

## Me preparo para dejar de fumar

Taller

Sección de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública de Navarra

# ÍNDICE

- **Componentes y efectos del tabaco**
- **Beneficios de dejar de fumar**
- **Proceso de abandono**
- **Dejar de fumar**
- **Prevención de recaídas**

# COMPONENTES DEL HUMO DEL TABACO



# EFFECTOS DEL TABACO



## E. Vascular

E. coronaria

Infartos

E. vascular periférica

## E. respiratorias

E vías respiratorias

EPOC

## E. digestivas

## E. urinarias

## BENEFICIOS DEJAR DE FUMAR

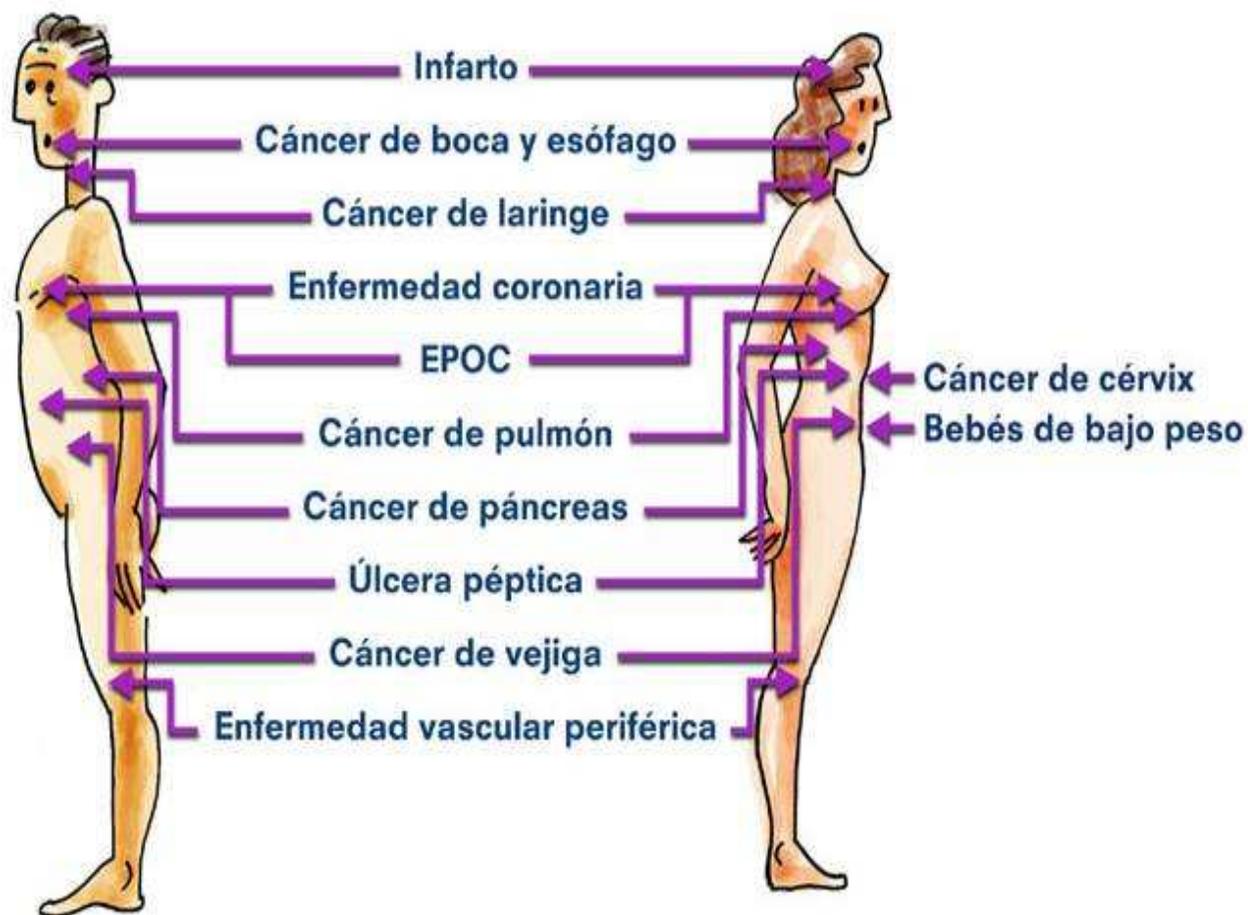
