

# GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR



futuro sin tabaco



Osakidetza  
Servicio vasco de salud



EUSKO JAKURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

OSKARREN 3. MOTA  
DEPARTAMENTU DE SALUD



© GOBIERNO VASCO

Edita:

DEPARTAMENTO DE SANIDAD

Diseño:

bilbao & vidal

Depósito legal:

VI-557/03

Imprime:

EVAGRÁF, S. Coop.

50.000 EJEMPLARES

DECIEMBRE 2003

¡Enhorabuena! Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su salud y la de quienes le rodean.



**Dejar de fumar es posible.**

Miles de personas lo han conseguido.

Seguro que Ud. conoce a alguna de ellas. Su decisión es lo más importante.

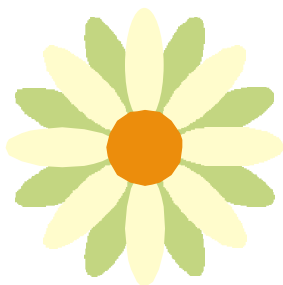


Esta guía le quiere ofrecer sugerencias y técnicas para ayudarle a conseguir un futuro sin tabaco.

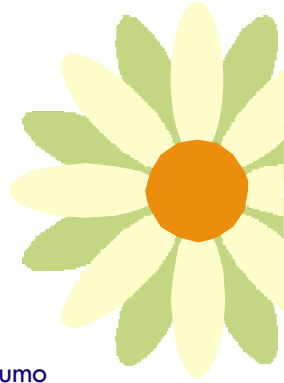


## RECUERDE...

Fumar facilita la aparición de trastornos y enfermedades entre las personas que fuman y entre las que están expuestas involuntariamente al humo del tabaco (fumadores pasivos), empeorando su salud y acortando su vida por los efectos del tabaco sobre su organismo.



# RECUERDE...



## Daños producidos por el tabaco

- El 90 % de los cánceres de pulmón son causados por el consumo diario de tabaco.
- El 95 % de las personas que sufren bronquitis crónica son fumadoras.
- Se alteran los vasos sanguíneos y se duplica la posibilidad de infarto de miocardio u otras enfermedades circulatorias.
- Aumenta el riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer.
- Envejece prematuramente la piel.
- Daña a las personas expuestas involuntariamente al humo del tabaco.

## *Beneficios producidos por el abandono del tabaco*

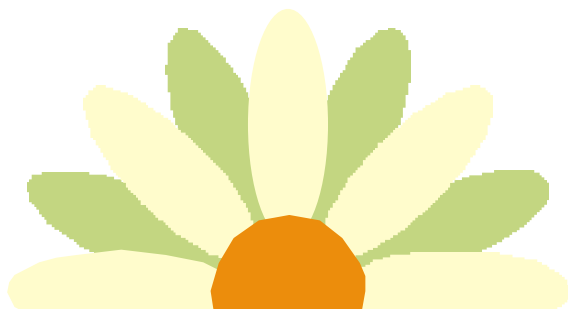
- *Disminuye el riesgo de tener cáncer de pulmón u otros.*
- *Mejora la respiración y la oxigenación del organismo, permitiendo aumentar la actividad y el ejercicio físico sin dificultad.*
- *Mejora la circulación y disminuye el riesgo de tener enfermedades cardíacas y circulatorias.*
- *Se dispone de más energía y de mayor vitalidad.*
- *Disminuye el riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer.*
- *Ud. y quienes le rodean viven en un ambiente más sano.*

ESTAS Y OTRAS RAZONES HAN LLEVADO A MUCHAS PERSONAS A **DEJAR EL TABACO** EN ESTOS ÚLTIMOS AÑOS.

# REVISE SUS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

**Elija las cinco razones más importantes para Ud.  
Añada aquéllas que no encuentra en este listado:**

- Desaparecerá mi tos.
- Me sentiré más ágil.
- Daré una alegría a quienes viven conmigo.
- Mejoraré mi piel.
- Desaparecerán las discusiones por el tabaco.
- Tendré menos catarros y resfriados.
- Cuidaré mejor mi salud.
- Ahorraré dinero.
- Podré hacer más ejercicio físico.
- Desaparecerá mi sequedad de boca.
- Tendré menos palpitaciones.
- Mejoraré el aire que respiramos en casa.
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# PIENSE EN LAS SITUACIONES QUE LE LLEVAN A FUMAR

## *Rutina*

Al tomar un café, después de las comidas, al empezar a trabajar, al hablar por teléfono, en el fútbol...

## *Relación Social*

Al encontrarse con gente conocida o amiga, con familiares, en las reuniones, en las celebraciones...

## *Aburrimiento*

Cuando no tiene nada que hacer, cuando está esperando a alguien...

