

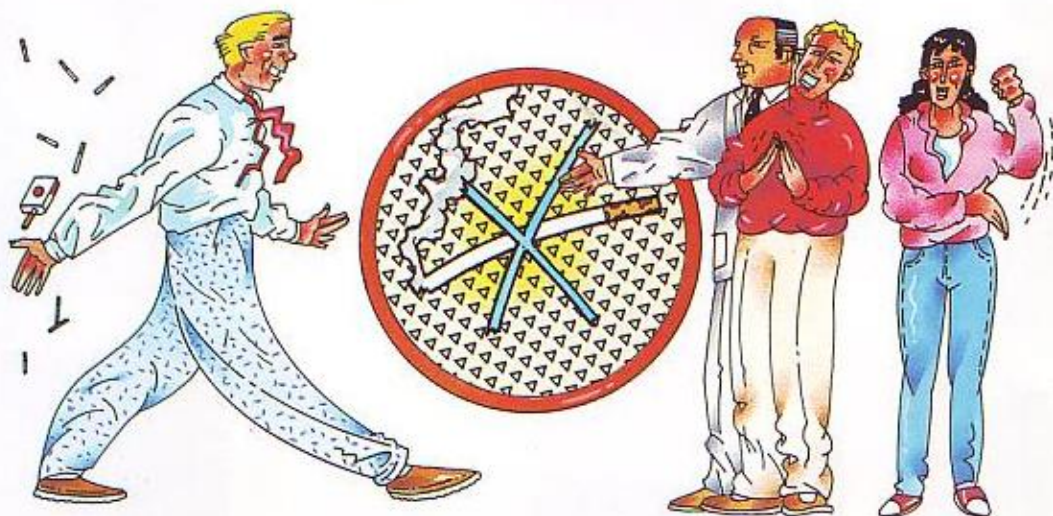


GUIA
PRACTICA
PARA
DEJAR DE
FUMAR

«El texto de este folleto es una adaptación de la *Guía Práctica para dejar de Fumar*, publicada como suplemento de la revista «Salud Entre Todos», número 14 de octubre de 1985, así como de la *Guía Práctica para dejar de Fumar* publicada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid, 1986.

Texto: Teresa Salvador Livina.

EN LOS ULTIMOS AÑOS, MILLONES DE PERSONAS HAN CONSEGUIDO DEJAR DE FUMAR. ¿POR QUE NO USTED, AHORA?



Dejar de fumar es la acción más importante que puede hacer para mejorar su salud.

Desafortunadamente, no existe ningún producto que resuelva el problema sin un esfuerzo personal del propio fumador, pero todo fumador puede dejar de serlo: **dejar de fumar no es imposible.**

Algunas personas pueden dejarlo sin problemas, pero para otras implica un esfuerzo considerable. A pesar de ello es posible dejar de fumar. Hoy se cuentan por millones los fumadores que ya lo lograron.

Este folleto puede ayudarle, serle útil para su propósito. Pero acabar con la dependencia al cigarrillo está básicamente en sus manos. Tenga muy presente que **nadie ni nada podrá hacerlo por usted.**

¿POR QUE RAZONES DEBE USTED DEJAR DE FUMAR?

El tabaco es un producto nocivo, y como tal, un factor importante de enfermedad y muerte.

Los médicos consideran el aumento masivo del consumo de tabaco, que se ha producido en las últimas décadas, como una terrible epidemia moderna, ya que millones de personas ven su salud disminuída o su vida injustamente acortada, debido a los efectos que el tabaco tiene sobre el cuerpo humano.

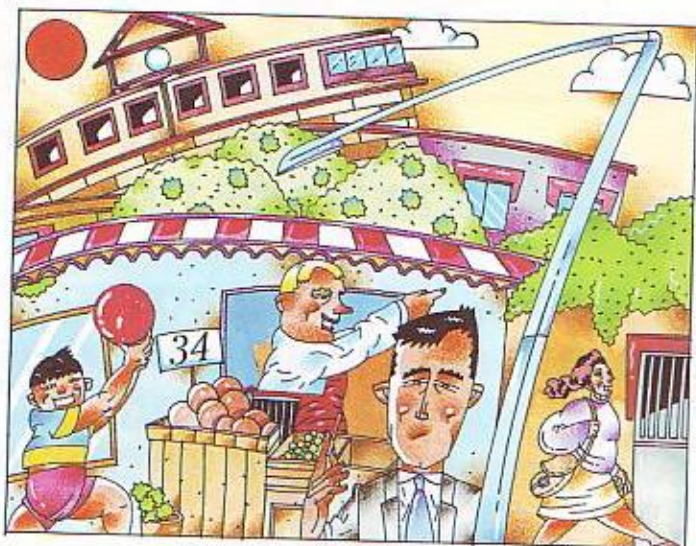
El 90 por 100 de los cánceres de pulmón son causados por el consumo continuado de tabaco.

