

LIBÉRATE DEL TABACO

CLAVES PARA CONSEGUIRLO

Para más información y ejemplares
Instituto de Salud Pública
Sección de Promoción de la Salud
Tel 848 42 34 46
<http://www.cfnavarra.es/sintabaco>



ÍNDICE

1. Un mensaje para su salud	4
2. Usted puede hacerlo	5
3. Por qué dejar de fumar: lo que usted ganará	6
4. ¿Qué sentirá al dejar de fumar? ¿Cuánto tiempo durarán los síntomas de abstinencia?	8
5. Cómo prepararse para dejarlo	10
6. Cómo dejar y mantenerse sin fumar	14
7. Algunas preguntas	17

1

UN MENSAJE PARA SU SALUD

Puede ser que usted fume por placer y relax, para que le alivie en los momentos de disgusto y tristeza, para animarse, concentrarse o para facilitar la relación con otras personas. Otras veces puede hacerlo por rutina, automáticamente. Además, siempre va a tender a fumar para calmar la ansiedad y la irritabilidad que aparecen al cabo de unas horas sin fumar, como un incipiente síndrome de abstinencia.

Pero a la vez puede que sea consciente de que está manteniendo un hábito perjudicial para su salud, que le resta libertad, pensando en enfermedades cardíacas o respiratorias. Quizá tosa todas las mañanas, o se fatigue pronto al realizar ejercicio, o tenga dolor de cabeza. Y, además, en los embarazos puede perjudicar el desarrollo del bebé y del parto.

Sin quererlo puede estar perjudicando la salud de otros, haciéndoles respirar el humo de su cigarrillo y dando mal ejemplo a los menores.

Usted ha tomado la decisión de dejar de fumar. ¡Enhorabuena!



2

USTED PUEDE HACERLO



No hay un camino único para dejar de fumar. Algunos lo consiguen sin demasiados problemas; para otros, supone un esfuerzo importante, no sólo para dejar, sino también para evitar comenzar otra vez. Es una empresa que millones de personas en todo el mundo han acometido con éxito y aquí en Navarra más de 100.000.

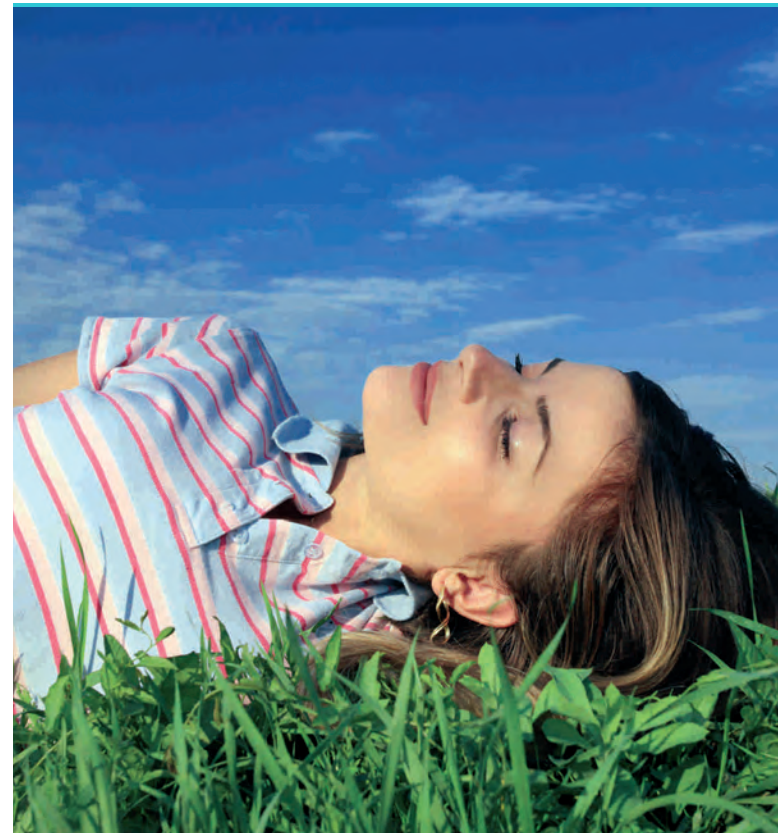
Nueve de cada diez lo han conseguido sin ninguna ayuda estructurada. Usted también puede hacerlo si se lo propone.

