

Guía para DEJAR de FUMAR



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública

Esta Guía pretende serle de ayuda para lograr el objetivo que se ha propuesto: **DEJAR DE FUMAR**. Todas las estrategias que aporta están basadas en estudios científicos que han demostrado su eficacia y utilidad. Para mostrarle la información de una manera clara y objetiva, responde a las cinco preguntas clásicas que toda información debe proporcionar: quién, por qué, cuándo, dónde, y cómo. Ninguna es más importante que otra, son facetas que muestran el proceso de dejar de fumar. No hay remedios mágicos, son consejos prácticos que le facilitarán el camino que ha iniciado para convertirse en una persona no fumadora.

Si usted no fuma cigarrillos y esta guía ha caído en sus manos, por favor, hágasela llegar a un familiar, amigo, o compañero que pueda encontrarla útil.

Si fuma y ha tomado la decisión de dejar de fumar, ¡**enhorabuena!** El proceso de dejar de fumar requiere esfuerzo personal y saber como hacerlo. Esperamos que las recomendaciones que encontrará en este material le sirvan de guía y apoyo para que el camino que inicia sea más llevadero y confortable.

¡Usted puede conseguirlo!

¿QUÉ EN?

*Esta guía
es para mí*

*Ya he cumplido los
65, si lo deajo vivirá
más y mejor*

*Cuanto antes lo
deje, mejor*

*No quiero ser
dependiente,
quiero ser libre*

*Mis mascotas no
pueden elegir, son
mi responsabilidad*



Esta guía
es para mí

Debo ser un buen ejemplo
para mis pacientes



Quiero cuidar la
salud de mi familia,
lo hago por mí y por
mis hijos



Yo me cuido



Yo puedo



Cada día muchas personas intentan dejar de fumar. Algunas lo consiguen sin demasiados problemas; para otras supone un esfuerzo importante, no sólo dejarlo, sino también mantenerse. Las hay que lo intentan varias veces antes de lograrlo, y las hay que dejan de fumar sin ayuda profesional. Pero lo importante es que muchas lo consiguen.

¿Está decidido?

*Es momento de pasar a la acción.
¡Ánimo! esta guía le ayudará.*

Yo puedo

Mi Diario para dejar de fumar 😊

He decidido dejar de fumar por mi cuenta y estas páginas me proporcionarán muchas pistas. Sé que si necesito más apoyo, puedo acudir a mi centro de salud. Ya he dado el paso más importante que es **tomar la decisión de dejarlo.**

El abandono del tabaco implica esfuerzo personal, tiempo y una firme decisión. ✍️
No existe ninguna fórmula mágica para dejar de fumar.

¡NADA NI NADIE PUEDE HACERLO POR MÍ!

A veces he pensado que estaba fuera de mi alcance. A mi me sirve recordar cosas difíciles que he conseguido a lo largo de mi vida; algunas fueron complicadas y requirieron un gran esfuerzo, pero aun así las conseguí.

DE IGUAL MANERA PUEDO DEJAR DE FUMAR.

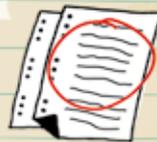


¿POR QUÉ?

Quiero dejar de fumar

¿Cuáles son mis motivos para dejar de fumar? ¿qué hace que en este momento de mi vida me plantee intentarlo?

Voy a hacer una lista con mis motivos para leerlos cuando tenga momentos difíciles.



← Mis Motivos



Quizás tenga un solo motivo o puede que muchos. No hay razones mejores ni peores, cada persona tiene las suyas; por eso es importante que dedique unos minutos a reflexionar.

Otra tarea que puede ayudarle es repasar qué le aporta el tabaco ¿por qué fuma?

Es un buen momento para empezar a buscar alternativas: qué hará para relajarse, concentrarse, relacionarse, etc., sin un cigarrillo en la mano.