El 95 por 100 de las personas que sufren bronquitis crónica son fumadoras.

Actualmente, las enfermedades coronarias son una de las principales causas de muerte de nuestro país. Junto a otros factores, como el «stress», consumo de grasas de origen animal y la falta de ejercicio, la nicotina y el monóxido de carbono contenidos en el tabaco pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos. Así, los fumadores tienen entre dos y tres veces más posibilidades de morir de una enfermedad coronaria que los no fumadores.



El estar embarazada es una razón más.



TODO EL MUNDO QUE LO DESEE TIENE DERECHO A RESPIRAR AIRE PURO.

En una época en la que todos los ciudadanos de este país exigimos medidas de control sobre las industrias y otras fuentes de contaminación, sería del todo coherente que supiésemos también dejar de polucionar diaria y voluntariamente nuestro organismo y el de aquellos que no fuman con un producto tan peligroso como es el tabaco.

Existen muchas personas que, a pesar de haber escogido no fumar, se ven obligados a respirar el aire de ambientes cargados de humo, producido por fumadores que se hallan en la misma habitación o local. Estas personas son fumadores pasivos o involuntario.

Al cabo de una hora de estar en un local cargado de humo, un fumador pasivo puede llegar a inhalar la misma cantidad de humo equivalente al consumo de entre uno a tres cigarrillos.

Una persona adulta expuesta involuntariamente al humo del tabaco, especialmente en lugares cerrados (centros de trabajo, transportes públicos, automóviles, locales públicos, etc.), suele encontrar desagradable la situación y puede suponerle irritación de ojos, nariz y garganta.

Estas consecuencias negativas pueden agravarse si la persona que no fuma sufre alguna enfermedad cardiaca, respiratoria o alérgica.

Los niños cuyos padres son fumadores tienen más riesgo de contraer infecciones pulmonares y neumonía que los hijos de padres no fumadores.

El feto de una madre fumadora puede ver afectado su crecimiento normal. Así, al nacer estos niños pesan una media de 200 gramos menos que los bebés de madres no fumadoras y tienen más riesgo de parto prematuro, complicaciones durante el alumbramiento o muerte posnatal.

RAZONES POR LAS QUE QUIERO DEJAR DE FUMAR

HAGA SU LISTA DE MOTIVOS

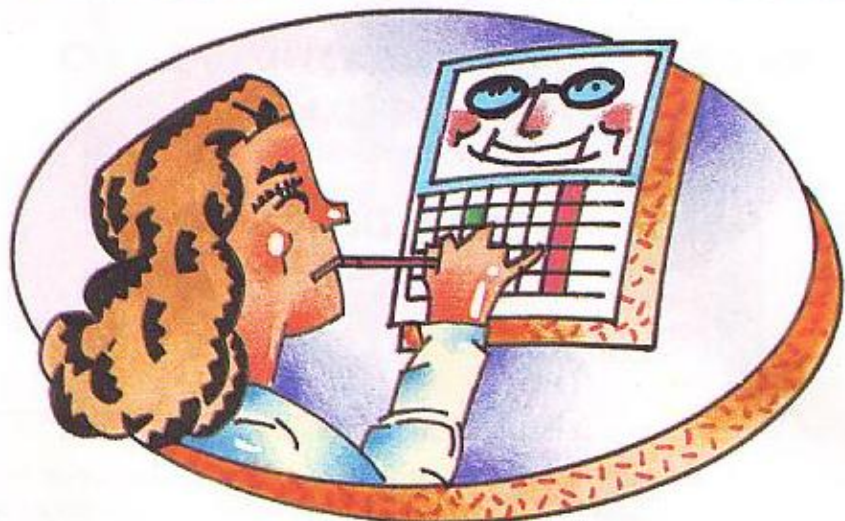


Ahora ya conoce cuáles son los inconvenientes generales del tabaco y cómo afectan su salud y su vida cotidiana.