Este folleto le proporciona muchas pistas. El resto es trabajo suyo, pero **ya ha dado el paso más importante y es que usted ha tomado la decisión de dejarlo.**

Dejar de fumar le reporta beneficios a corto plazo:

- Inmediatamente después de dejar de fumar, su cuerpo comenzará a eliminar las toxinas del tabaco. En 8 horas, los niveles de nicotina y monóxido de carbono en sangre se habrán reducido a la mitad.
- En el transcurso de 1-2 años el riesgo de infarto de miocardio se reducirá a la mitad hasta desaparecer e igualarse al de un no fumador al cabo de los 10 años.
- Con el cáncer de pulmón también el riesgo se reducirá progresivamente, probablemente hasta llegar al del no fumador en 15 años de haber dejado. Cuánto más tiempo esté sin fumar, más se reduce el riesgo.
- Sus pulmones se limpiarán, disminuirá el jadeo respiratorio y mejorará su respiración y su circulación sanguínea.
- Si tiene tos matutina, irá desapareciendo en pocas semanas y mejorará su sentido del gusto y del olfato, lo que le permitirá disfrutar más de los placeres de la cocina y del aire libre.
- Su salud general mejorará. Estará menos tiempo enfermo y se sentirá mejor consigo mismo al saber que ha mejorado su forma física.
- Se librerá de esta dependencia.
- Muchos dolores de cabeza desaparecerán y la piel mejorará su equilibrio y aspecto.

- Si está embarazada, su bebé estará en mejores condiciones de tener un nacimiento saludable.
- Su familia y amigos ganan también, pues podrán disfrutar de aire limpio.
- Sus niños tendrán menos probabilidades de comenzar a fumar y de padecer catarros o afecciones de garganta.
- Ahorrará dinero. Calcule cuánto ha gastado en tabaco el último año (un fumador medio de 20 cigarrillos/día viene a gastar al año entre 900 y 1.200 euros).



4

¿QUÉ SENTIRÁ AL DEJAR DE FUMAR Y CUÁNTO TIEMPO DURARÁN LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA?

Después de varios o muchos años fumando, lleva tiempo eliminar las sustancias tóxicas del tabaco del organismo y romper con el hábito.

Durante un tiempo, su organismo está sufriendo los efectos de la carencia de la nicotina. Ello trae consigo molestias como mal humor, insomnio, ánimo decaído, excitación, falta de concentración, irritación, atolondramiento, ansiedad y muchos otros.

Lo bueno es que, si está decidido y no fuma, desaparecerán en alrededor de un mes o posiblemente menos. Muy excepcionalmente duran más, pero aún así acaban por irse.

Al mismo tiempo, va a echar de menos esos movimientos o series de movimientos necesarios para el consumo de cigarrillos: buscar el paquete en el bolsillo, abrir, elegir un cigarrillo, sacarlo, buscar el encendedor o cerillas, encender, inspirar y espirar y después apagarlo en el cenicero o con el zapato, sin contar lo que puede hacer con su cigarrillo durante los 7 u 8 minutos que dura su combustión.

En total, un paquete de cigarrillos ocupa 2 ó 3 horas que suceden a la vez que otras actividades cotidianas que poco a poco se asocian con los cigarrillos: el del desayuno, el de la salida del cine, el que se fuma en la T.V., el que se fuma con los amigos, etc...

