

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

Aprendimos a fumar

inconscientemente, como si

se tratase de un juego •

Pero este juego resultó ser

peligroso para la salud •

Hemos madurado y nuestra

decisión de adultos es dejar

de fumar • Y es posible •

Se puede conseguir •



CONSEJOS PARA LOGRARLO

SABEMOS QUE DEJAR DE FUMAR ES DIFÍCIL. Que hay muchos factores que favorecen este hábito como la adicción, la publicidad, los modelos sociales, etc. Seguro que conoces a algún amigo, familiar o compañero de trabajo que lo ha dejado. Te dirá que le supuso un esfuerzo, pero que ha merecido la pena.



Entre las VENTAJAS que notarás al dejar de fumar, están:

- Que respiras mejor, te cansas menos, estás más ágil, y, si haces deporte, que aumenta tu rendimiento.
- Que percibes mejor los olores y los sabores.
- Desaparece el mal aliento de tu boca y mejora el olor de tu ropa, tu casa y espacio de trabajo.
- Te sentirás más satisfecho contigo mismo y más libre.
- Ahorrarás dinero con el que podrás permitirte algún capricho.
- Las personas que te rodean te lo agradecerán y, si eres padre o madre recuerda que eres un ejemplo para tus hijos.
- La ventaja fundamental es para tu salud. Disminuirás tu riesgo de padecer enfermedades muy importantes.

No existe fórmula mágica para dejar de fumar sin esfuerzo,

pero seguro habrás hecho
durante tu vida esfuerzos
más importantes para
conseguir un fin menos
útil.

Tampoco los
recursos para
conseguirlo son
iguales para todos:
debes encontrar tus
propios motivos y tu
propio método.

Podemos ofrecerte algunas

PISTAS que han servido a

muchas personas y que

pueden serte de utilidad.

TOMA LA DECISION

Tienes que fijar una **fecha concreta**, con cierta antelación, para dejar de fumar. No caigas en la tentación de proponerte hacerlo poco a poco; no es eficaz.

La fecha elegida, para algunos no debe coincidir con un período de tensión, preocupaciones, de excesivo trabajo o exámenes. El

**Comunica tu decisión
a los amigos,
compañeros y
familiares y pídeles su
colaboración.**

inicio de un fin de semana largo o un período de vacaciones pueden ser adecuados para muchos, pero cada uno tiene que buscar su momento y sus circunstancias. Tú verás cuáles son los más adecuados para tí.



PREPARATE MIENTRAS LLEGA

Para reafirmarte en tu decisión escribe tu propia **lista de motivos**. Recuerda cuáles son tus razones para dejar de fumar.

Observa detenidamente tus hábitos de fumador (en qué situaciones y momentos del día fumas más o menos). **Intenta cambiar esos hábitos**: cambia de marca de cigarrillos a una de menos contenido en alquitrán y, sobre todo, en nicotina, dá menos chupadas al cigarrillo y procura no inhalarlas profundamente, tira la colilla más larga. Intenta alterar los automatismos :cambia el sitio donde llevas el tabaco, el procedimiento de encender el cigarrillo, la mano con la que fumas, la postura y, usa cualquier otro truco que se te ocurra en este sentido.

LA FECHA

Si frecuentas lugares y locales
donde esté prohibido fumar,
(cines, teatros, museos, grandes
almacenes), puede serte más fácil
no hacerlo.

Puede ayudarte el practicar deporte,
hacer gimnasia, pasear o realizar
cualquier otro tipo de actividad
adecuada a tu edad y condición física.



EL DÍA ELEGIDO

A veces resulta útil **no comprar cigarrillos** el día anterior y tirar los que se tengan. **Retirar todos los utensilios relacionados con el tabaco** como ceniceros, mecheros, cerillas, etc.



Inicia el día un poco antes de lo habitual, desayuna tranquilo.

Piensa que va a ser un día difícil pero, que puede ser importante para tí.

De momento, limita tu compromiso **a no fumar hoy;** no te agobies con el pensamiento de que no vas a fumar nunca más.

Realiza respiraciones profundas, empieza el día regalando aire puro a tus pulmones en lugar de humo.

Una ducha de agua tibia o terminar la ducha con agua fría puede relajarte.

Bebe abundantes líquidos, preferentemente zumos de fruta natural o simplemente agua. Esto te ayudará a eliminar más rápidamente la nicotina.

Prescinde por ahora, si puedes, de las bebidas alcohólicas y estimulantes (café, té), ya que pueden aumentar las ganas de fumar.

La dieta es importante. Ingiere comidas ligeras en las que predominen frutas y verduras. Evita las comidas pesadas y muy condimentadas, que pueden disminuir tu autocontrol. Así previenes una posible ganancia de peso. Cepillarte los dientes, con pasta de sabor intenso, después de las comidas puede ser un eficaz sustitutivo del cigarrillo (ocupa la mano, lo llevas a la boca y tiene sabor).

Rompe la secuencia en las situaciones en que habitualmente fumabas , (por ejemplo, comida - sobremesa - cigarrillo).

CONTINÚA

con estas medidas las primeras semanas. No te preocupes si durante unos días cambias tus hábitos, sólo es una medida transitoria.

Lo más probable es que notes, durante unos días, los síntomas de la **abstinencia** (ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, etc.), junto a unas ganas intensas de fumar.

No te angusties, estos deseos cada vez serán menores y menos frecuentes hasta que desaparezcan en poco tiempo.

Mientras, puedes recurrir a algunos trucos:

- Realiza respiraciones profundas.
- Bebe un vaso de agua o un zumo de fruta.
- Si sientes la necesidad de tener algo en la boca puedes recurrir a un chicle (sin azúcar), regaliz...
- Revisa tu lista de motivos.

TEN

muy presente que no debes volver a fumar ningún cigarrillo.

No cometas el error de creer que por fumar un cigarrillo no pasa nada. Es rotundamente falso: empezarías con uno y, en poco tiempo volverías a fumar como antes.

REAFIRMA

periódicamente tu decisión de continuar sin fumar, recordándoselo a tus familiares y amigos.

SI VUELVES A FUMAR,

no te desanimes. Ahora conoces las razones por las que vale la pena dejarlo, las dificultades que has encontrado y cómo afrontarlas. Por ello, el éxito será más fácil si lo vuelves a intentar.

TELEFONOS DE INTERES:

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales . Tfno : 510 65 00

C.C.O.O. de Asturias. Tfno: 525 71 99

U.G.T. de Asturias. Tfno: 523 43 44

Consulta Antitabaco Instituto Nacional de Silicosis

Tfno: 510 80 00

M E J O R A N D O L A S A L U D



unión regional de
Comisiones obreras
de Asturias



PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SALUD
Y SERVICIOS SANITARIOS