### Corto plazo

- Descenso presión arterial en minutos
- Caída del CO en horas
- Mejora gusto y olfato en días
- Función pulmonar mejora en 2-3 meses
- Mayor confianza personal
- Mejora la autoestima

### Largo plazo

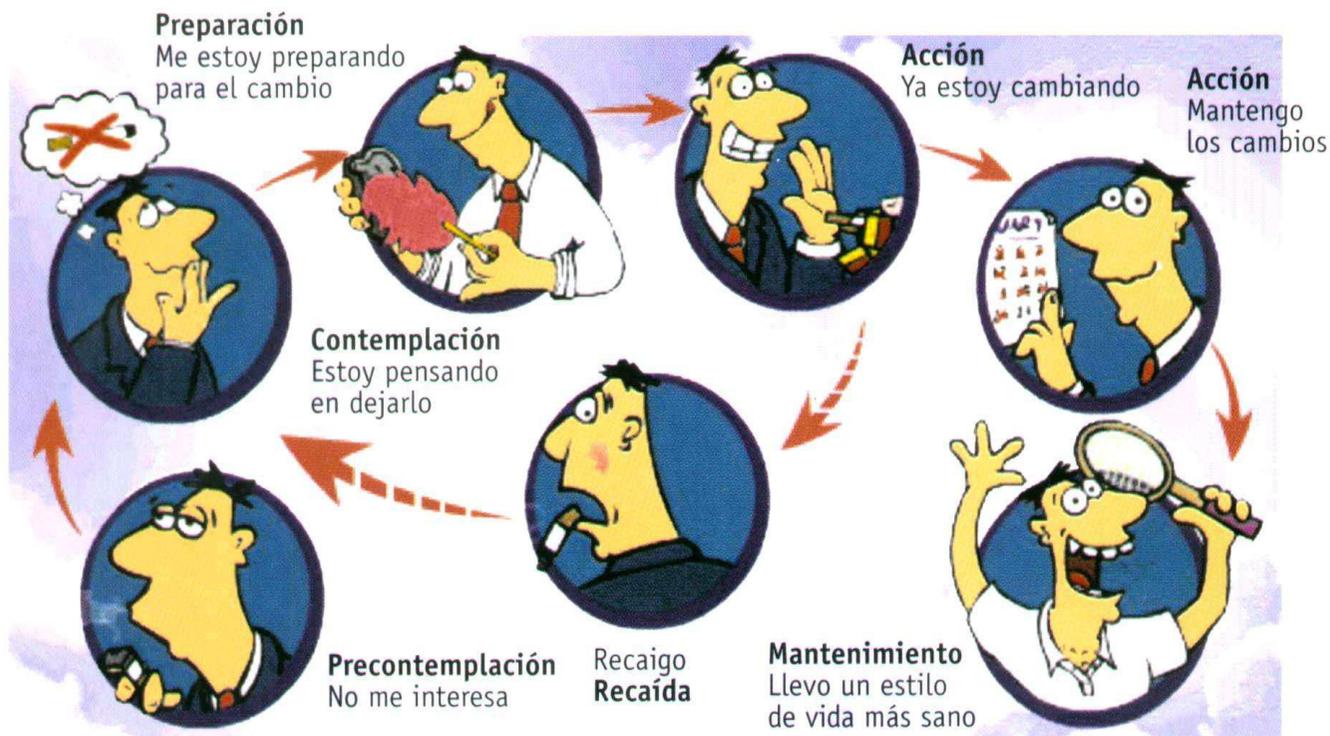
- Riesgo coronario disminuye el 50% en 1 año
- Riesgo de Ictus se iguala en 2-5 años
- Riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga, disminuye el 50% en 5 años
- El riesgo de morir por cáncer de pulmón disminuye el 50% en 10 años

