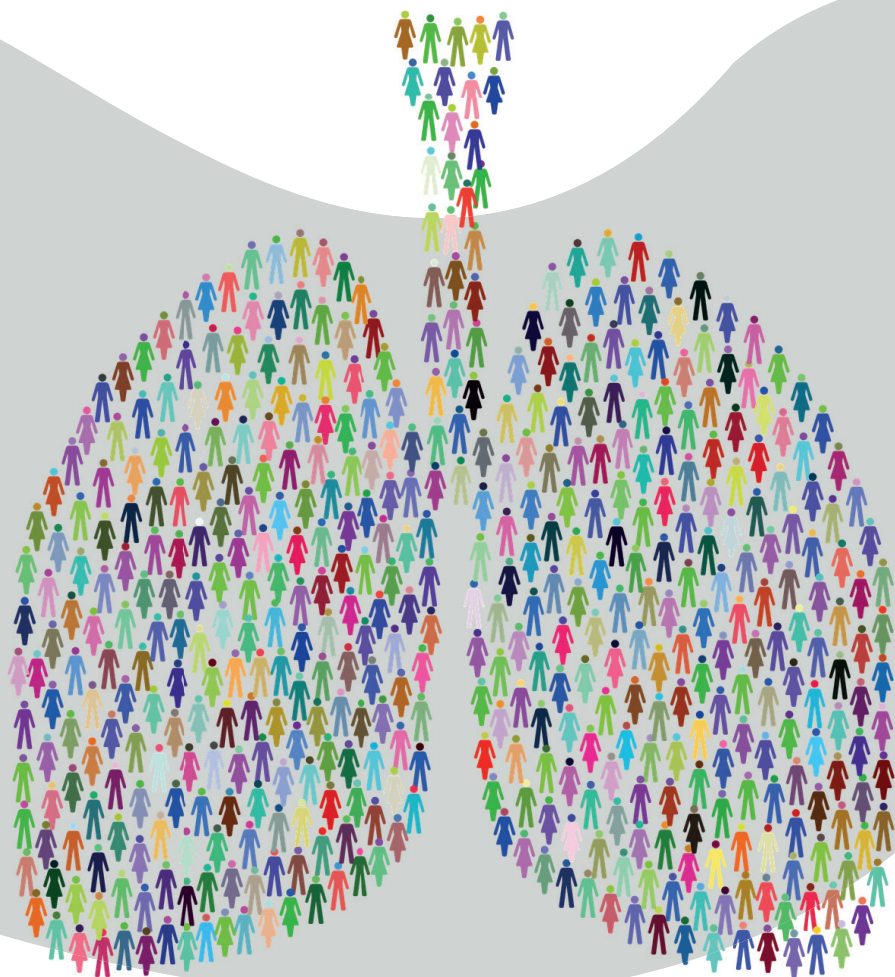
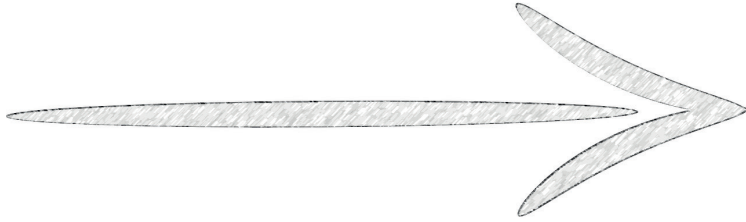


DEJAR DE FUMAR



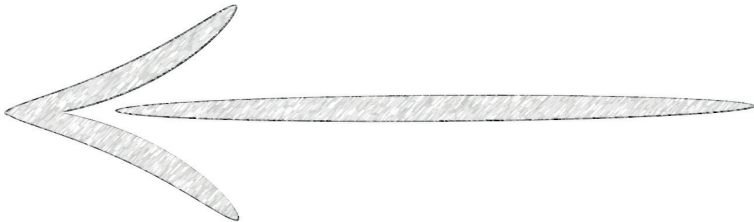


Dejar de fumar

La decisión la tomas tú.

Nosotros te orientamos.

El éxito es tuyo.



Autoría: Asociación de Familias AFAVAL
Propiedad intelectual: Secretaría Técnica de Adicciones.
Servicio Extremeño de Salud. Consejería de Sanidad y
Servicios Sociales. Junta de Extremadura.

Edición y maquetación: Cristina Medrano Moreno

ISBN: 978-84-126349-6-9
Depósito legal: BA-000773-2022
Primera edición, 2022
editorialcuatrohojas.com
info@editorialcuatrohojas.com

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total ni parcial sin el permiso previo de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

¡Enhorabuena por tu decisión!

¡Dejar de fumar es posible!

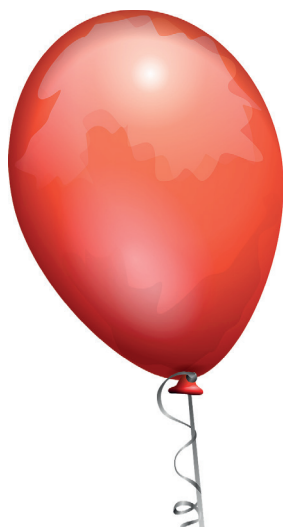
Millones de personas en todo el mundo lo han conseguido.

