

DEJAR DE FUMAR

ES DIFÍCIL PERO NO IMPOSIBLE

Dejar de fumar puede ser un proceso arduo y requerir mucho tiempo, pero cada día que pasas sin fumar es una pequeña victoria que se hace paso a paso. Mantenerse alejado del tabaco supone un gran desafío, por lo que la decisión de no fumar debes tomarla cada día.



1. Antes de empezar

Trazar un plan puede ayudarte:

1. Haz una **lista de las razones** por las cuales quieres dejar el tabaco. Incluye los beneficios tanto a corto como a largo plazo.
2. **Fija una fecha.** Ten en cuenta que a medida que se acerque la fecha puede aumentar la ansiedad.
3. **Reduce el consumo de cigarrillos diarios.** Pero recuerda que, sea cual sea el número, es perjudicial.
4. **Habla con tu familia,** amigos o grupo de soporte para que te proporcionen apoyo.
5. **Identifica los momentos** en los que es más probable que fumes y piensa qué harás en su lugar:
 - ¿Tienes estrés o nervios? Da un paseo.
 - ¿Estás tomando café? Cambia el café por otra cosa que no relaciones con fumar. Por ejemplo, una infusión o té.
 - ¿Sientes aburrimiento? Haz alguna actividad que ocupe tus manos y tu cabeza como tejer, coser, hacer crucigramas, etc.



2. Una vez que empieces

1. **Trata de no pensar** en todos los días que vendrán, en los que deberás decir NO al tabaco. Ve día a día.
2. **Establece metas realistas** a corto plazo. Recompénsate cuando las logres: guarda el dinero que gastarías en tabaco y date un capricho.
3. **Hacer ejercicio** aliviará las ganas de fumar y mejorará tu estado de ánimo.



4. Es posible que experimentes algunos **síntomas de abstinencia**. Conocerlos te ayudará a controlarlos mejor:
 - Un intenso deseo de nicotina que se manifiesta como ganas de encender un cigarrillo.
 - Ansiedad, tensión, inquietud, frustración o impaciencia.
 - Dificultad para concentrarse.
 - Somnolencia o problemas para dormir.
 - Dolores de cabeza.
 - Incremento del apetito y aumento de peso.
 - Irritabilidad o depresión.

5. Puede que el aumento de **ansiedad** haga que comas más a menudo. Si es el caso, procura que sean refrigerios bajos en calorías.

6. Tan solo **una calada** puede aumentar el deseo de fumar. Sin embargo, es normal tropezar. Así si fumas un cigarrillo, no te castigues y piensa en que no necesitas fumar el siguiente.

DEJAR DE FUMAR

ES DIFÍCIL PERO NO IMPOSIBLE

3. ¿Cómo superar los momentos de debilidad?

1. Pasa tiempo en **lugares públicos en los que no se permite fumar**. Por ejemplo, bibliotecas, centros comerciales, museos, teatros, etc.
2. **Si extrañas tener un cigarrillo en la mano, sustitúyelo por algún objeto**. Por ejemplo, un lápiz, un clip, una moneda o una canica.
3. **Evita actividades y lugares que asocies con fumar**.
4. **Adopta nuevos hábitos y crea un ambiente “no fumador”** a tu alrededor.
5. Recuerda que **las ganas de fumar se reducirán** con el paso del tiempo. Llegarás al objetivo.
6. Practica **técnicas de relajación**:
 - Piensa en una situación tranquilizante y placentera e imagínate allí.
 - Inspira profundamente y espira lentamente. Imagina tus pulmones llenándose de aire limpio y fresco. Repítelo durante unos minutos.
7. Recuerda los **beneficios**:
 - Te sentirás y respirarás mejor.
 - Estarás más sano.
 - Evitarás que tus seres queridos respiren el humo de tus cigarrillos.
 - Ahorrarás dinero.
8. Intentar hacer algo para superar el deseo de fumar siempre es mejor que no hacer nada. Cada vez que venzas este deseo, estás más cerca de lograrlo.
9. Recuerda que siempre puedes acudir a tu **Hospital o Centro de Atención Primaria** para solicitar información.



4. Recuerda!

- *El hábito de fumar causa daños al corazón y a los vasos sanguíneos, incrementa el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular. Es una causa importante de enfermedad coronaria, que puede conducir a un ataque al corazón.*
- *El deseo de fumar puede influir en el estado de ánimo, provocando ansiedad y, además, aumenta el ritmo cardíaco y la presión sanguínea.*
- *Abandonar el tabaco es un proceso de aprendizaje por lo que debes ser paciente contigo mismo.*
- *Cada día sin fumar es una pequeña victoria. Celébralo!*

5. Más información

Descárgate la ficha de deshabituación tabáquica en esteveteijin.com
[Stopping Smoking and Nicotine Vaping](#) de American Toracic Society