



Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat

Xarxa
Catalana

Hospitals
Sense Fum

Guía de ayuda para dejar de fumar en 4 pasos

PROGRAMA ATENCIÓ PRIMÀRIA SENSE FUM



Generalitat
de Catalunya

/Salut



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

AiFiCC

ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA
FAMILIAR I COMUNITÀRIA
DE CATALUNYA



No te digo que vaya a ser fácil...

Dejar de fumar, tanto los cigarrillos convencionales como los electrónicos, puede ser difícil e implica un esfuerzo personal, pero es posible y mucha gente lo hace cada año. Para conseguirlo hay que estar motivado.

Si estás pensando en dejar de fumar, ¡**ENHORABUENA!** Es la mejor decisión tanto para ti como para la gente de tu alrededor. ¿Nos dejas ayudarte?

Aunque no existe ninguna fórmula milagrosa, seguir unos pasos te puede ayudar a dejar de fumar y a mantenerte en tu decisión.

paso 1

✓ ¡DECÍDETE!



paso 2

✓ ¡PREPÁRATE!



paso 3

✓ DEJA DE FUMAR: **DÍA D**



paso 4

✓ ¡MANTENTE!



...ite digo que valdrá la pena!

¿QUÉ DUDAS TIENES? Explícalas



paso 1

✓ ¡DECÍDETE!



Para tomar una decisión importante, como lo **es la de dejar de fumar, necesitamos** valorar los pros y los contras. Elabora una lista con lo que te incita a fumar y los motivos que te impulsan a dejarlo.

Asegúrate de que sean motivos personales, que sean auténticos para ti. **Intenta concretarlos al máximo** y redacta en positivo, **piensa en los beneficios que pueden suponer para ti**. Por ejemplo, no dejes de fumar para no enfermarse, sino para subir las escaleras sin jadear, para mejorar el color de tu piel, para ganar en libertad, etc.

Motivos para fumar	Motivos para dejar de fumar
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

Tu entorno y los profesionales sanitarios se alegrarán si dejas de fumar, pero recuerda: lo haces por ti, ¡la decisión es tuya! Tomar una decisión firme y con una fuerte motivación será la clave para conseguir el éxito.

Si tus motivos para dejar de fumar pesan más que los motivos para seguir fumando, **¡anímate y prepárate para dejarlo!** No conocemos a nadie que se haya arrepentido de haber dejado de fumar y, en cambio, sí hay muchas personas que se han arrepentido de no haberlo intentado antes.

Ten tu lista de motivos a mano, a la vista, para que la puedas releer en cualquier momento. Cuando lleves un tiempo sin fumar, puedes repasar los motivos que te llevaron a dejarlo y comprobar lo que has conseguido. Cuanto más hayas concretado, mejor podrás evaluar los beneficios.

Si ahorrar es un buen motivo para ti, calcula el dinero que ahorrarás en un año y piensa si con él quieres hacerte un regalo.



Calcula lo que ahorrarías

Calcula los paquetes de tabaco que fumas en un mes y multiplícalo por el precio de cada paquete:

paquetes/mes x euros/paquete =

euros al mes

y ahora multiplícalo por 12 meses:



**¿QUÉ TE VAS A REGALAR
CON ESTA CANTIDAD
AHORRADA?**

.....
.....
.....

*¡Ni nada ni nadie
puede hacerlo por ti!*
¡Piensa en todo lo que
vas a ganar cuando
dejes el tabaco!

paso 2

✓ ¡PREPÁRATE!



Dejar de fumar requiere un proceso, no te precipites. Una buena preparación puede aumentar las probabilidades de conseguirlo y de mantenerte sin fumar.

Antes que nada, elige una fecha cercana. Será tu primer día libre de tabaco (día D). Considera esta fecha como inaplazable.

Mi fecha para dejar de fumar es:

Día

/ mes

/ año

A algunas personas les puede ser útil **comunicar su decisión**, «el día ... dejo de fumar», a la familia, a los amigos y amigas y a compañeros y compañeras de trabajo, para sentirse apoyadas y reafirmarse en su decisión. Si lo haces, les puedes pedir que te ayuden a mantenerte en tu decisión e informarles que quizás estés más nervioso o nerviosa, o irritable. Necesitarán ser más comprensivos.

Dedica un tiempo a conocer cuándo y por qué fumas. No todos los cigarrillos se fuman por la misma razón. **Registra la hora, la circunstancia** (lo que haces en ese momento) y **el grado de necesidad** (un + si es por rutina, ++ si lo necesitas, pero no demasiado y +++ si lo necesitas mucho) de cada uno de los cigarrillos fumados en un día normal.