Pero para dejar de fumar, usted necesita clarificar si de todas las razones citadas anteriormente, una o varias le afectan directamente. Piense en cuáles son **sus razones** para dejar de fumar.

Pueden coincidir con las que afectan a los demás fumadores, pero a la vez usted puede tener más razones personales para dejar de fumar.

PREPARESE PARA DEJAR DE FUMAR



Usted ha estado fumando durante muchos años, no piense que podrá dejar de fumar en un día.

Dese tiempo y piense que se propone dejarlo **completamente y para siempre**.

Tómese tiempo para pensar en la decisión que ha tomado.

Fije un día determinado para dejar de fumar. Considere este día como inaplazable bajo cualquier circunstancia.

A la hora de fijar esta fecha procure que no sea una época de especial tensión, de exceso de trabajo, de grandes preocupaciones, de exámenes, etc. (por ejemplo, al inicio de un fin de semana, durante unas vacaciones, en un período que se encuentre mentalmente relajado, etc.).

Desde ahora y hasta la fecha que se ha propuesto, empiece por no fumar «automáticamente». Esto significa que antes de encender un cigarrillo debe detenerse a pensar si es del todo imprescindible, o lo enciende por pura rutina.



AHORRE DINERO.

Calcule, a precio de cigarrillos no fumados, el precio de una cosa que desea desde hace mucho tiempo.

Calcule cuánto tiempo de no fumar necesitará para poderlo comprar.

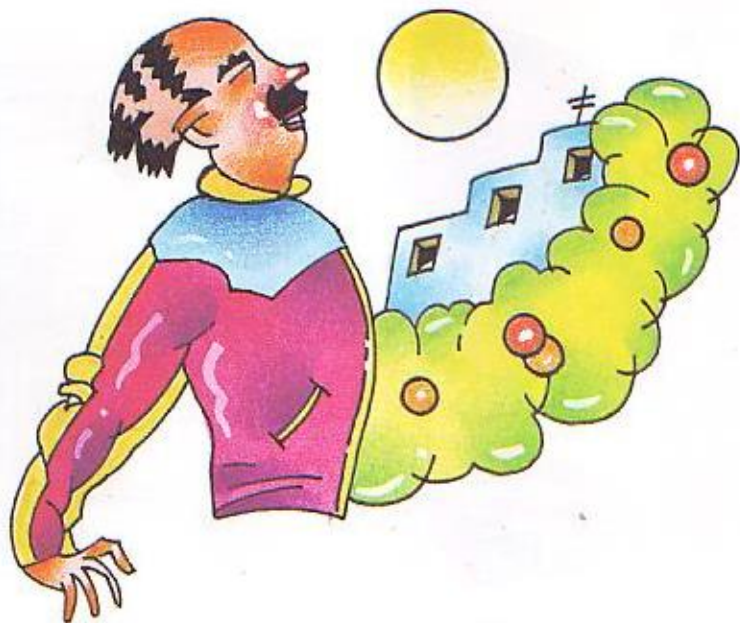


BUSQUE COMPAÑÍA.

Puede ser que alguien alrededor suyo también desee dejarlo. Inténtenlo juntos, ayúdense mutuamente.

La noche anterior a la fecha señalada fúmesse o tire todos los cigarrillos que todavía le queden. Esconda encendedores y ceniceros, de manera que a la mañana siguiente no tenga a mano nada relacionado con el tabaco.

EL DIA ELEGIDO PARA DEJARLO



En el día elegido, levántese con un poco de tiempo. Trate de levantarse un cuarto de hora antes de su hora habitual. Necesita un poco más de tiempo para emprender esta jornada difícil.

Al despertarse no piense que no volverá a fumar nunca más. Piense tan sólo en que **hoy no va a fumar** y que respetará esta decisión cada vez que tenga ganas de encender un cigarrillo.

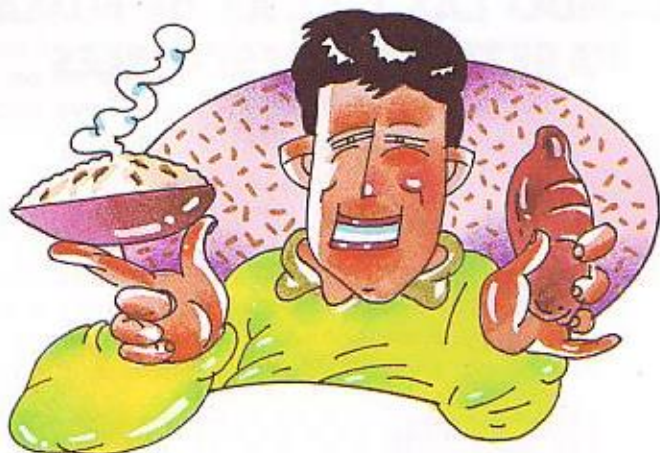
Empiece el día regalando aire a sus pulmones en lugar de humo. Haga un poco de ejercicio o un corto paseo. Practique respiraciones profundas en un lugar donde disponga de aire más puro. Note cómo el aire entra en sus pulmones.