*Para vivir más y mejor
Por mi hijo
Para ser libre*



*Para ser un buen ejemplo para mi familia
Para mejorar mi forma física
Para mejorar mi aspecto físico
Por la presión social
Porque me sale caro
Por mi salud*



Beneficios



Ya sabe que el tabaco es dañino para su salud, y puede que esté experimentando alguna de las consecuencias como tos matinal, cansancio al subir una escalera, o sensación de ahogo al hacer algún esfuerzo.

Es probable que en su centro de salud le hayan dicho que tiene que dejar de fumar, y hasta puede que le hayan diagnosticado alguna enfermedad debida al tabaquismo. Pero lo importante es que tenga claro que es más lo que va a ganar que lo que va a perder si deja de fumar.

Algunos beneficios son visibles, otros se experimentan con el paso del tiempo, añadiendo años a nuestra vida y evitándonos muchas enfermedades.

La lista de **BENEFICIOS** es muy larga, pero algunos de los más frecuentes al dejar de fumar son:

- 1. Inmediatamente después, el cuerpo comienza a **eliminar las toxinas del tabaco.**
- 2. En el transcurso de 1 ó 2 años, **el riesgo de ataque al corazón se reducirá a la mitad.** Puede igualarse al de quien no ha fumado nunca al cabo de 10 años.
- 3. **Con el cáncer de pulmón también el riesgo se irá reduciendo.** Cuanto más tiempo esté sin fumar, más se reducirá.
- 4. **El riesgo de cáncer de boca, garganta y esófago disminuye a la mitad** a los 5 años.
- 5. **Disminuye el riesgo de menopausia precoz.**
- 6. Una persona de 64 años que fume 1 paquete de cigarrillos al día **reduce un 10% el riesgo de morir durante los siguientes 15 años.**
- 7. Puede **disminuir su riesgo de desarrollar cataratas.**
- 8. **Las embarazadas disminuyen el riesgo de complicaciones** y de tener bebés con bajo peso. También se reduce el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.
- 9. **Sus hijos e hijas tendrán menos probabilidades de comenzar a fumar** y de padecer catarros, otitis, o afecciones de garganta.

Beneficios

Ya tengo claro por qué quiero dejar de fumar. He estado pensando en cuáles serán los principales beneficios que obtendré:

1. Me libraré de esta dependencia. ¡SERÉ LIBRE!

2. Respiraré mejor, me cansaré menos y dejaré de toser. 



3. Disfrutaré más de la comida y del aire libre... dicen que se recupera el gusto y el olfato.

4. Mejoraré mi aspecto físico: la piel, el pelo, la dentadura, ¡todo suma!

5. Mi familia también ganará, en casa el aire estará limpio y seré un buen ejemplo.

6. Añadiré más años a mi vida y más vida a mis años.

7. Me ahorraré un dinero. Voy a echar cuentas de cuanto he gastado hasta hoy...





Multiplicaré el número de cajetillas que fumo al día por el precio de cada una.

$$1 \text{ cajetilla} \times 4 \text{ €} = \underline{4 \text{ €}}$$

Me gasto 4 € al día

Y esta cantidad por 365 días que tiene un año

$$4 \text{ €} \times 365 \text{ días} = \underline{1.460 \text{ €}}$$

¡Me gasto 1.460 € al año!

Si tengo 50 años y fumo desde los 15, llevo 35 años fumando. Voy a calcular cuánto he gastado en tabaco en mi vida.

$$1.460 \text{ €} \times 35 \text{ años} = \underline{51.100 \text{ €}}$$

¡ES MOMENTO DE CAMBIAR ESTO!

¿CUÁNDO?

Eligiendo mi momento

Si estoy leyendo esta guía es porque pienso dejar de fumar.



Sé que el primer paso para dejarlo es elegir el que será mi primer día sin fumar y marcarlo en el calendario.

Lo llamaré día D. Procuraré que sea una fecha que no coincida con cambios que puedan alterar mi estado de ánimo como una mudanza o un examen. Es posible que me cueste encontrar una fecha "ideal". ¡Esto NO puede ser una excusa!

El día que deje de fumar será un día importante en mi vida.

Ya he elegido mi fecha, éste es un buen momento para dejar de fumar.



