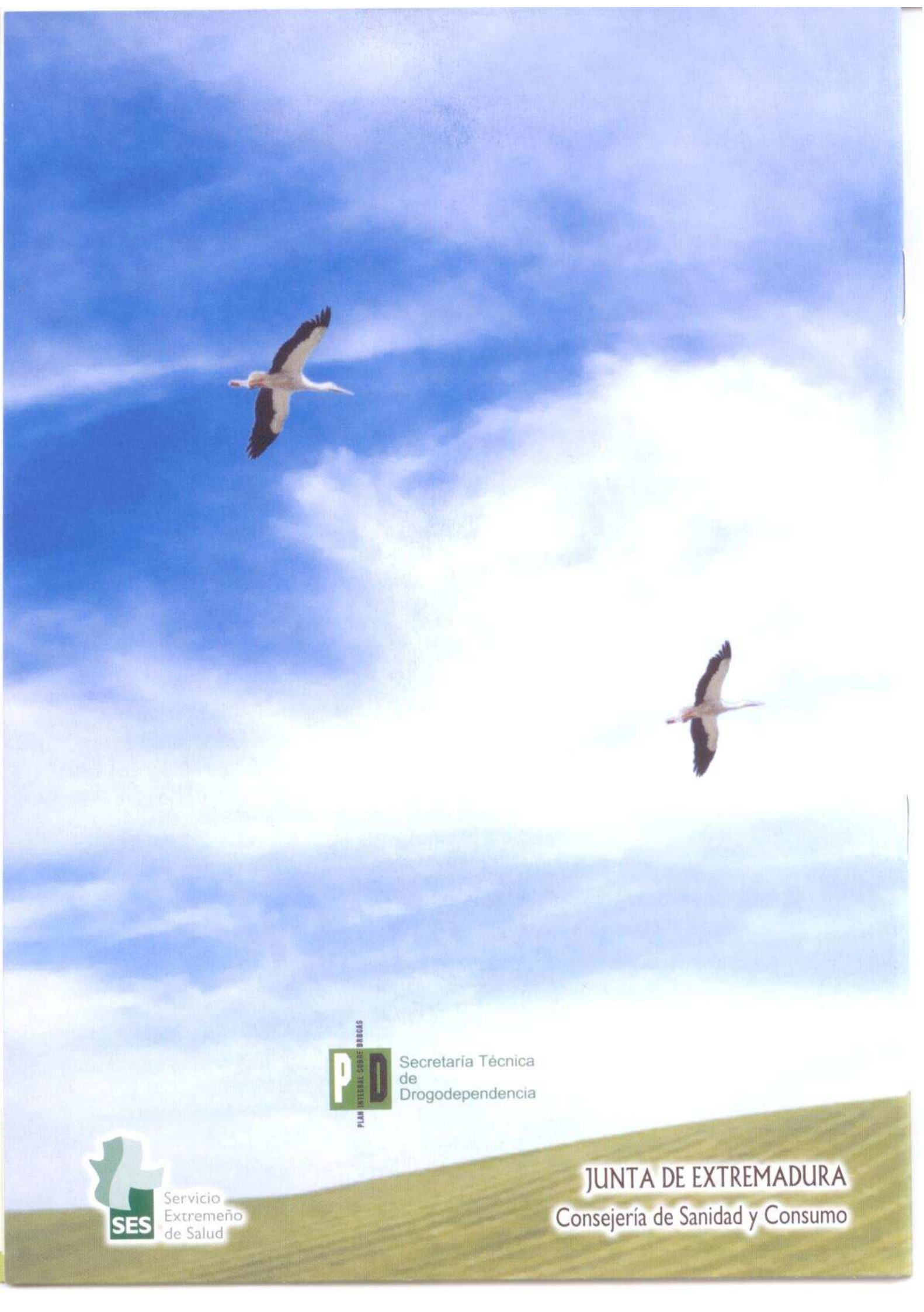
La mayoría de las personas necesita varios intentos para conseguir dejar de fumar definitivamente.

¡Cuantas mas veces lo intentes, más posibilidades tendrás de abandonarlo!

Si necesitas apoyo externo

Dejar de fumar no es fácil, por ello los profesionales de la salud te pueden orientar y ayudar con otros recursos, además de lo indicado en esta Guía. Pero recuerda que lo único mágico reside en ti y en tu decisión de dejar de fumar. Piensa que hay que intentarlo para conseguirlo.

Agradecemos a la Comunidad de Castilla y León la cesión de los derechos para la realización de la presente Guía.



Secretaría Técnica
de
Drogodependencia

Servicio
Extremeño
de Salud

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Consumo