Seguidamente dúchese normalmente con agua caliente, pero acabe hoy su ducha con agua fría. Esto le ayudará a relajarse.



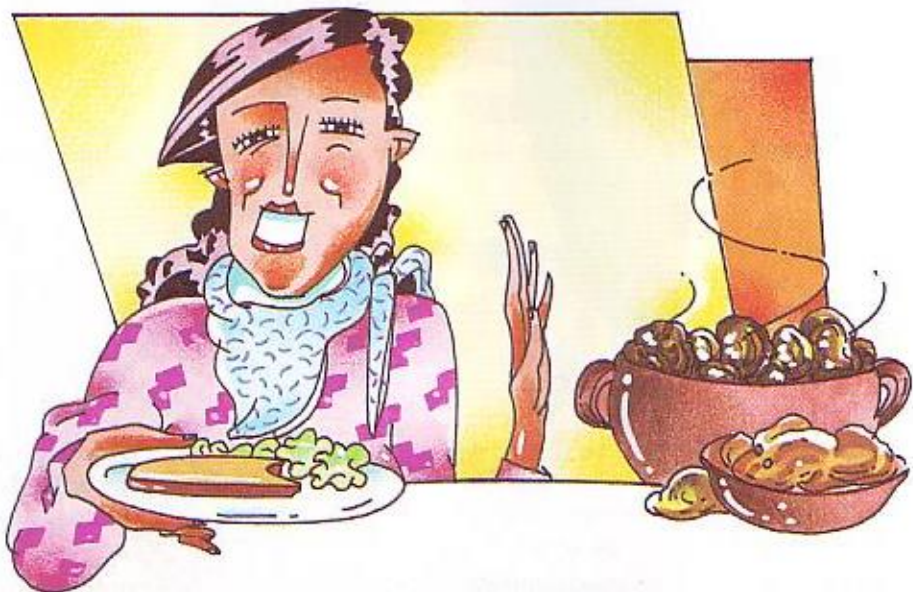
Beba mucha agua y toda clase de zumos de frutas, preferentemente naturales y ricos en vitamina C. Esto le ayudará a eliminar más rápidamente la concentración de nicotina en su organismo.

Elimine por ahora las bebidas alcohólicas o las estimulantes, así como cualquier bebida que acostumbre a ser compañera de su cigarrillo, por ejemplo, el café.



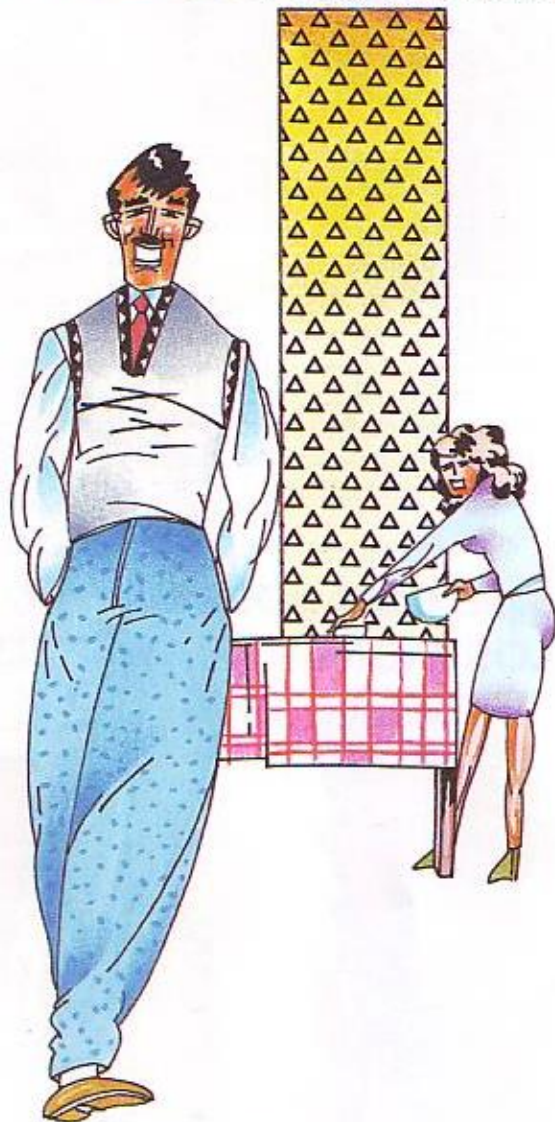
Tome alimentos ricos en vitamina B (pan integral, cereales, arroz integral, etc.). Puede reforzar la toma de esta vitamina añadiendo a su dieta germen de trigo, levadura de cerveza o vitamina B en pastillas.