*Eligiendo
mi momento*

*El mes que viene mi
hija tendrá un bebé,
será MI momento de
dejar de fumar*

*En cuanto acabe
los exámenes, diré
adiós al tabaco*



¿CUANDO?



Deberá valorar si le será más fácil un día laborable o durante el fin de semana, cuando esté ocupado o cualquier día en el que pueda planificar cómo organizar su tiempo.

Cuanto antes deje de fumar, mayores serán los beneficios y si todavía no tiene ninguna enfermedad relacionada con el tabaco, eliminará un importante factor de riesgo.

Cualquier momento es bueno para dejar de fumar, aunque hay algunas circunstancias en que no debe aplazar su decisión.

ES ESENCIAL DEJAR DE FUMAR:

- **Si ha ingresado en el hospital:** al dejar el tabaco, puede reducir problemas de salud y en muchos casos incrementará la eficacia del tratamiento que está recibiendo.
- **Si acaba de sufrir un infarto:** reducirá el riesgo de sufrir un segundo ataque al corazón.
- **Si tiene cáncer de pulmón o algún otro tipo de cáncer:** incrementará la probabilidad de recuperación.
- **Si sufre diabetes no insulino dependiente (diabetes tipo 2):** si continúa fumando duplica el riesgo de sufrir un infarto, incrementa la aparición de úlceras o gangrena en las piernas y aumenta los problemas de impotencia en los hombres.
- **Si está embarazada:** al dejar de fumar, protegerá su salud y la de su bebé.
- **Si es padre o madre:** protegerá a su familia de las enfermedades causadas por el humo ambiental de tabaco.

¿DÓNDE?

Me pueden ayudar

Sé que no existen métodos mágicos para dejar de fumar, es necesario tomar la decisión firme de dejarlo y tener mis propios motivos.

Si decido contar con ayuda profesional desde el principio o si tengo dudas, puedo ir a mi centro de salud para que me prescriban el tratamiento farmacológico más adecuado y me den el apoyo que necesite.

Buscaré más información en www.saludcantabria.es



Hay personas que dejan de fumar solas (la mayoría) o con ayuda de sus familiares y amigos. Hay otras que necesitan ayuda para dejarlo, o que tras un intento fallido deciden intentarlo con asesoramiento profesional.

Si usted decide dejar de fumar sin ayuda, ¡ánimo!, dejar de fumar es posible y no se arrepentirá.

Si desea ayuda profesional, puede acudir a su Centro de Salud. Además, en Cantabria existe una Unidad de Deshabituación Tabáquica que cuenta con un médico y una psicóloga clínica, a la que le derivará su médico o médica si lo considera oportuno.

Mañana es mi gran día

Mañana dejo de fumar. Por un lado, estoy un poco nervioso porque no sé como me voy a encontrar; pero por otro tengo muchas ganas: **¡POR FIN LLEGÓ EL DÍA!**



Es habitual sentirse nervioso la noche anterior.

Aquí tiene una serie de **recomendaciones** que pueden ayudarle:

- Coloque su lista con los motivos para dejar de fumar en un lugar visible.
- Comunique a las personas de su entorno que a partir de mañana ya no fumará y solicite su colaboración.
- Si alguien en su casa va a seguir fumando, lleguen a un acuerdo sobre en qué lugares no se fumará.
- Deshágase de todo su tabaco, encendedores, ceniceros... A partir de mañana ya no los necesitará y se pueden convertir en un obstáculo.



Mañana es mi gran día

- Planifique el día de mañana, si está ocupado no tendrá tiempo de pensar en el tabaco y se sentirá mejor. En su tiempo de ocio, realice actividades en espacios libres de humo: vaya al cine, al gimnasio, visite algún museo...
- Trate de evitar durante los primeros días estímulos y situaciones que tiene muy asociados a fumar: tomar café, beber alcohol, sentarse en el sofá después de las comidas...



- Adelántese a situaciones que usted asocia al consumo de cigarrillos y piense alternativas para afrontarlas sin fumar: tome refrescos o té en lugar de café o alcohol, dé un paseo después de las comidas en lugar de sentarse en el sofá...



