



www.papsf.cat

Guía de ayuda para dejar de fumar en 4 pasos

PROGRAMA «ATENCIÓ PRIMÀRIA SENSE FUM»



Generalitat de Catalunya
**Agència de Salut Pública
de Catalunya**



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

AiFiCC
ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA
FAMILIAR I COMUNITÀRIA
DE CATALUNYA



No te digo que vaya a ser fácil...

Dejar de fumar puede ser difícil e implica un esfuerzo personal, pero es posible y mucha gente lo hace cada año. Si estás pensando en dejar de fumar, **¡ENHORABUENA!** Es la mejor decisión tanto para ti como para la gente de tu alrededor.

Aunque no existe ninguna fórmula milagrosa, seguir unos pasos te puede ayudar a dejar de fumar y a mantenerte en tu decisión.

passo 1

✓ ¡DECÍDETE!



passo 2

✓ ¡PREPÁRATE!



passo 3

✓ DEJA DE FUMAR: **DÍA D**



passo 4

✓ ¡MANTENTE!



...ite digo que valdrá la pena!

paso 1

✓ ¡DECÍDETE!



Para tomar una decisión importante, como lo es la de dejar de fumar, necesitamos valorar los pros y los contras. Elabora una lista con las causas que te incitan a fumar y los motivos que te impulsan a dejarlo, **evaluando las ganancias que puede suponer para ti.**

<i>Motivos para fumar</i>	<i>Motivos para dejar de fumar</i>
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

Si tus motivos para dejar de fumar pesan más que los motivos para seguir fumando, **¡ánimate y prepárate para dejarlo!** No conocemos a nadie que se haya arrepentido de haber dejado de fumar y, en cambio, sí hay muchas personas que se han arrepentido de no haberlo intentado antes.

Ten la lista de motivos a mano, a la vista, para que puedas releerla en cualquier momento y pienses en el sentido que tiene.

Asegúrate de que son motivos personales, auténticos para ti.

¿Cuántos cigarrillos has fumado a lo largo de tu vida?

¿Sabes cuánto podrías ahorrar si hoy dejases de fumar?



Calcula lo que ahorrarías

Calcula los paquetes que fumas en un mes y multiplícalo por el precio de cada paquete:

paquetes/mes x euros/paquete =

euros al mes

y ahora multiplícalo por 12 meses

Efectúa el cálculo automático en nuestra web www.papsf.cat



El coste del tabaco puede ser una razón para dejar de fumar.

¿QUÉ TE VAS A REGALAR CON ESTA CANTIDAD AHORRADA?

- _____
- _____
- _____

¡Ni nada ni nadie puede hacerlo por ti!

¡Piensa en todo lo que vas a ganar cuando dejes el tabaco!

paso 2

✓ ¡PREPÁRATE!



Dejar de fumar requiere un proceso, no te precipites. Una buena preparación puede aumentar las probabilidades de conseguirlo y mantenerte sin fumar.

Antes de nada, elige una fecha cercana. Será tu primer día libre de tabaco. Considera esta fecha como inaplazable.

Mi fecha para dejar de fumar es: Día / mes / año

A algunas personas les puede ser útil **comunicar su decisión**, «Quiero dejar de fumar», a la familia, amigos o compañeros de trabajo, para que las apoyen y reafirmarse en su decisión.

Dedica un tiempo a conocer cuándo y por qué fumas. No todos los cigarrillos se fuman por la misma razón. **Registra la hora, la circunstancia** (lo que haces en ese momento) y **el grado de necesidad** (un + si es por rutina, ++ si lo necesitas pero no desesperadamente y +++ si lo necesitas desesperadamente) de cada uno de los cigarrillos fumados en un día habitual.

Anticípate a las dificultades. Intenta imaginarte en cada una de esas situaciones que has identificado y piensa en alternativas que te gusten y que, en ese momento, te puedan hacer olvidar el cigarrillo. Practica como puedes cambiar tus rutinas diarias, como puedes mantener las manos y la boca ocupadas, como puedes afrontar los sentimientos negativos... ¿Qué harás cuando fumen a tu lado? Para sentirte mejor, ¿qué recompensas te darás?



TE
PUEDO
AYUDAR A
**dejar de
fumar**



2 ✓ ¡PREPÁRATE!

Ahora eres más consciente de que fumar está asociado a espacios, situaciones o actos cotidianos y también de que, a veces, **fumas por rutina**.



Desde hoy y hasta la fecha elegida para dejar de fumar, podrías practicar algunos ejercicios para prepararte.

¿Cuáles te animas a seguir?