Por último, piensa en la **alternativa a los cigarrillos**. Intenta imaginar en cada una de esas situaciones qué podrías hacer en vez de fumar. ¿Qué harás cuando fumen cerca de ti? ¿Qué harás o cómo actuarás si te ofrecen un cigarrillo? ¿Qué fuentes de placer o qué recompensas te darás para sentirte mejor?



REGISTRO DEL CONSUMO EN UN DÍA NORMAL

Mientras te preparas para dejar de fumar, y para ir desautomatizando tu consumo de tabaco, te aconsejamos varios ejercicios que te ayudarán a ser más consciente de que fumar está asociado a lugares, situaciones, emociones, estados de ánimo o actos cotidianos, y también de que a veces **fumas por rutina.**

Te proponemos que desde hoy y hasta la fecha escogida para dejar de fumar hagas algunos ejercicios para prepararte.

¿Cuáles te animas a realizar?



Si consultas con tu profesional sanitario de referencia y le pides ayuda, tendrás más posibilidades de éxito al dejar de fumar. También puedes llamar al servicio gratuito **061/Salut**, que te ofrece información telefónica para ayudarte a dejar de fumar.

Hay varios medicamentos de eficacia demostrada que te pueden ayudar durante el proceso de dejar de fumar. Disminuyen el síndrome de abstinencia y las ganas de fumar; así, tendrás más probabilidades de éxito. No hay evidencia científica que demuestre que los cigarrillos electrónicos sean un método seguro y efectivo para dejar de fumar cigarrillos convencionales. Consulta con tu profesional sanitario de referencia o en tu farmacia.

También hay aplicaciones de móvil para dejar de fumar que pueden servirte de apoyo. Nuestro teléfono nos acompaña prácticamente durante todo el día y puede ser nuestro aliado. Las aplicaciones nos dan consejos y mensajes motivadores, incluyen juegos o pasatiempos para los momentos de ansiedad y nos van dando premios y medallas para felicitarnos por nuestros éxitos.



Escoge al menos tres de estos ejercicios:

- ☐ Retrasa cada vez más el primer cigarrillo de la mañana (de 10 en 10 minutos).
- ☐ Antes de encender un cigarrillo párate a pensar si en realidad podrías prescindir de él.
- ☐ Practica alguna técnica de relajación sencilla. Respira profundamente tres veces antes de encender el cigarrillo y deja pasar un minuto.
- ☐ Si es posible, apúntate a algún taller de relajación o a alguna actividad que pueda ayudarte a relajarte.
- ☐ Cambia de marca de cigarrillos después de cada paquete.
- ☐ Rechaza todos los cigarrillos que te ofrezcan. Comenta con los amigos y amigas que estás disminuyendo el consumo porque vas a dejar de fumar en los próximos días.
- ☐ Guarda el paquete después de cada cigarrillo. Evita tenerlo a la vista.
- ☐ No fumes inmediatamente después del almuerzo, retrasa ese momento, haz algo para modificar esa asociación.
- ☐ Después de cada calada deja el cigarrillo en el cenicero.
- ☐ Fuma con la otra mano.
- ☐ Cuando realices alguna actividad manual habitual (escribir, hablar por teléfono, etc.), no fumes.
- ☐ Intenta no inhalar el humo del cigarrillo o hazlo solo cada dos o tres caladas.
- ☐ Evita las situaciones que están muy asociadas con el consumo de tabaco.
- ☐ Otro

Escoge tres circunstancias de tu vida en las cuales, a partir de ahora, te vas a proponer no volver a fumar en ningún

caso (en la cama, en tu habitación, conduciendo, con otras personas que fumen, en las «paradas para fumar», al hablar por teléfono, mientras esperas para comer...):

.....

.....

.....

paso 3

✓ DEJA DE FUMAR: **DÍA D**



¡HOY ES EL **DÍA D!**

Di simplemente:

«Hoy no fumaré».

Pensar solo en el día de hoy te ayudará
a ver más asumible tu reto



La nicotina es la responsable de la adicción física al tabaco o a cualquier producto que la lleve. Cuando dejas de fumar, su falta puede producir algunos síntomas, como nerviosismo, mal humor, insomnio, estreñimiento, aumento del apetito, cansancio, falta de concentración o dolor de cabeza.

Por otra parte, tienes que enfrentarte a la dependencia psicológica y social, a la asociación del tabaco con estados de ánimo, situaciones o actividades cotidianas que puede parecerte que serán difíciles de superar o de las que no podrás disfrutar sin un cigarrillo. Romper esta asociación puede requerir algunas semanas.