Dejar de fumar conlleva tomar conciencia de esta asociación automática y hacer un esfuerzo por desconectar el cigarrillo



VALORE LOS PROS Y LOS CONTRAS

de las circunstancias en las que se fuma y de los placeres que están por tanto asociados.

Como estos hábitos están muy arraigados, cabe esperar que llevará su tiempo superarlo y dependerá de las alternativas y sustitutos al tabaco que se elijan.

Si desea saber cuántos cigarrillos ha fumado en su vida, puede realizar la siguiente operación:

Cigarrillos al día..... x 365 días.....
x años fumando.....

A continuación, le sugerimos unos pasos útiles que en todo caso podrá completar o adaptar a su gusto:

1. Puede **revisar sus propias razones** para dejarlo en la siguiente lista y si le parece añadir otras:

- Quiero mejorar mi salud y mi forma física
- No quiero que mis hijos se hagan fumadores
- No quiero molestar a mi familia ni a mis compañeros y amigos que no fuman
- Podría ahorrar dinero
- No me gusta depender del tabaco
- Me asusta el cáncer de pulmón y el infarto de miocardio
- No me gusta el olor a tabaco en la ropa, el pelo y la casa
-

Mantener esta lista a mano durante los siguientes meses le puede servir para reafirmarse cuando aparezcan dudas.

2. **Elegir un día** para dejar completamente de fumar suele ser lo mejor. Puede decidir si le será más fácil dejar en día de labor o durante el fin de semana, cuando esté ocupado o relajado.

El abandono gradual, salvo excepciones, no suele dar buenos resultados.

3. **Ser consciente** de cada cigarrillo que fume y en qué situación lo hace, le ayudará a anticipar los problemas. El fumar está fuertemente ligado a hábitos y momentos determinados del día.



Anotar los cigarrillos que se fuman en un día de labor y en un día de fiesta puede ayudarle a pensar con antelación en las situaciones que le resultarán más difíciles, para poder así evitarlas durante una temporada hasta que vayan desapareciendo los síntomas de la abstinencia (ver "diario del fumador/a" a continuación).

DIARIO DEL FUMADOR/A

Cigarrillo	Hora	Dónde / Situación / Apetencia	Alternativas
1º	8	Casa / desayuno / alta	Cambio café por zumo
2º			
3º			
4º			
5º			
6º			
7º			
8º			
9º			
10º			
11º			
12º			
13º			
14º			
15º			
16º			
17º			
18º			
19º			
20º			
21º			
22º			
≡			

4. **Buscar apoyos:** ¿Podría convencer a alguien para que deje de fumar con usted? Esto podría servir de ayuda mutua. Incluso decir a sus amigos o familiares que ha decidido dejarlo puede resultar útil para algunos.

5. La noche anterior de la **fecha para dejar de fumar**, puede revisar sus razones y fumar su último cigarrillo. Después, deshacerse del resto de cigarrillos, encendedores y ceniceros, suele ser lo mejor.

Pensar en algún regalo para el primer día, la primera semana y el primer mes sin fumar, suele ser estimulante.



Durante los primeros días sin fumar, le puede resultar útil cambiar su rutina hasta donde le sea posible y, aunque le suene aburrido, no se preocupe, es temporal y le puede ayudar a superar la abstinencia. Después, podrá volver a la vida normal sin cigarrillos.

He aquí algunos trucos recogidos de la experiencia de personas ex-fumadoras:

1. No preocuparse por el resto de su vida sin cigarrillos. Al contrario, cada día, felicitarle por haberlo conseguido. Mantener su objetivo claro sólo para hoy. No pensar en mañana, esto puede resultar más llevadero y para muchos da resultado.
2. Evitar las situaciones que le recuerden el fumar. Mantener fuera de la vista cigarrillos, encendedores, ceniceros y cerillas. Sin embargo, a otros les gusta llevar el paquete de tabaco encima y sentir que no lo necesitan.
3. Buscar la compañía de personas no fumadoras.
4. Proveerse de cosas para picar, chupar o masticar: fruta, chicle sin azúcar (¡jojo con la menta: puede recordar al cigarrillo!), hasta zanahorias. Cualquier cosa menos cigarrillos.
5. Hay momentos de peligro asociados al fumar, como son las pausas para tomar el café, después de las comidas o cuando se toma alguna bebida, sobre todo si lleva alcohol.