NO SE DEJE SORPRENDER POR LOS MOMENTOS DIFICILES



Tome alimentos ligeros. las comidas pesadas le perjudicarán, al tender a disminuir sus niveles de autocontrol, tan necesarios en estos primeros días.

CUANDO LAS GANAS DE FUMAR PAREZCAN IRRESISTIBLES



Después de comer no se deje caer en su butaca preferida para leer o ver T.V. Por el contrario, haga un poco de ejercicio. Levántese inmediatamente de acabar su comida y lávese los dientes, salga a pasear un poco, lave los platos, juegue con algo o con alguien... ¡haga algo!

No se preocupe si hoy o durante toda la semana tiene que cambiar sus hábitos diarios. No se alarme, no será para siempre. Durante los tres o cuatro primeros días sentirá un deseo intermitente y muy fuerte de fumar. Esto hace que durante este primer período aumente el nerviosismo y la tensión frente a cualquier cosa.

En los momentos en que el deseo de fumar sea más imperioso haga cuanto a continuación se indica y **sobre todo, no fume!** La extrema sensación de necesidad que siente **no es eterna**, sólo dura unos instantes. Si es capaz de resistirlos, habrá podido más usted que el cigarrillo.

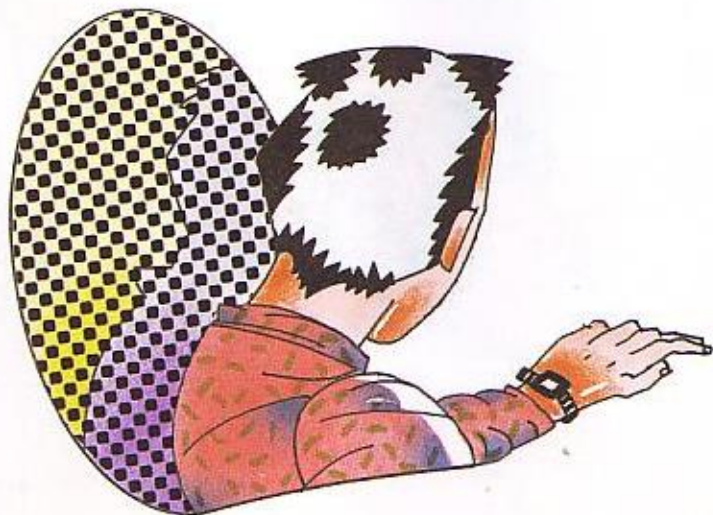
RELAJESE

Respirando profundamente. Aprenda a llenar de aire y no de humos sus pulmones. Retenga al máximo posible el aire en su interior y expúlselo libremente. Concéntrese en lo que hace y sienta el bienestar que le producirá el ejercicio. Repita esta respiración lenta varias veces, le relajará mucho si la hace poco a poco y concentrándose.

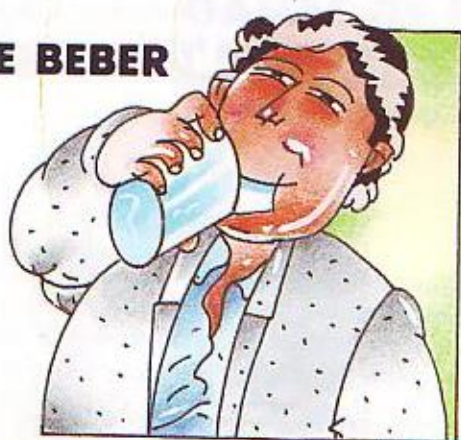


MIRE EL RELOJ

Y espere medio minuto. Vea cómo el deseo imperioso ya ha desaparecido.