Mi fecha para dejar de fumar es:

Día

/ mes

/ año

Puede ser que tengas más nervios o estés más irritable y tengas más dificultad para concentrarte. Estos momentos serán cada vez menos intensos y cada día se presentarán de forma más espaciada. Las ganas de fumar no son eternas.

Si eres capaz de resistirlas, cada día te sentirás mejor contigo mismo/a.



Busca cada día algún aspecto positivo de la nueva situación. Piensa en los beneficios que se producen en tu cuerpo durante el proceso de dejar de fumar.

Recuerda decirte: «**Lo estoy consiguiendo**», «**un día más sin fumar**», «**paso a paso**», etc.

Comunica a tu entorno que **hoy es el día**.

Puedes pedirles, incluso, que te envíen mensajes positivos de refuerzo a través de las redes sociales:

«Ánimo, ¡lo estás haciendo muy bien!

¡Un día más sin fumar!

¡Continúa así y lo conseguirás!»



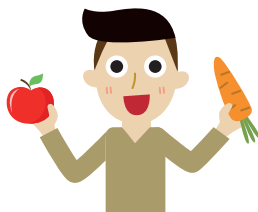


No te digo que vaya a ser fácil...

CONSEJOS PARA LOS PRIMEROS DÍAS

Es importante que recuerdes y pongas en práctica las alternativas que te habías propuesto en lugar de fumar:

- ✓ **Limpia** todo lo que huelga a humo: ropa, casa, coche...
- ✓ Retira de tu entorno todo lo relacionado con el tabaco: paquetes de cigarrillos, encendedores, ceniceros...
- ✓ Comienza el día con algunas inspiraciones profundas. Dúchate con agua tibia y, al final, con agua fría.
- ✓ Practica **alguna técnica de relajación**.
- ✓ **Bebe mucha agua o infusiones**. Si tomas zumos de fruta, que sean naturales y sin azúcares añadidos.
- ✓ **Cepíllate los dientes** después de las comidas. La sensación de frescor en la boca puede ayudarte. Aprovecha para hacerte una revisión y una limpieza dental.
- ✓ **Ten las manos ocupadas** con un bolígrafo, una pelota antiestrés, etc.
- ✓ **Practica alguna actividad física** adaptada a tus posibilidades y de manera regular. Caminar, ir al polideportivo o al gimnasio, etc.
- ✓ **¡Distráete!** Practica actividades que te gusten. Lee, escucha música, dibuja, pasea, etc. **Procura estar ocupado u ocupada**.
- ✓ **Regálate** cada día alguna cosa, busca sensaciones agradables, **¡recompensa a tu cerebro con alternativas al tabaco!**
- ✓ **Cambia tus rutinas**. Puede ayudarte evitar las situaciones asociadas con el consumo de tabaco (tomar un café, salir con gente que fume...).



...ite digo que valdrá la pena!



- ✓ Si padeces insomnio, evita la cafeína.
- ✓ En los momentos difíciles inspira lentamente por la nariz y expira por la boca unas cuantas veces mientras miras el reloj. **Si esperas que pase un minuto**, la ansiedad habrá disminuido. Las ganas de fumar no se acumulan.

El deseo de encender un cigarrillo dura habitualmente entre 1 y 2 minutos, y cada vez es menos intenso y menos frecuente. Por suerte, las ganas de fumar no se acumulan. **Cualquier estrategia es útil si te permite dejar atrás el deseo intenso de encender un cigarrillo.**

Te ofrecemos algunas ideas que han sido útiles a otras personas:

- ✓ **Tómate algún alimento saludable**, como una pieza de fruta fresca o una zanahoria, o un vaso de agua.
- ✓ **Prepárate un kit para superar el deseo intenso**: pelota antiestrés, caramelos sin azúcar, etc.
- ✓ **Espera que pase un minuto** mientras miras el reloj, inspiras lentamente por la nariz y expiras por la boca unas cuantas veces.
- ✓ **Llama o envía un mensaje a alguien** a quien previamente le has dicho que lo contactarías si te encontrabas en esta situación.



Escribir una carta de despedida dirigida al tabaco puede ayudarte. Puedes describir los sentimientos que te produce dejar de fumar, las razones que te han llevado a ello y lo que esperas conseguir... y guárdatela para releerla.



No te digo que vaya a ser fácil...



¿QUÉ PASA CUANDO
DEJAS DE FUMAR?



✓ **20 minutos**

La tensión
arterial se
normaliza.

✓ **8 horas**

Los niveles
de oxígeno
se normalizan.