- Retrasa cada día el primer cigarrillo de la mañana (de 10 en 10 minutos).
- Antes de encender un cigarrillo de importancia baja (+), detente a pensar si realmente podrías prescindir de él.
- Elige tres circunstancias (conduciendo, en el sofá, al teléfono...) en las que no volverás a fumar; conviértelas en espacios sin humo.
- Cambia de marca de tabaco o fuma con la otra mano.
- Fuma únicamente la primera mitad del cigarrillo.
- Practica alguna técnica de relajación sencilla.



paso 3

✓ DEJA DE FUMAR: **DÍA D**

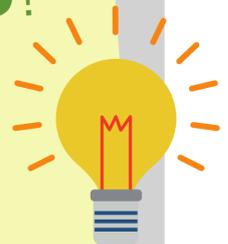


¡HOY ES EL **DÍA D!**

Di simplemente:

«**Hoy no fumaré.**»

Piensa sólo en el día de hoy.



Cuando dejas de fumar, la falta de nicotina es la responsable de la adicción física al tabaco. Puede producir algunos síntomas como nerviosismo, mal humor, insomnio, estreñimiento, aumento del apetito, cansancio, falta de concentración o dolor de cabeza.

Por otra parte, tienes que enfrentarte a la dependencia psicológica, a la asociación del tabaco a actividades cotidianas que te puede parecer difícil disfrutar o superar sin la compañía del cigarrillo. Estos síntomas pueden durar algunas semanas más.



Mi fecha para dejar de fumar es:

Día

/ mes

/ año

Puede ser que estés más nervioso o irritable y tengas más dificultad para concentrarte. Estos momentos serán cada vez menos intensos y cada día se presentarán de forma más espaciada. Las ganas de fumar no son eternas.

Si eres capaz de resistirlas, cada día te sentirás mejor contigo mismo.



Busca cada día algún aspecto positivo de la nueva situación. Piensa en los beneficios que se producen en tu cuerpo durante el proceso de dejar de fumar.

Recuerda decirte: «Lo estoy consiguiendo», «Un día más sin fumar», «Paso a paso», etc.





No te digo que vaya a ser fácil...

CONSEJOS PARA LOS PRIMEROS DÍAS

Es importante que sepas qué puedes hacer en vez de fumar y que pongas en práctica las alternativas que te habías propuesto.

- ✓ **Haz limpieza** de todo lo que huelga a humo: ropa, casa, coche...
- ✓ Empieza el día con respiraciones profundas.
- ✓ Dúchate con agua templada y termina con agua fría.
- ✓ Practica **alguna técnica de relajación**.
- ✓ **Bebe mucha agua** o infusiones. Si tomas zumos de fruta, mejor que sean naturales y sin azúcar añadido.
- ✓ Si sientes impulso de fumar, puedes comer algún **alimento saludable** como una fruta fresca o una zanahoria o masticar un chicle sin azúcar.
- ✓ Mantén las manos ocupadas con un bolígrafo, una pelota antiestrés, etc.
- ✓ **Practica alguna actividad física** adaptada a tus posibilidades de forma regular (andar por ejemplo). Te sentirás mejor.



...ite digo que valdrá la pena!



- ✓ **Distráete!** Mira una película, lee, escucha música, sal, dibuja, pasea, etc. **Procura estar ocupado** con actividades que te gusten.
- ✓ **Regálate** algo cada día, busca sensaciones agradables, dale al cerebro **recompensas alternativas al tabaco!**
- ✓ A muchas personas las ha ayudado **evitar las situaciones asociadas al consumo de tabaco** (tomar café, salir con amigos que fuman...).
- ✓ Si tienes insomnio, evita la cafeína. Puedes tomar infusiones relajantes.
- ✓ Aprovecha para hacerte una revisión y una limpieza dentales.
- ✓ En momentos difíciles, inspira lentamente por la nariz y expira por la boca varias veces mientras miras el reloj. **Espera a que pase un minuto** y la ansiedad habrá desaparecido. Las ganas de fumar no se acumulan.
- ✓ A veces puede ayudar escribir una **carta de despedida dirigida al tabaco**, describiendo las experiencias vividas, los sentimientos que te provoca dejarlo, las razones que te han llevado al momento actual, qué esperas conseguir... y guardarla para releerla.





No te digo que vaya a ser fácil...



¿QUÉ PASA CUANDO DEJAS DE FUMAR?



✓ **20 minutos**
La tensión arterial se normaliza.

✓ **8 horas**
Los niveles de oxígeno se normalizan.

✓ **24 horas**
Dejas de oler a tabaco.

✓ **48 horas a 5 días**
Mejoran el olfato y el gusto. La nicotina se elimina del cuerpo.

✓ **72 horas**
Respiras mejor y te sientes con más energía.

✓ **2 semanas**
La circulación sanguínea mejora.

✓ **3 meses**
Mejora la función pulmonar.

✓ **1 año después**
El riesgo de padecer enfermedades cardíacas disminuye a la mitad.