PUEDA BEBER

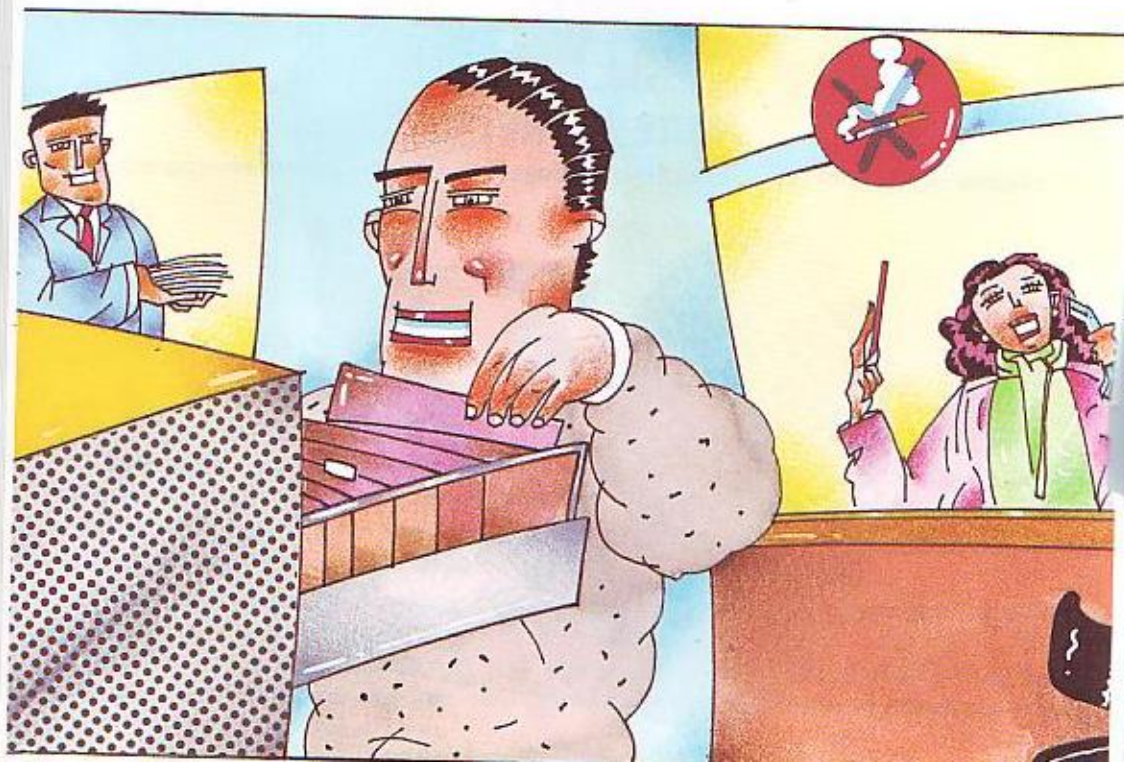


Un vaso de agua o de zumo de frutas.

Si siente necesidad de tener algo en la boca procure escoger alimentos bajos en calorías (palitos de regaliz, canela o apio, zanahorias, manzanas, fresones, naranjas, limones, etc.). También le serán de utilidad los chicles sin azúcar.

Piense también que estos momentos difíciles serán cada día menos intensos y se presentarán más espaciados unos de otros.

Por fuerte que sea su dependencia, las ganas de fumar no son eternas. Al cabo de pocas semanas habrán desaparecido casi por completo.



Aparte de continuar practicando los consejos referidos al primer día, durante las primeras semanas procure cambiar hasta donde le sea posible su rutina. Evite las situaciones en las que habitualmente acostumbraba a fumar y en su lugar hacer cosas que le agraden y que nunca antes había hecho.

En su trabajo procure, cuando pueda, alejarse de quien fume. Tenga sus manos ocupadas con otros objetos que no sean cigarrillos.

En las situaciones de tensión procure respirar profundamente y pensar que el cigarrillo no es lo que le ayuda a superarlas. Es usted y sólo usted quien resuelve las tensiones, no importa por cuánto tiempo haya pensado que era el cigarrillo lo que le ayudaba a soportar y vencer los momentos difíciles.

10 PRINCIPIOS PARA EL EX FUMADOR



1

No piense que tendrá que estar toda la vida sin fumar. Preocúpese tan sólo por el día presente.