# AL DEJAR DE FUMAR DISMINUYE EL RIESGO DE



# EL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR I

## FASES DEL ABANDONO DE CONSUMO DE TABACO



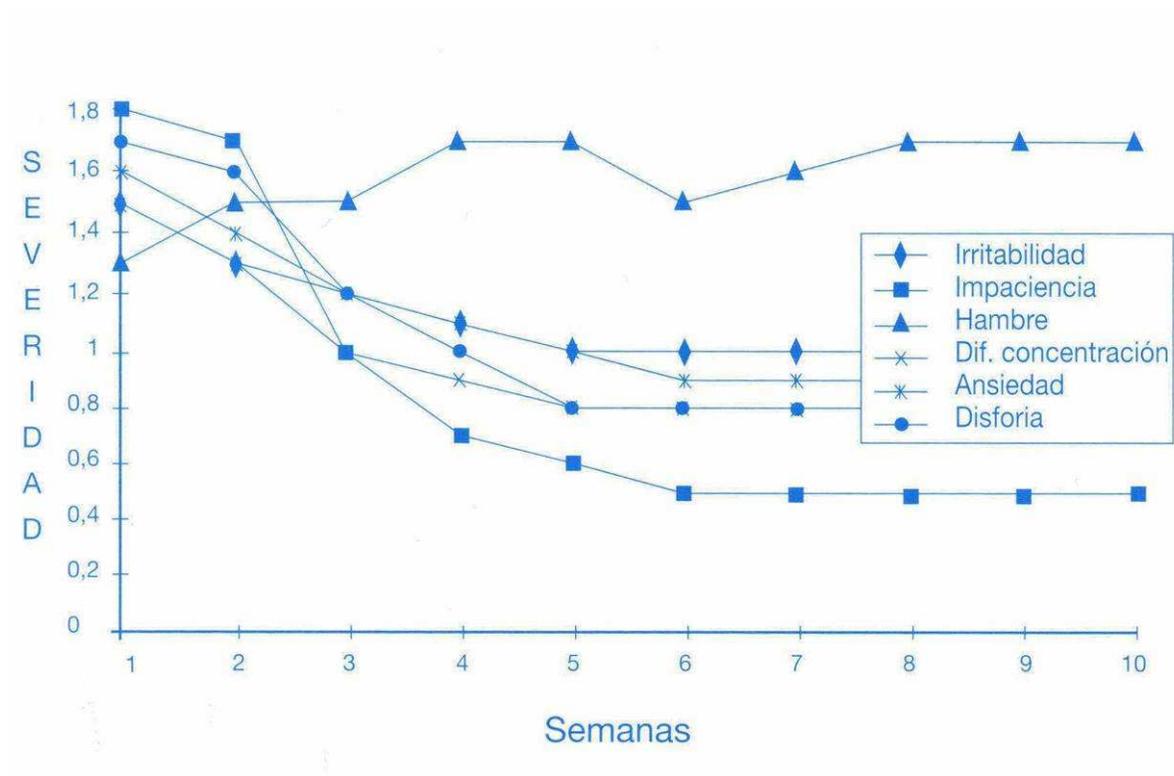
# EL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR II