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 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!



18 razones para dejar de fumar

- 1.** Envejecimiento precoz
- 2.** Arrugas
- 3.** Mal aliento
- 4.** Disfonías
- 5.** Angina de pecho
- 6.** Cáncer
- 7.** Enfisema
- 8.** Gastritis
- 9.** Cáncer de vejiga
- 10.** Sabañones
- 11.** Trombosis
- 12.** Infección bucodental
- 13.** Faringitis

14. Infarto

15. Bronquitis

16. Úlcera

17. Disminución de la fertilidad

18. Mala circulación



Revisa las razones que tienes

De entre las siguientes elige las **cinco más significativas** para ti:

- ✓ Desaparecerá mi tos.
- ✓ No me fatigaré tanto.
- ✓ Me sentiré más ágil al subir cuestras 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:

- ✓ _____

- ✓ _____

- ✓ _____

- ✓ _____

- ✓ _____

- ✓ _____

¡Prepárate!

Prepárate para dejar de fumar:

- ✓ Tú has estado fumando durante muchos años; ahora **no te precipites**.
- ✓ Recuerda que tienes **motivos** para dejar de fumar:
 - a) Anótalos en un papel y llévatelos en el paquete de cigarrillos.
 - b) Léelos cada vez que vayas a fumar.
- ✓ Hay situaciones en las que fumamos 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 de la mitad del cigarrillo. No lo apures hasta el final.

- ✓ Elige y fija **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

Hora de registro diario

Día ___ Mes ___ Año ___

Nº	Lugar	Motivo
Día ___	Mes ___ Año ___	Día ___ Mes ___ Año ___

Hora 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. Anímalos 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.



El primer día sin fumar

- ✓ No te levantes con el tiempo justo. Levántate un cuarto de hora o media hora antes de la 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. ¡Preocúpate solo de hoy!
- ✓ Empieza el día usando tus pulmones donde dispongas de aire puro.
- ✓ Bebe 3-6 vasos de agua y todo tipo de zumo 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. Para conseguirlo, lávate los dientes inmediatamente.

- ✓ Empieza la práctica regular de algún deporte.
- ✓ Llena los pequeños ratos de ocio con esas aficiones que te agraden y que quizá 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.



¡Alerta!



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** (*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: *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 a hacer. Observa lo que has ganado y mejorado al dejar de fumar y repítelo todos los días al mirarte en el espejo.



¡Lo he conseguido!

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.
- ✓ Aprender 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

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; ingiere vegetales, fruta o verdura, evita el consumo de alcohol y café durante los primeros días y consume agua y zumos naturales).
- Inicia un plan regular de ejercicio físico.

Si aun 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.

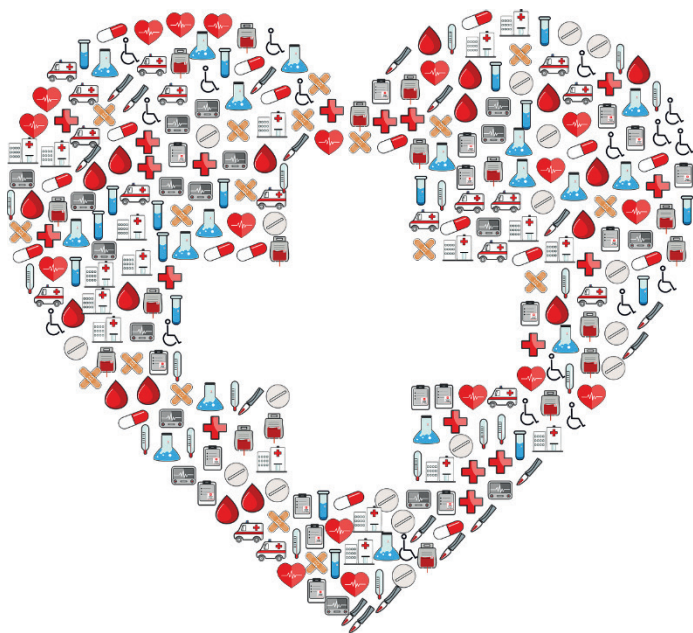


¡Inténtalo otra vez!

Si no puedes dejarlo a la primera..., **¡INTÉNTALO OTRA VEZ!**

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

- ✓ Varios intentos:
La mayoría de las personas necesitan varios intentos para conseguir dejar de fumar definitivamente.
¡Cuantas más 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 a la Secretaría Técnica de
Adicciones del Servicio Extremeño de Salud
para la realización de la presente guía.

Esta GUIA pertenece a la campaña #MALOSHUMOSNO.
Campaña de Prevención de Conductas Adictivas
gestionada por AFAVALEXTREMADURA.



Subvencionada por la Consejería de Igualdad y de Cooperación
al Desarrollo de la Junta de Extremadura
y por el Instituto de la Juventud de Extremadura.

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Igualdad y Cooperación
para el Desarrollo



**INSTITUTO DE LA JUVENTUD
DE EXTREMADURA**

En colaboración de la Secretaría Técnica de ADICCIONES.



cuatr*hojas

ISBN: 978-84-126349-6-9