## *Tensión*

Cuando está a disgusto, con preocupaciones o intranquilidad, en los momentos de tomar decisiones importantes...

## *Esfuerzo*

Ante sobrecargas de trabajo físico o de mayor concentración mental.

## *Premio*

Cuando está a gusto y cree que con el tabaco se encontrará más a gusto aún...

**TENGA ESTO PRESENTE. LE SERÁ ÚTIL**

# ENTRÉNESE PARA DEJAR DE FUMAR

**R**ecuerde sus razones para dejar de fumar.

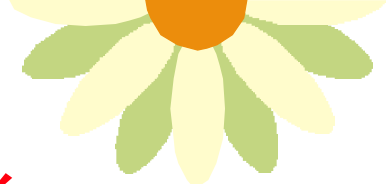
**P**ense en las situaciones en las que fuma sin ningún sentido, casi como una máquina. Intente no fumar en esas circunstancias.

**H**asta que decida definitivamente dejar de fumar, cambie a menudo de marca de tabaco y utilice cerillas y mechero alternativamente.

**I**ntente fumar más espaciadamente. Fume sólo la mitad del cigarrillo.

**F**ije una fecha para dejar de fumar y anótela en un calendario, con la intención de no cambiarla bajo ningún pretexto. Procure que esta fecha no coincida con días de tensiones o cambios que puedan alterar su estado de ánimo.

**EMPIECE A PENSAR CÓMO SE ORGANIZARÁ A PARTIR DE ESTA FECHA.**



# DÍAS ANTES DE ABANDONAR EL TABACO

**C**omente con la gente conocida y amiga, y con sus familiares, su decisión de dejar de fumar y la fecha elegida para ello. Pídales apoyo y colaboración.



**R**echace las ofertas de tabaco.



**E**lija una actividad física que pueda realizar con facilidad. Empiece a practicarla regularmente.



**E**l día anterior a la fecha elegida no compre cigarrillos, tire o consuma los que le queden. Retire ceniceros, mecheros, cerillas y demás utensilios relacionados con el tabaco.



**R**epase sus razones para dejar de fumar y piense en los beneficios que obtendrá.

# LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR

*Durante estos días ha de cambiar algunas de sus costumbres.*

*Aunque sea un poco molesto, recuerde que no será para siempre.*

**C**omience el día con una ducha. Es un buen estimulante.

**D**esayune sin café. Tome abundante fruta, entera o en zumo. Para comer y cenar, tome alimentos ligeros y ricos en vitamina B como verduras, frutas y cereales. Las comidas muy condimentadas o pesadas no le ayudarán ya que tienden a disminuir su dominio y autocontrol.

**C**epíllese los dientes después de las comidas. Procure no sentarse a descansar. Olvídense de la radio y de la TV. Es un buen momento para hacer algo que le guste y que le distraiga.

**B**eba mucha agua a lo largo del día. Es la mejor manera de eliminar la nicotina de su organismo. No tome café ni alcohol: han sido los “compañeros” de sus cigarrillos.

# LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR

**S**i es posible, pasee y haga ejercicio diariamente al aire libre.



**P**rocure estar sobre todo con personas que no fuman. En sus ratos libres visite o vaya a lugares donde no esté permitido fumar (cines, salas de exposiciones, bibliotecas).



**L**leve en su bolso o bolsillo pequeños objetos con los que pueda ocupar sus manos.



**E**n determinados momentos, un chicle le puede servir de ayuda.



**Y** sobre todo...

**¡NO SE ENGAÑE!  
¡¡¡NO ENCIENDA EL PRIMER CIGARRILLO!!!**

# CONTROLANDO LAS GANAS DE FUMAR

*En algunos momentos notará unas terribles ganas de fumar. No se impaciente. Las puede resistir.*

**R**ecuerde que ha decidido dejar de fumar.  
Beba un vaso de agua.

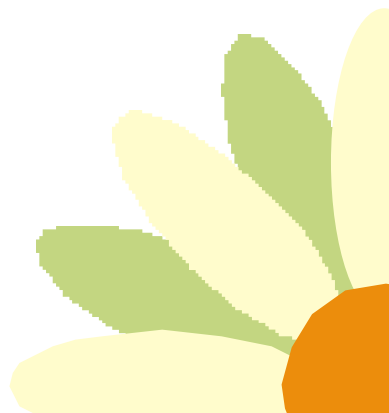
**R**ealice algún ejercicio de relajación<sup>1</sup>. Repítalo las veces que lo crea necesario.

