

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

Ayudas
para
lograrlo



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SALUD

Sabemos que dejar de fumar es difícil

SIN EMBARGO TIENE MUCHAS VENTAJAS:

- 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 y que el humo de tus cigarrillos en lugares cerrados (coche,casa..) es perjudicial para toda la familia.
- La ventaja fundamental es para tu salud. Disminuye tu riesgo de padecer enfermedades importantes.

Consejos para dejar de fumar

TOMA LA DECISIÓN

- Marca una **fecha concreta**, con cierta anticipación, para dejar de fumar. No caigas en la tentación de hacerlo poco a poco: No es eficaz
- Es recomendable que la fecha elegida no coincida con una época de especial tensión, preocupaciones, exceso de trabajo, exámenes...
- Comunica tu decisión a tus familiares, amistades, compañeros/as y pídeles su colaboración.



Consejos para dejar de fumar

PREPÁRATE MIENTRAS LLEGA LA FECHA

- Escribe las razones más importantes por las que quieres dejar de fumar.
- Dedicar un tiempo a analizar tus hábitos de fumador: cigarrillos que fumas, la hora en que los enciendes, el grado de placer que te proporcionan...
- **Intenta cambiar esos hábitos:** renuncia a determinados cigarrillos del día, da menos chupadas al cigarrillo, procura no inhalarlas profundamente...
- Puedes además introducir otros cambios: guarda el tabaco en otros sitios, empieza un par de minutos antes de encender el cigarrillo, cambia la mano con la que fumas, la postura...
- Frecuenta lugares y locales donde esté prohibido fumar: cines, teatros, restaurantes. Puede ser más fácil no hacerlo.
- Practica deporte, pasea, haz gimnasia o cualquier otra actividad adecuada a tu edad y condición física. También pueden ayudarte mientras llega la fecha.

Consejos para dejar de fumar

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.
- 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.



Consejos para dejar de fumar

- 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.



Consejos para dejar de fumar

- 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).



Consejos para dejar de fumar

PRIMERAS SEMANAS

Durante unos días notarás 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. 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, adaptado a tus posibilidades, como caminar, practicar algún deporte, bailar...

Consejos para dejar de fumar

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!

*En tu centro de salud
pueden ayudarte*





GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SALUD

*Para más información y descarga de material disponible del Programa de
Prevención y Control de Tabaquismo*

<https://www.astursalud.es/en/noticias/-/noticias/tabaco-y-tabaquis-2>