- Debe saber que existen fármacos eficaces para ayudar a dejar de fumar. Pida consejo a su profesional de medicina, farmacia o enfermería.

¡Ya sé lo que tengo que hacer! A partir de mañana puede que viva muchas situaciones por primera vez sin un cigarrillo en la mano, pero es hora de decir adiós a este "mal amigo".

Bye-bye!
Au revoir
Auf wiedersehen
Adiós



Hoy es mi primer día sin fumar

¡HOY NO FUMO!

Mi objetivo es permanecer 24 horas sin fumar. No me voy a plantear lo que haré mañana, ni pasado mañana, las crisis de una en una.

Como planifiqué ayer, voy a cambiar mi rutina para romper las asociaciones que he creado con el cigarrillo: me ducharé antes del desayuno, no después como acostumbro; desayunaré en otra habitación y no tomaré café, siempre lo hacía cuando fumaba y creo que me lo puede recordar.

En cuanto me ofrezcan el primer cigarrillo voy a contestar: "No gracias, no fumo". Sé que es muy importante no dar ni una calada.

Pero, ¿qué pasa si las ganas vuelven a aparecer? ¿qué puedo hacer?



A lo largo del día puede ayudarle:

- Beber grandes cantidades de agua y zumos de frutas, preferentemente naturales.
- Añadir a su dieta alimentos ricos en vitaminas como pan o arroz integral, frutas y verduras.
- Evitar las comidas copiosas, grasas y dulces.
- Lavarse los dientes después de cada comida.
- Mantenerse ocupado.
- Hacer ejercicio físico, pasear.
- Evitar los estimulantes (té, café, cola...) y las bebidas alcohólicas.



Hoy es mi primer día sin fumar

Cuando tenga ganas de fumar:

- Piense que la sensación de necesitar un cigarrillo no dura eternamente, ni se acumula a lo largo del día, al contrario de lo que pasa con la sed o el hambre. Si es capaz de resistir el momento inicial, al cabo de unos instantes las ganas de fumar desaparecerán.

Realice algún ejercicio de RESPIRACIÓN

Concentre su mirada en un punto cualquiera. Haga una inspiración profunda, llenando sus pulmones de aire y no de humo. Cuento hasta 5 y expulse el aire lentamente. Concéntrese en lo que está haciendo y repita esta operación varias veces.



- No se deje arrastrar por pensamientos negativos, reconozca que es la adicción la que intenta vencerle y recuerde que usted puede más que un cigarrillo. Cambie de pensamiento, piense en positivo: **“voy a conseguirlo.”**

- No trate de razonar contra el deseo de fumar, es importante que “pare” las ganas de fumar en cuanto aparezcan.



200...197...194...
191...188...185...
182...179...176...
...

Pruebe a decir: ¡basta!, ¡vale!, ¡stop! o imagine una señal de prohibido

También puede servirle colocarse una goma en la muñeca, tirar de ella y soltarla, como toque de atención. Después realice una respiración profunda y distraiga su atención, puede ayudarle contar para atrás de 3 en 3 desde 200 o cantar una canción. ¡Conseguido! El pensamiento ha desaparecido, esto merece un premio; dese un mensaje positivo: “lo estoy haciendo bien, yo puedo conseguirlo” y continúe con su actividad normal.

Si el pensamiento vuelve a aparecer, repita el proceso tantas veces como sea necesario.

- Le será de gran ayuda llevar encima chicles o comprimidos de nicotina. Si le han prescrito algún tratamiento farmacológico, no lo olvide.

Hoy es mi primer día sin fumar

Esta noche dedicaré unos minutos a repasar mi "PRIMER DÍA SIN HUMO", qué me ha servido y qué no, cuáles son las situaciones de peligro, qué puedo hacer cuando tenga muchas ganas de fumar...

Creo que me daré un pequeño homenaje, ¡el esfuerzo lo merece!, puede que una cena especial o igual voy al cine.

