

RAZONES PARA DEJARLO

Las más significativas son:

1. Vivirás más tiempo y te sentirás mucho más sano
2. No perjudicarás a tu familia, amigos y compañeros de trabajo
3. Ahorrarás dinero
4. No sentirás irritación y malestar en ojos, garganta y nariz
5. Tu ropa, tu casa y tú, dejaréis de oler a tabaco
6. Los alimentos sabrán mejor
7. Mejorará el aspecto de tu piel y de tus dientes.
8. Sabrás que no necesitas del tabaco para enfrentarte a cualquier situación
9. Darás buen ejemplo a tus hijos

¿QUÉ PASA AL DEJAR DE FUMAR?

A LOS 20 MINUTOS

- La presión arterial baja a su nivel normal
- El ritmo cardiaco se equilibra

A LAS 8 HORAS

- Empieza a disminuir el riesgo de infarto
- La sangre recupera su concentración normal de oxígeno

A LAS 24 HORAS

- El monóxido de carbono desaparece del cuerpo

A LOS 2 DÍAS

- No se detecta nicotina en la sangre

A LA SEMANA

- Recuperas el gusto y el olfato

A LAS 3 SEMANAS

- Mejora la circulación
- La función pulmonar recupera un 30% de su capacidad

A LOS 3 MESES

- La respiración se recupera y mejora mucho.
- Disminuye la tos, la sensación de falta de oxígeno y la congestión

AL AÑO

- El riesgo de infarto se reduce a la mitad

A LOS 5 AÑOS

- Disminuye el riesgo de padecer cáncer de pulmón en un 50%
- Cinco años más tarde, este riesgo es similar al de una persona que nunca fumó



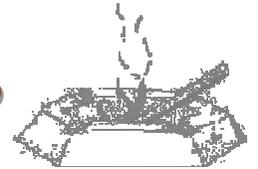
ELIGE EL DÍA

Los 10 días previos dedícalos a concienciarte y modificar aspectos de tu estilo de vida para reducir poco a poco el consumo de tabaco.

- Apunta todos los cigarrillos que fumas y el motivo que te lleva a hacerlo
- Busca apoyo emocional en tus familiares y amigos
- Fuma con la mano contraria a la habitual
- Guarda el tabaco en un lugar alejado de ti
- Cambia la marca de cigarrillos por una que no te guste
- Planifica una agenda con actividades diferentes a las que realizas ahora

- Haz una tabla de ejercicios respiratorios y deportivos
- Evita las bebidas como el café, el té y el alcohol

EL DÍA D



- Una vez llegado el día elegido, fuma el último cigarrillo
- Tira todos los demás, elimina ceniceros, mecheros y objetos relacionados con el acto de fumar
- Si la decisión te produce angustia, piensa que sólo vas a dejar de fumar por ese día

Durante los primeros días sin fumar se puede presentar el síndrome de abstinencia por la falta de nicotina (malestar, inquietud, impaciencia, ansiedad o insomnio).

CÓMO MANTENERTE

- Ni se te ocurra fumar "sólo un cigarrillo más". Un cigarrillo más nunca es el último
- Llena tu agenda de actividades deportivas y sociales
- Come siempre que tengas ganas, porque en ocasiones el hambre se puede confundir con el deseo de fumar
- Si vuelves a fumar, no te desanimes. Inténtalo otra vez

PARA FACILITAR LA LABOR



TRUCOS

TRATAMIENTOS DE EFICACIA PROBADA



PARCHES

- Se libera la nicotina al organismo a través de la piel. Hay varios tipos.
- Deben evitarlos las personas con problemas en la piel (alergias dermatológicas) o las embarazadas.
- Conviene empezar con el parche de mayor concentración y tiempo y disminuir las dosis progresivamente.



CHICLES

- Liberan nicotina al masticarlos.
- No son recomendables durante el embarazo y la lactancia ni en caso de sufrir problemas dentales, enfermedades cardiovasculares o ardor de estómago.
- Masticar con lentitud. Su consumo debe abandonarse paulatinamente.



FÁRMACOS

- Siempre bajo supervisión médica.
- Son antidepresivos que actúan produciendo efectos similares a los que causa la nicotina.
- Puede causar algunos efectos adversos (insomnio, náuseas, sequedad de boca).

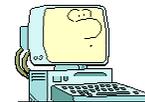
OTROS TRATAMIENTOS

- Hipnosis
- Acupuntura
- Láser puntura
- Homeopatía

1. Si sientes deseos de fumar, espera cinco minutos antes de encender un cigarrillo
2. La ansiedad es pasajera, en unos minutos las ganas de fumar desaparecen
3. Bebe mucha agua, ya que te ayuda a reducir la nicotina del organismo
4. Practica deporte, ejercicios de respiración o relajación
5. Durante los primeros días evita los compromisos sociales con fumadores
6. Ten siempre algo a mano para picar (fruta o frutos secos, chicles o caramelos "light", etc.) y mantenerte entretenido
7. Cambia tus hábitos y rutinas
8. Al finalizar el día concédete un capricho o un premio para recompensar el esfuerzo realizado
9. Caminar fortalece los músculos, reduce el estrés, y resulta una poderosa arma para no incrementar nuestro peso al dejar de fumar

PARA SABER MÁS

- www.dejar-de-fumar.com
- www.unisernet.fr/dejar-de-fumar
- www.surgeongeneral.gov/tobacco/spquits.htm
- <http://usuarios.lycos.es/JCarlosG/>
- <http://www.lector.net/vermay99/fumar3.htm>
- <http://members.es.tripod.de/tabaco/index.html>
- <http://webs.demasiado.com/dejardefumar/index.html>



¿QUIERES DEJAR DE FUMAR?



**SERVICIO DE PREVENCIÓN DE
RIESGOS Y MEDIO AMBIENTE**

http://www.uclm.es/organos/vic_doctorado/servicioprevencion/