## SÍNDROME DE ABSTINENCIA DEL TABACO



# EL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR III

## SÍNDROME DE ABSTINENCIA DEL TABACO

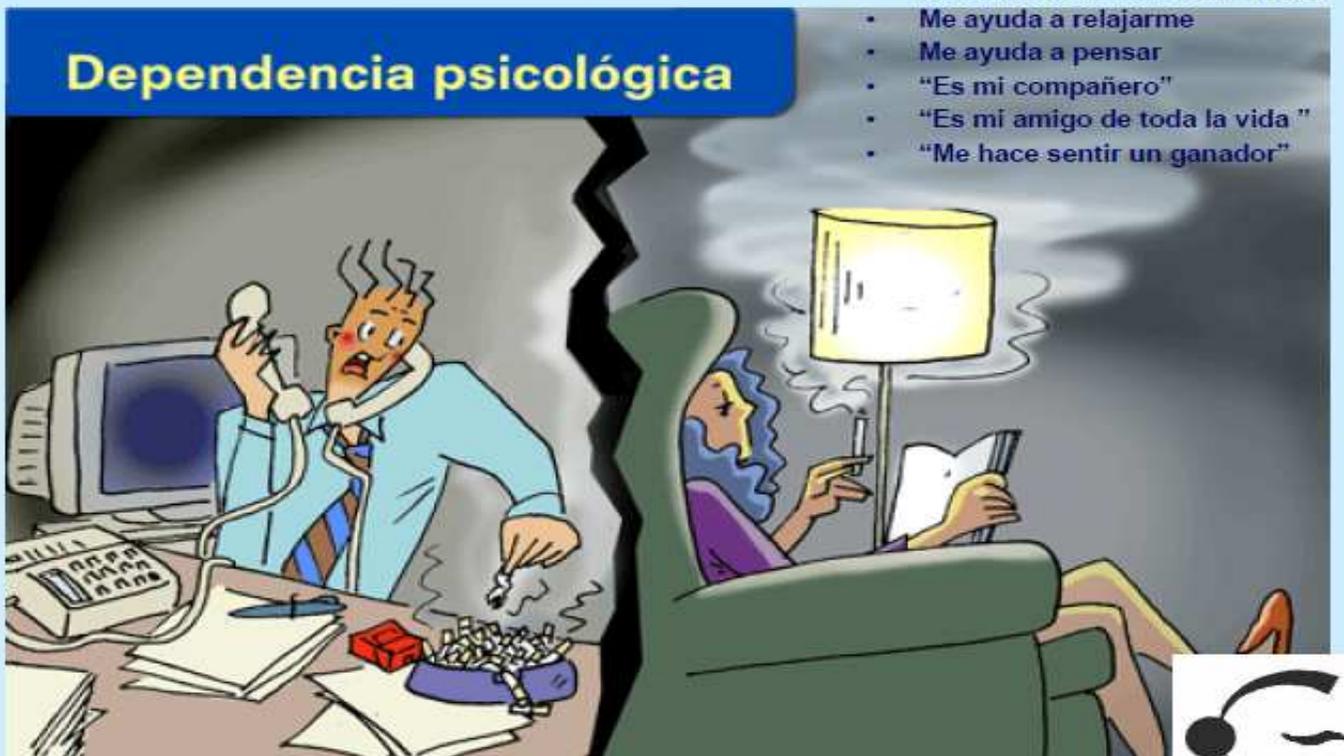


# EL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR IV

## Dependencia Psicológica .....

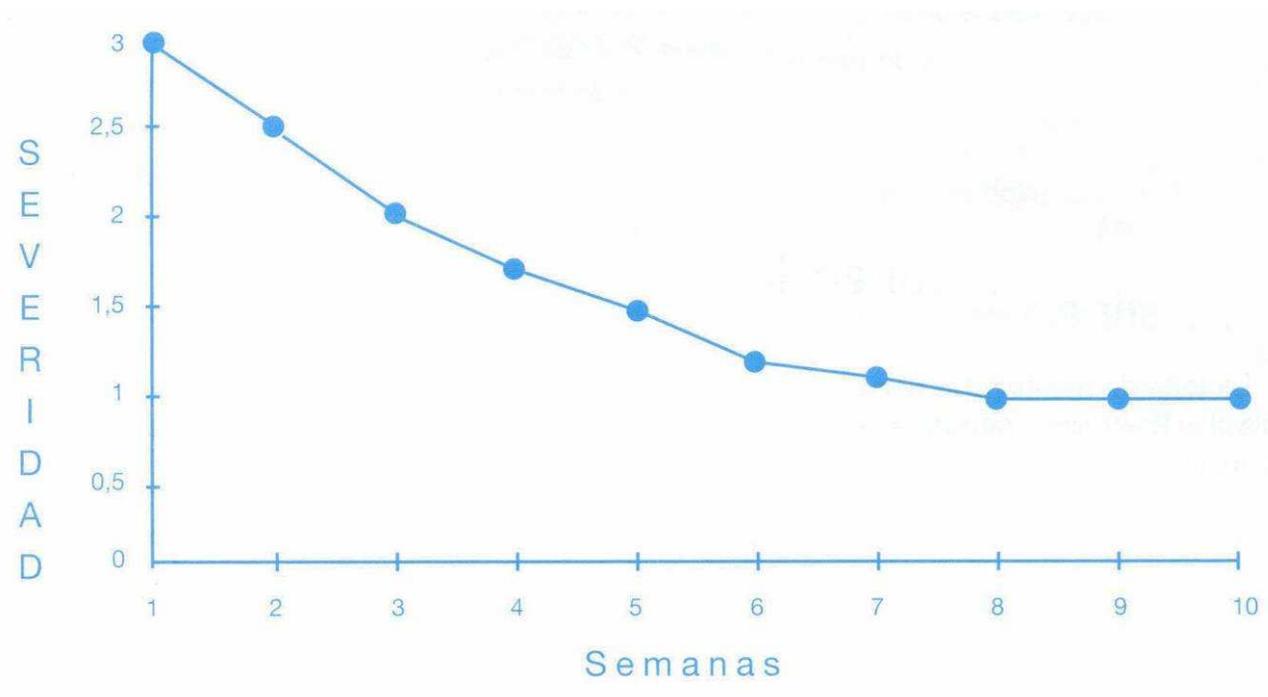
### Dependencia psicológica

- “Fumar me calma el stress”, “la angustia”
- Asociado a momentos de placer
- Me ayuda a relajarme
- Me ayuda a pensar
- “Es mi compañero”
- “Es mi amigo de toda la vida ”
- “Me hace sentir un ganador”



# EL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR V

## GANAS DE FUMAR



# DEJAR DE FUMAR I

- **Tratamiento sustitutivo de Nicotina**



- **Bupropion**
- **Vareniclina**

**DEJAR DE FUMAR II:** medidas de autocuidado

Síntomas	Alternativas
Ansiedad Irritabilidad	Relajación, yoga, ejercicio y actividad física
Hambre	Comer más frutas y verduras y menos dulces y grasas. Beber más líquidos

## DEJAR DE FUMAR III: identificar situaciones de riesgo



# DEJAR DE FUMAR IV: identificar situaciones de riesgo

## CONTROL DEL PESO



## DEJAR DE FUMAR V: plan personal

- Mis razones para dejar
- Mis apoyos
- Dejo el día

Situaciones difíciles	Alternativas

# MOTIVOS DE RECAÍDAS I

- Demográficos, personales, historia del consumo, biológicos, ambientales, sociales...
- **Durante el proceso**, con el síndrome de abstinencia.
- **Los primeros meses**, con la sensación de control y con la insuficiencia de las habilidades de afrontamiento.
- **Al año**, con la fantasía de control y con la presencia de un estado de ánimo negativo (impulsividad, depresión, alta reactividad al estrés...)
- **Algunos autores afirman:**
  - Estados emocionales negativos un 40%
  - Presiones sociales un 20%
  - En mujeres el síndrome de abstinencia, la depresión y el aumento de peso más del 40%.

## ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS II

- **Recordar información básica** (adicción, síntomas, síndrome y cómo manejarlo)
- **Repasar beneficios generales y personales de dejar de fumar**
- **Reforzar la decisión de abandono** (motivos, aumentar la percepción de autoeficacia)
- **Identificar las situaciones de peligro** (tomar café, alcohol, estar enfadado, nervioso...)
- **Manejar estas situaciones** (estrategias de evitación, de distracción, de sustitución, alternativas...)