6. Para combatir la ansiedad que le producirá el abandono de tabaco puede:

- Mantenerse ocupado.
- Utilizar los pulmones y si puede, no utilizar el coche ni el ascensor, hacer ejercicio, practicar un deporte, caminar, etc.
- Mantener sus manos ocupadas (lápices, pulseras, anillos, bolitas). También puede escribir, tejer, modelar, pintar...
- Cultivar aficiones, sobre todo las que requieran manualidad y sean relajantes: coleccionismo, miniaturas, bricolaje, jardinería, cuidado de animales, tricot, costura, manicura, cocina, baile, pintura...

7. Aprender a relajarse sin cigarrillos. Respirar profundamente si está tenso. Beber un vaso de agua y esperar unos momentos hasta que pase la ansiedad. Un baño caliente puede ser muy relajante.

8. Recordar sus razones para hacerse no-fumador y no exigirse demasiado en otros temas.

9. Señalar los días que lleva sin fumar, reunir el dinero que ahorra cada día y ver cómo crece para hacerse un regalo cada cierto tiempo.

10. No buscar excusas y mantenerse firme en su decisión. Un cigarrillo ocasional restaura la ansiedad, por tanto no corra ese riesgo.

11. Retirar ceniceros, decir a sus amigos que no fumen en su casa...

12. Valorar un apoyo profesional; hay medicamentos muy útiles.

MANTENERSE FIRME EN SU DECISIÓN



7

ALGUNAS PREGUNTAS

¿Cuánto tiempo durará la ansiedad?

Depende de la dependencia que tenga a la nicotina. Las cosas mejoran en la segunda o tercera semana, pero puede llevar más tiempo.

No cometa el error de creer que todo está superado unos meses después y coja un nuevo cigarrillo.

¿Qué pasará con mi peso?

Hay personas que ganan algo de peso momentáneamente después de dejar de fumar. Puede deberse a que aumenta su apetito o a que comen más dulces y grasas para calmar su ansiedad.

Lo importante, sin embargo, es dejar el hábito de fumar. Si gana algo de peso, puede perderlo más tarde con una dieta razonable y ejercicio regular.

Lo he intentado antes y volví. ¿Puedo conseguirlo ahora?

Puede conseguirlo. Ahora conoce todas las razones y dificultades y cuenta con más experiencia. Además, tiene nuestra ayuda.

Dígase a sí mismo que esta vez va en serio y que va a dejarlo ¡para no volver!

¿Hay otros métodos para dejar de fumar?

No hay un método milagroso, ni una poción mágica para dejar de fumar. Es necesario que quien fuma haya tomado la decisión de dejarlo y tenga la motivación indispensable.

Hay personas que dejan de fumar solas o con el apoyo de familiares y amistades. Otras necesitan ayuda profesional.

Si no lo puede conseguir solo, sabe que encontrará ayuda para superar los efectos negativos de la abstinencia, ayuda que deberá adaptarse a cada caso particular.

Existen diversos métodos para ayudar a dejar de fumar. Los métodos que se ofertan en el centro de salud son: apoyo educativo en consulta individual y en grupo y apoyo farmacológico con terapia sustitutiva de nicotina, bupropion y otros fármacos. Estos métodos pueden combinarse o no de acuerdo a la situación de cada persona.

Con este material sólo pretendemos facilitarle una ayuda en su decisión personal de dejar de fumar, pero sepa usted que si necesita más ayuda puede recurrir a su centro de salud.