Además, a partir de hoy voy a guardar el dinero que no me gasto en tabaco para darme un premio cuando lleve un mes sin fumar; lo iré metiendo en una hucha cada día.



Al final del día comprobará con satisfacción que ha podido más que el tabaco. Es un buen momento para considerar los aspectos positivos.

El organismo, en tan solo unas horas, ya ha empezado a reparar el daño causado por años de consumo de tabaco. Parece asombroso ¿no? **Pues las mejoras no han hecho más que empezar.**

¿Qué me está pasando?



Cuando se deja de fumar, pueden aparecer algunas sensaciones desagradables ocasionadas por la falta de nicotina. Es lo que se conoce como síndrome de abstinencia. Su duración es variable, aunque suele oscilar entre las 4 y las 9 semanas y la intensidad disminuye con el tiempo.

Algunas personas no presentan ningún síntoma, pero lo habitual es que aparezcan varios en distinto grado. En algunos casos el síndrome de abstinencia es intenso y lo recomendable es consultar con un profesional sanitario; existen fármacos eficaces para combatirlo.



De acuerdo, iré al médico si lo necesito, pero sé que si aparece alguno de estos síntomas, hay cosas que puedo hacer para sentirme mejor:

— Cuando me entren muchas ganas de fumar, cambiaré de actividad, realizando alguna incompatible con fumar, como ir a la piscina, al cine, realizar manualidades. Sé por experiencia que las ganas de fumar pasan en unos minutos.



— Si me siento nervioso o irritable, me servirá tomar un baño relajante y, por supuesto, evitar los estimulantes (té, café, cola...).

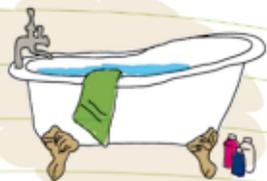
— Puede que estos días me cueste concentrarme, pero mi salud es lo primero, así que me tomaré las cosas con tranquilidad durante estas primeras semanas.



— La falta de nicotina puede producir estreñimiento; en ese caso, comeré alimentos más ricos en fibra: cereales integrales, verduras, legumbres, frutas secas como las ciruelas pasas; beberé más agua y aumentaré el ejercicio físico.

¿Qué me está pasando?

— El insomnio es otra posibilidad. Me puede ayudar a dormir mejor establecer rutinas a la hora de acostarme, tomar una infusión de valeriana o pasiflora, o darme un baño caliente.



— Si me ataca el hambre, tendré a mano alimentos bajos en calorías como pepinillos, fruta o yogures desnatados, evitando grasas y dulces. En este momento me será especialmente útil usar chicles de nicotina.

— Al dejar de fumar puedo estar más triste, en este momento el apoyo de quienes me rodean será esencial, me ayudará hablar con personas ex fumadoras, evitar estar solo y mantenerme ocupado.

Pueden ser unos días algo difíciles, pero a medida que pase el tiempo me sentiré cada vez mejor.

*Salir a correr me
hace sentir mucho
mejor*



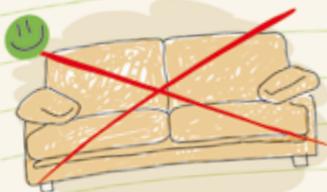
*Beber agua o zumos
me ayuda a pasar
los malos momentos*



Pienso en el día a día

¡QUÉ CONTENTO ESTOY!, LLEVO MÁS DE UNA SEMANA SIN FUMAR.

Como ya esperaba he tenido ganas en muchas ocasiones: al despertarme por la mañana, al hablar por teléfono, cuando estaba aburrido o conduciendo... He utilizado las estrategias de la guía y la verdad es que me han servido.



Ha sido duro cambiar mi rutina, dejar de tomar el café en el bar de siempre, no sentarme en el sofá después de la comida y evitar alguna otra situación que tenía muy asociada al cigarrillo, pero HA MERECIDO LA PENA.



Es importante que sea consciente de los momentos en los que puede presentarse el deseo de fumar, si lo tiene en cuenta serán mayores sus posibilidades de escoger qué va a hacer. La forma de enfrentar estas situaciones con éxito es conocerlas y tener preparadas las alternativas posibles.