2

Evite tentaciones. Mantenga encendedores, cerillas y ceniceros lejos de su presencia.



3

Evite estar con fumadores tanto como le sea posible.





4

Tenga siempre a punto algo para «picar» o masticar. Fruta fresca, frutos secos, chicle sin azúcar... hasta una zanahoria. Cualquier cosa menos cigarrillos.

Durante el día hay momentos peligrosos: los pequeños descansos del trabajo, cuando va a tomar algo... tenga mucho cuidado.

5



6

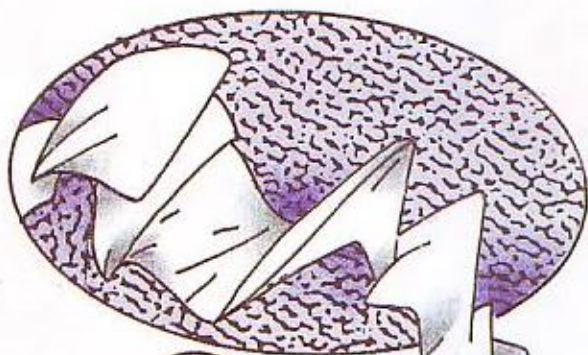
Contenga el deseo imperioso de fumar haciendo actividades que le distraigan.





7

Aprenda a relajarse sin cigarrillos. Repita las respiraciones relajantes que ya ha aprendido cada vez que se sienta tenso.

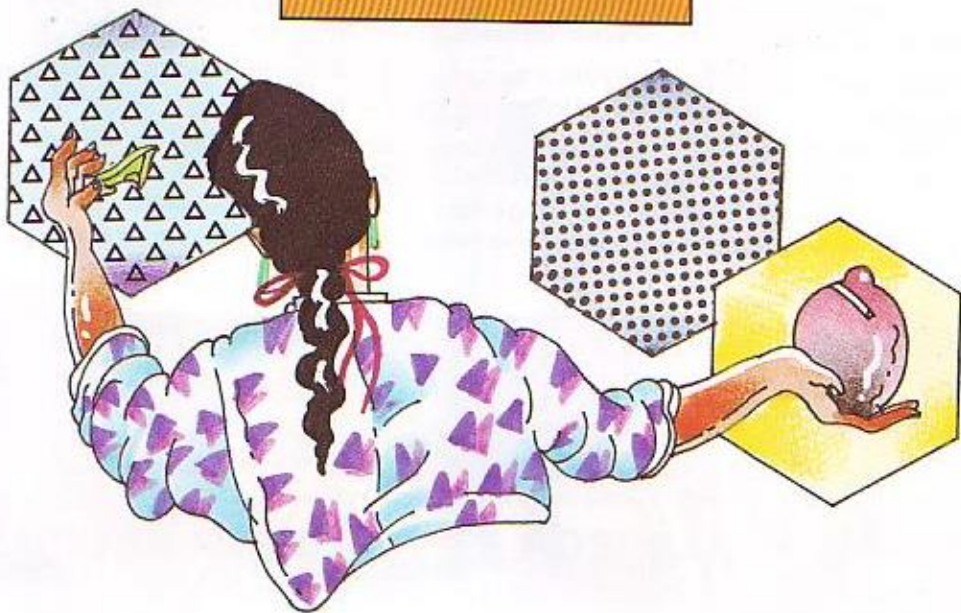


8

Recuerde sus razones para no fumar.

9

Aparte el dinero que ahorra cada día. Vea cómo crece.



10

No ceda nunca. ¡Ni siquiera por un solo cigarrillo!



PIENSE EN LO QUE GANARA

Al cabo de pocos días de dejar de fumar verifique si respira mejor, si tiene menos tos, si se cansa menos al subir las escaleras o al andar.

Debe saber que al dejar de fumar su cuerpo empieza inmediatamente a trabajar para reparar el daño ocasionado por el tabaco, por eso:

—Se sentirá más ágil. —Gozará de mejor salud, en general. —Disminuirá la tos o desaparecerá por completo. —Respirará más fácilmente. —Se sentirá menos cansado. —Mejorará la circulación sanguínea. —Recuperará el sentido del gusto y del olfato. —Sus pulmones y su corazón estarán en mejores condiciones para defender su funcionamiento normal.