**M**ire su reloj. En medio minuto las ganas de fumar irán desapareciendo.

**R**ecuerde las razones por las que ha decidido dejar de fumar.

*Estos momentos son cada vez menos frecuentes.  
Fíjese cuándo aparecen y esté alerta para hacerles frente.*

<sup>1</sup>Ver Anexo I



# MANTENIÉNDOSE EN SU DECISIÓN

*Durante algún tiempo puede notar alguna de estas alteraciones:*

- Tendencia a estar de mal humor.
- Dificultad para concentrarse.
- Estreñimiento.
- Somnolencia o insomnio.
- Aumento del apetito.
- Aumento de peso<sup>2</sup>.

*Está pasando el periodo de desintoxicación y deshabituación tabáquica. No durará mucho tiempo. Ponga en práctica las indicaciones que le hemos dado:*

- Beba mucha agua.
- Elija bien los alimentos de sus comidas.
- Practique los ejercicios de relajación.
- Pasee y haga ejercicio.
- Pida ayuda a quienes le rodean.

¡MANTENGA SU DECISIÓN!  
¡¡¡DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE!!!  
LO ESTÁ CONSIGUIENDO

# ANEXO I

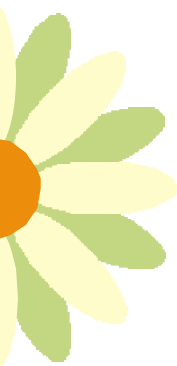
## APRENDIENDO A RELAJARSE

### Si dispone de 3 minutos

- 1** Respire profundamente.
- 2** Llene de aire sus pulmones. Reténgalo el mayor tiempo posible. Expúlselo lentamente.
- 3** Repita este ejercicio durante los tres minutos.

### Cuando disponga de más tiempo (10 minutos o más)

- 1** Busque un lugar tranquilo donde nadie le moleste y adopte una postura cómoda.
- 2** Cierre los ojos y empiece a respirar con tranquilidad.
- 3** Tome el aire despacio a través de la nariz. Manténgalo dentro más tiempo que habitualmente. Expulse el aire despacio, por la boca.
- 4** Coloque una mano sobre el vientre y sienta cómo va subiendo al coger aire y descendiendo al expulsarlo. Lo notará más fácilmente si lo hace con calma.
- 5** Piense que se está relajando, que va a relajarse completamente.
- 6** Disfrute del placer de sentir cómo el ritmo de la respiración va poco a poco invadiendo todo el cuerpo.
- 7** Manténgase así unos minutos.
- 8** Empiece a prepararse para salir de esta situación.
- 9** Inicie pequeños movimientos de piernas y brazos.
- 10** Abra los ojos y mire alrededor.
- 11** Recupere poco a poco su actividad normal.



# ANEXO II

## VIGILANDO EL AUMENTO DE PESO

*El aumento de peso es una cuestión que preocupa a quienes dejan de fumar, puesto que se aumentan 3 ó 4 kg por término medio. Estas son algunas de las causas:*

- Aumento del apetito y recuperación del gusto y del olfato. Comer es, por tanto, más placentero.
- Es frecuente que para compensar la ansiedad ante las ganas de fumar, se tomen golosinas, dulces u otro tipo de alimentos con muchas calorías.
- El organismo gasta unas 600 calorías menos al no tener que hacer trabajar tanto a los pulmones y al corazón.

*Conviene vigilar el peso, ya que, además de asimilar mejor los alimentos, se tiene más apetito y se suele comer más.*

### Seleccione bien sus alimentos

- Tome preferentemente verduras, frutas frescas, cereales y legumbres.
- Incluya en una de sus comidas carne magra (de vacuno o de ave) o pescado.
- Evite los alimentos grasos y tome leche y sus derivados semi o descremados.

### Cocínelos adecuadamente

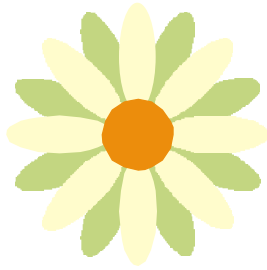
- Disminuya las salsas y los fritos. Prepárelos, preferentemente, asados y cocidos.
- Eche menos sal y consuma menos azúcar que hasta ahora.
- Si es posible, no condimente los alimentos con especias.

### Consúmalos

- Regularmente a las horas habituales de sus comidas.
- Mastique despacio y no haga ninguna otra cosa mientras come.

RECUERDE QUE LOS PASEOS  
Y EL EJERCICIO FÍSICO REGULAR  
SON SUS ALIADOS





Si después de todo vuelve a fumar, no se desanime. Si está leyendo esta parte de la guía, es porque sigue deseando dejar de fumar.

Vuelva a intentarlo.



Y si no consigue dejar de fumar con la ayuda de esta guía, coméntelo a su médico o médica de su Centro de Salud.