Cuando haya superado los primeros días, no piense que ya está todo ganado, sería un error. Las ganas de fumar serán cada vez menos intensas y frecuentes, pero no baje la guardia. La mayoría de las recaídas suceden durante los primeros tres meses después de dejar de fumar.

Ahora ya conoce algunas de las situaciones que tiene más asociadas al tabaco; cada persona tiene las suyas, pero hay algunas circunstancias comunes en las que es conveniente estar alerta:

- Beber alcohol, porque produce falsa sensación de control. Le será útil disminuir la cantidad, consumir bebidas diferentes a las habituales, salir con personas no fumadoras y distraerse bailando o hablando.
- Estar con personas que fuman puede provocar que usted desee un cigarrillo. Infórmelas de que está dejando de fumar, solicite su colaboración y pídale que no fumen ante usted.



- Sentirse triste o de mal humor. Manténgase firme en su decisión de no fumar. Un cigarrillo no resolverá sus problemas.

Cuando se sienta con fuerzas trate de enfrentarse, poco a poco, a todas aquellas situaciones que evitó en un principio: vuelva a salir la noche del viernes, acuda a alguna celebración con sus compañeros y compañeras de trabajo o retome la pausa diaria para tomar café.

A medida que pasen los meses, vivirá situaciones poco frecuentes en las que antes fumaba: aniversarios, bodas y otras celebraciones, encuentros con viejas amistades, la muerte de un ser querido, las primeras vacaciones o la primera Navidad sin tabaco. Es normal que en esos momentos se acuerde del cigarrillo, pero no deje que le coja por sorpresa. Anticipar estas situaciones le ayudará; no tiene que hacer nada especial, solo echar mano de estrategias que ya conoce como cambiar de situación o pensar en positivo y esperar a que pasen las ganas.

Durante los primeros días estaba muy motivado, y mi familia y amigos me apoyaban y animaban, pero ahora que finalmente lo he dejado, "todo ha vuelto a la normalidad", excepto que **YA NO FUMO.**

Es momento de releer mi "lista de motivos" y de pararme a pensar en los beneficios obtenidos; algunos son más visibles que otros, pero todos están: cada día respiro mejor, he recuperado gusto y olfato, mi casa está más limpia, mi piel y mis dientes tienen mejor color y veo como aumenta el dinero en la hucha; ya es hora de decidir el premio por mi primer mes sin fumar.

Sé que tengo que seguir alerta, pero lo estoy consiguiendo y eso me anima a seguir en el intento. Cada día que paso sin fumar es **una pequeña batalla ganada al cigarrillo.**



¿Si fumo ¿qué pasa?

Ayer fumé un cigarrillo y no sé como me siento.

Deben desaparecer de mi pensamiento frases como: "por uno no pasa nada", "seguro que puedo dar una calada de vez en cuando", "probaré a ver si ya no me gusta"... ese tipo de ideas suelen acompañarse de un cigarro y una vez dada la primera calada es difícil "controlar".

¡Aprovecharé el momento, aún estoy a tiempo de evitar la recaída!

Confirmaré mi compromiso de permanecer sin fumar. Ahora no empiezo de cero, he aprendido mucho y la próxima vez "la tentación" no me pillará desprevenido.

Sé que las dificultades van disminuyendo a medida que pasa el tiempo, como cuando me saqué el carné de conducir o cuando aprendí a hablar inglés... cuando pasen unos meses seré un **"EXPERTO EN NO FUMAR"**.



Es frecuente que tras un tiempo sin fumar piense que “por fumar uno no pasa nada”.

Si enciende un cigarrillo pensando que será uno y nada más tiene entre un 80 y un 90% de probabilidades de iniciar una recaída, ¿cree que vale la pena?

Usted es dependiente de una sustancia, la nicotina. El hecho de probarla tras un tiempo de abstinencia hace que su cerebro la recuerde de nuevo, cuanto más tiempo pase sin dar ni una sola calada, más posibilidades tiene de que su cerebro “se olvide” del tabaco.