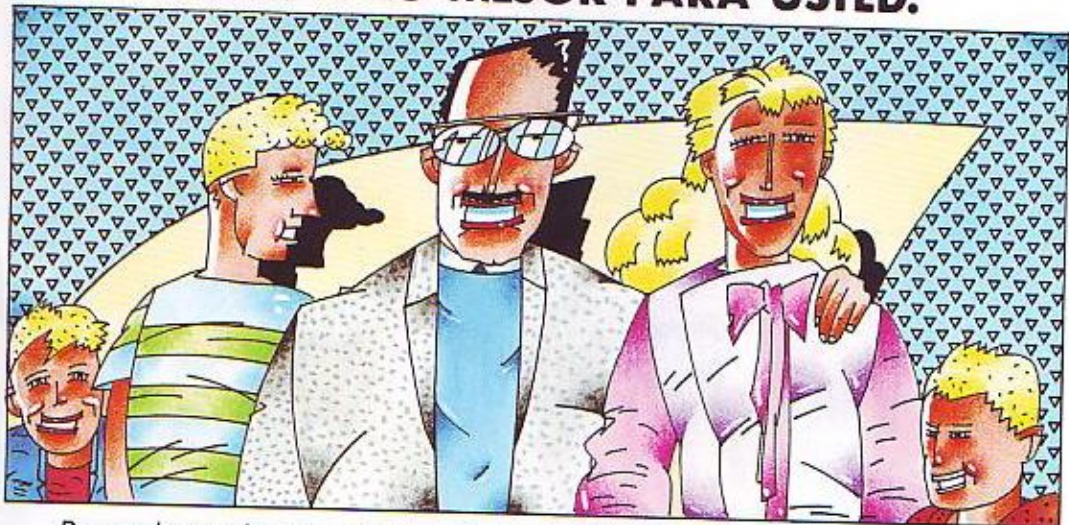


La piel de su rostro, envejecida y arrugada por el humo, recuperará el equilibrio propio de la edad que realmente tiene.

—Podrá practicar deportes con mayor facilidad y rendimiento.

—Si no tenía ninguna enfermedad relacionada con el consumo de tabaco, disminuirá el riesgo de cáncer de pulmón, de infarto de miocardio y de bronquitis crónica. —Si tenía algunas de estas enfermedades, aumentarán sus posibilidades de recuperación. —Respetará el derecho al aire puro de quienes le rodean. —Será un ejemplo positivo para sus hijos y nuevas generaciones en general. —Tendrá la satisfacción de haber recuperado la dirección de una parte de su vida que hasta ahora dependía del tabaco. —Habrá ganado en salud y ahorrado en dinero.

SU FAMILIA Y AMIGOS DESEAN LO MEJOR PARA USTED.

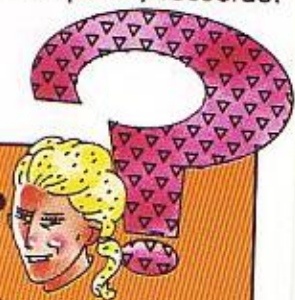


Recuerde que los cigarrillos no le ayudarán a hacer amigos o a estar bien con su familia. Por su salud, por sus seres queridos, por una vida más plena, recuerde:

¡DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE!

Siga los consejos aquí expuestos y consulte a su médico en caso de dificultad.

¿TIENE ALGUNA OTRA PREGUNTA?



P.—¿Hasta cuándo tendré deseos imperiosos de fumar?

R.—Depende del grado de su adicción. Generalmente, el deseo imperioso disminuye considerablemente durante la segunda o tercera semana, pero puede prolongarse un poco más.

P.—¿Podré fumar algún cigarrillo esporádicamente?

R.—Rotundamente, no. No cometa el error de pensar que por fumarse uno no pasa nada. Es falso. Empezaría con uno y en poco tiempo volvería a fumar como antes.

P.—¿Voy a engordar?

R.—Algunas personas pueden engordar un poco al dejar de fumar. Esto se debe a que tienen mayor apetito o a que están comiendo más por sentirse más ansiosos. Este es un problema que posteriormente tiene solución.

P.—Lo he probado antes y he fallado, ¿podré lograrlo esta vez?

R.—Ahora conoce las razones por las cuales vale la pena dejar de fumar. Ahora conoce qué dificultades va a encontrar y cómo afrontarlas. Convéncase que esta vez usted va a dejar de fumar del todo y para siempre.

JUNTA DE ANDALUCIA

Consejería de Salud



Servicio Andaluz de Salud

PROGRAMA TABACO O SALUD