...ite digo que valdrá la pena!

¿QUÉ BENEFICIOS OBTENDRÁS AL DEJAR DE FUMAR?

- ✓ Tendrás **la piel más limpia e hidratada** y se retrasará su envejecimiento.
- ✓ Tus **dientes** estarán más limpios y tu aliento mejorará.
- ✓ Estarás más ágil para caminar y subir escaleras.
Tu rendimiento físico mejorará.
- ✓ **No olerás a tabaco.**
- ✓ Respetarás los derechos de las demás personas, especialmente las de tu familia.
- ✓ Si tienes hijos o hijas, los protegerás mejor de posibles problemas de salud.
Serás un buen ejemplo para ellos.
- ✓ Conseguirás **más libertad** y te sentirás más satisfecho de ti mismo.
- ✓ **¡Tus besos no tendrán sabor a cenicero!**
- ✓ Si tienes alguna enfermedad establecida, **mejorarán su evolución, los síntomas y el pronóstico.**



✓ **Al año**
¡Has ahorrado
más de
1.000 euros!
**¡Has ganado
en salud!**

Si prevés que necesitarás ayuda, consulta a tu profesional sanitario de referencia. Además, existen medicamentos de eficacia probada que te pueden ayudar a superar los síntomas de la abstinencia.

paso 4

✓ ¡MANTENTE!



Mantenerse sin fumar es una de las cosas más importantes que puedes hacer para tu salud.

Está preparado, **identifica las situaciones de riesgo** en las que creas que puedes tener tentación de fumar (por aburrimiento, en actos sociales, con amigos que fuman, en el coche, por problemas o estrés...).

Sé consciente de estas situaciones y anticipáte a ellas:

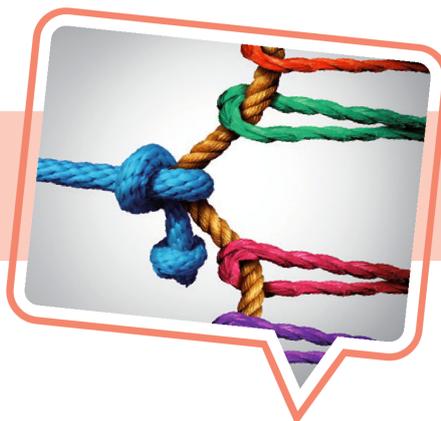
- ✓ Revisa las alternativas que habías planeado durante la preparación.
- ✓ Recuerda la lista de motivos para dejar de fumar.
- ✓ El tabaco no soluciona ningún problema, eres tú quien los supera.
- ✓ ¡Distráete!
- ✓ Relajación y respiración, actividad física, espera hasta que pase el deseo, etc.
- ✓ Planea recompensas/premios por no recaer.

Si estás preocupada por el aumento de peso, incorporar algunas estrategias básicas de alimentación saludable y actividad física de forma regular te puede ayudar a limitar ese incremento de peso.



Evita la fantasía del control o la falsa seguridad

«Por un cigarrillo no pasa nada», «Ahora ya lo controlo, podría intentar fumar sólo una calada». La nicotina tiene un poder adictivo muy alto, los receptores nicotínicos cerebrales volverán a «recordar» el tabaco y, en poco tiempo, fumarás igual o más que antes.



¿Y si vuelvo a fumar?

¡No tienes que interpretarlo como un fracaso!

Tienes que aprender de la experiencia. Pensar en lo que ha funcionado y lo que no te será muy útil en un nuevo intento.

Cada intento es un paso adelante. El éxito se basa en «insistir y persistir» y en ocasiones se necesita ayuda. Habla con un profesional sanitario sobre cómo puedes plantearte el próximo intento para lograrlo.

Recuerda y renueva tus motivos.

¡No te rindas, ámate a realizar un nuevo intento!

Si ya hace tiempo que no fumas, ¡FELICIDADES, lo estás consiguiendo!

Valora todo lo que estás ganando en tu día a día...

¿Respiras mejor?, ¿Tienes más energía?, ¿Dedicas más tiempo a otras cosas?, ¿Tu ropa huele mejor?, ¿Tienes mejor olfato?, ¿Has recuperado el sabor de las comidas?, ¿Te sientes más libre porque no dependes del cigarrillo?, ¿Puedes gastar el dinero que dedicabas al tabaco a otras cosas?, ¿Te sientes orgulloso de ti?

Si necesitas ayuda, hay **profesionales sanitarios** que te pueden ayudar: en tu **centro de salud** (profesional médico o de enfermería), en la **farmacia**, en el servicio de prevención de riesgos laborales de tu **empresa**, durante la estancia en un **centro hospitalario** y también, por teléfono en el **061 CatSalut**.



Más información:



Programa
**Atenció Primària
sense fum**
www.papsf.cat