SI A PESAR DE TODO HA FUMADO, NO TIRE LA TOALLA.

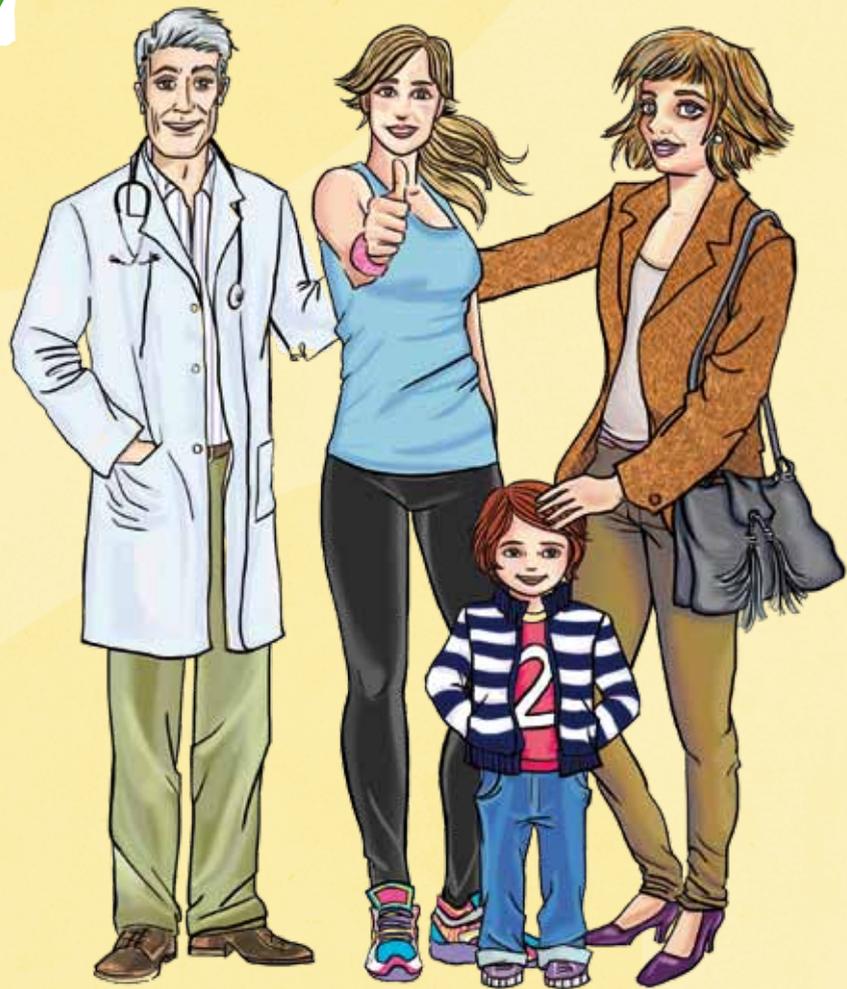
Párese a pensar y trate de aprender del fallo: es fundamental reflexionar sobre lo que le ha llevado a fumar, la situación en la que se encontraba, los pensamientos que ha tenido y buscar alternativas para que no vuelva a ocurrir: ¿qué hará la próxima vez en una situación similar?, ¿cómo la afrontará? Si ha comprado tabaco, deshágase de él. Repase sus motivos para dejar de fumar y dígame a usted mismo que puede conseguirlo, que va a conseguirlo, que merece la pena.

Recuerde que siempre puede acudir a su centro de salud si necesita apoyo.

Si ha conseguido dejar de fumar... ¡Enhorabuena!

*Si todavía no lo ha logrado, no se desanime,
cada intento está más cerca de conseguirlo...*

¡Usted puede!





Edita: Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública

Diseño y maquetación: Magnavista

Ilustraciones: Mimuik

Imprime: Gráficas Calima

Si tiene preguntas o desea
más información:



942 20 81 65



www.saludcantabria.es



sinhumos@cantabria.es



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública