

EN TU CENTRO
DE SALUD
PUEDEN AYUDARTE



SIN TABACO



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERIA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS

NETO/estudio gráfico

DEJAR DE
FUMAR ES
POSIBLE

Ayudas
para
lograrlo



CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

SABEMOS QUE DEJAR DE FUMAR ES DIFÍCIL.

Sin embargo, seguro que conoces a muchas personas que lo han dejado. Te dirán que les supuso un esfuerzo, pero que ha merecido la pena.

2



ALGUNAS VENTAJAS DE DEJAR DE FUMAR

- Respiras mejor, te cansas menos, estás más ágil, y, si haces deporte, aumenta tu rendimiento.
- 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.
- Tu piel recupera elasticidad y desaparece el envejecimiento prematuro provocado por el humo del tabaco.
- Aumenta la sensación de libertad y la satisfacción personal.
- Ahorras dinero con el que puedes permitirte algún capricho.
- Las personas que te rodean te lo agradecen: no les obligas a fumar ni pones en riesgo su salud. Si eres padre o madre recuerda que eres un ejemplo para tus hijos.
- La ventaja fundamental es para tu salud. Disminuye tu riesgo de padecer enfermedades muy importantes.



3

**NO EXISTE UNA FÓRMULA MÁGICA
PARA DEJAR DE FUMAR.**

Algunas personas lo consiguen
fácilmente y a otras les supone
un gran esfuerzo.

Por eso, la forma de conseguirlo
no es igual para todos:
debes encontrar
tus propios motivos
y tu propio
método.

4

**Hay algunas
PISTAS que
te pueden ayudar**

TOMA LA DECISIÓN

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

La fecha elegida es recomendable que no coincida con un período
de tensión, preocupaciones, de excesivo trabajo o exámenes. El inicio
de un fin de semana largo o un período de vacaciones pueden ser
adecuados, pero cada persona tiene que buscar su momento
y sus circunstancias. Tu verás cuáles son los más adecuados para ti.

5



**Comunica tu decisión
a tus amistades, familiares
y compañeros-as: pídeles
su colaboración.**

PREPÁRATE MIENTRAS LLEGA LA FECHA

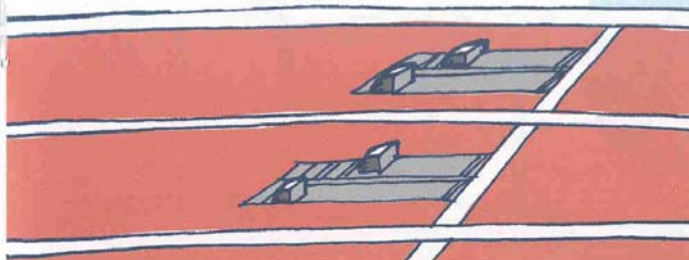
Para reafirmar tu decisión, escribe tu propia **lista de motivos**: recuerda cuáles son tus razones para dejar de fumar y anótalas. Puedes hacer varias copias de la lista y colocarlas en lugares visibles, junto con algún mensaje de ánimo.

Asimismo, dedica un tiempo a analizar tus hábitos de fumador: puedes hacer otro listado con los cigarrillos que fumas, el momento, la situación, el motivo... **Intenta cambiar esos hábitos**: renuncia a determinados cigarrillos del día, cambia a una marca de menos contenido en alquitrán y, sobre todo, en nicotina, da menos chupadas al cigarrillo y procura no inhalarlas profundamente, tira la colilla más larga.



Puedes además introducir otros cambios: guarda el tabaco en otro sitio, espera un par de minutos antes de encender el cigarrillo, cambia la mano con la que fumas, la postura, y usa cualquier otro truco que se te ocurra en este sentido.

Si frecuentas lugares y locales donde esté prohibido fumar (cines, teatros, museos, grandes almacenes), puede serte más fácil no hacerlo. Practicar deporte, hacer gimnasia, pasear o realizar cualquier otro tipo de actividad adecuada a tu edad y condición física también pueden ayudarte mientras llega la fecha.



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.

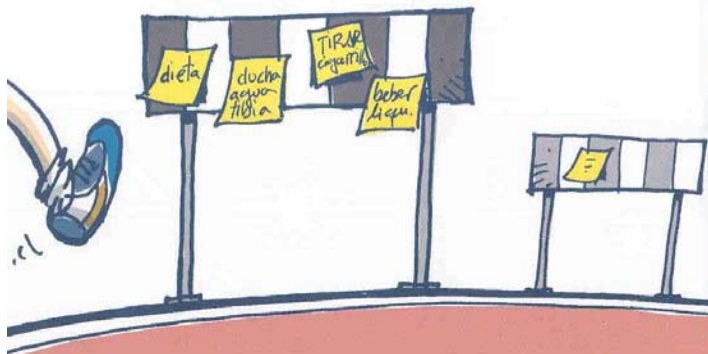
Inicia el día un poco antes de lo habitual, desayuna tranquilamente.

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

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

- 8 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).

La actividad física, adaptada a las posibilidades de cada persona, es una gran ayuda. Puedes utilizar las escaleras, en lugar del ascensor, bajar una parada antes y realizar el resto del trayecto caminando, practicar algún deporte...

Cómprate una **hucha** y guarda el dinero que ibas a gastar en tabaco, desde este primer día.

Rompe la secuencia en las situaciones en que habitualmente fumabas (por ejemplo, comida – sobremesa – cigarrillo; por comida – lavado de dientes).



CONTINÚA

con estas medidas las primeras semanas.

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, cuando aparezcan las ganas de fumar, 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.
- Felicítate por el esfuerzo realizado y el resultado obtenido.
- Si el deseo es muy intenso, rompe la hucha y hazte un regalo.

Recuerda además que una de las mejores formas de olvidarse del tabaco y cuidar de la salud es el **ejercicio físico**. Puedes aprovechar que dejas de fumar para sustituir este hábito por otro más saludable, como realizar algún tipo de actividad, adaptada a tus posibilidades, como caminar, practicar algún deporte, bailar...

ES IMPORTANTE

que no vuelvas a fumar ningún cigarrillo.

No cometas el error de creer que por fumar un cigarrillo no pasa nada. Se suele empezar con uno, pero en poco tiempo se vuelve a fumar como antes.

REAFIRMA

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

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.

El éxito será más fácil si lo vuelves a intentar.

Recuerda que cada intento supone avanzar en el objetivo de llegar a conseguirlo. ¡Ánimo!