✓ **24 horas**

Dejas de oler
a tabaco.

✓ **48 horas a 5 días**

Mejoran el olfato
y el gusto. La
nicotina se elimina
del cuerpo.

✓ **72 horas**

Respiras mejor
y te sientes con
más energía.

✓ **2 semanas**

La circulación
sanguínea
mejora.

✓ **3 meses**

Mejora
la función
pulmonar.

✓ **1 año después**

El riesgo de padecer
enfermedades
cardíacas disminuye
a la mitad.

...ite digo que valdrá la pena!

¿QUÉ BENEFICIOS OBTENDRÁS AL DEJAR DE FUMAR?

- ✓ Tendrás **la piel más limpia e hidratada** y se retrasará su envejecimiento.
- ✓ Tus **dientes** estarán más limpios y tu aliento mejorará.
- ✓ Caminarás y subirás escaleras con más agilidad.
Tu rendimiento físico mejorará.
- ✓ **No olerás a tabaco.**
- ✓ Respetarás los derechos de las demás personas, especialmente de tu familia.
- ✓ Si tienes hijos o hijas, los protegerás mejor de posibles problemas de salud.
Serás un buen ejemplo.
- ✓ Te sentirás **más libre** y más satisfecho/a de ti mismo/a.
- ✓ **¡Tus besos no tendrán sabor a cenicero!**
- ✓ Si tienes alguna enfermedad establecida, **mejorarán su evolución, los síntomas y el pronóstico.**



✓ **Al año**
¡Has ahorrado
más de
1.000 euros!
**¡Has ganado
en salud!**

¿Y TÚ... QUÉ BENEFICIOS ESPERAS OBTENER?

.....

.....

paso 4

✓ ¡MANTENTE!



Mantenerte sin fumar es una de las cosas más importantes que puedes hacer para tu salud.

Prepárate, **identifica las situaciones de riesgo** en las que creas que puedes tener la tentación de fumar (por aburrimiento, en actos sociales, con amigos y amigas que fuman, en el coche, por problemas o estrés...).

Sé consciente de estas situaciones y anticipáte a ellas:

- ✓ Revisa las alternativas que habías planeado durante la preparación.
- ✓ Recuerda la lista de motivos para dejar de fumar.
- ✓ El tabaco no soluciona ningún problema, eres tú quien los supera.
- ✓ ¡Distráete!
- ✓ Relájate, controla tu respiración, muévete o haz alguna otra actividad física, espera hasta que pase el deseo, etc.
- ✓ Planea recompensas y premios por no recaer.

Si te preocupa el aumento de peso, incorporar algunas estrategias básicas de alimentación saludable y la actividad física de forma regular te pueden ayudar a limitar ese incremento de peso.



Evita la fantasía del control o la falsa seguridad

«Por un cigarrillo no pasa nada», «ahora ya lo controlo, podría intentar fumar solo una calada». La nicotina tiene un poder adictivo muy alto, los receptores nicotínicos cerebrales volverán a **«recordar»** el tabaco y, en poco tiempo, fumarás igual o más que antes.



¿Y si vuelvo a fumar?

¡No tienes que interpretarlo como un fracaso!

Tienes que aprender de la experiencia. Pensar en lo que ha funcionado y en lo que no te será muy útil en un nuevo intento.

Cada intento es un paso adelante. El éxito se basa en «insistir y persistir» y en ocasiones se necesita ayuda. Habla con un profesional sanitario sobre cómo puedes plantearte el próximo intento para lograrlo.

Dejar el tabaco debe ser una decisión meditada.
Conseguir lo que nos proponemos nos hace más felices.

Recuerda y renueva tus motivos.

¡No te rindas, animate a realizar un nuevo intento!

**Solo es imposible lo que no intentamos. Pase lo que pase,
tú decides: el tabaco no decide por ti.**



SI YA LLEVAS TIEMPO SIN FUMAR,
FELICIDADES,
 ¡LO ESTÁS CONSIGUIENDO!



Valora todo lo que estás ganando en tu día a día...

- ☐ ¿Respiras mejor?
- ☐ ¿Tienes más energía?
- ☐ ¿Dedicas más tiempo a otras cosas?
- ☐ ¿Tu ropa huele mejor?
- ☐ ¿Ha mejorado tu olfato?
- ☐ ¿Has recuperado los gustos de la comida?
- ☐ ¿Te sientes más libre porque no piensas en el tabaco?
- ☐ ¿Puedes gastarte en otras cosas el dinero que dedicabas al tabaco?
- ☐ ¿Te sientes orgulloso u orgullosa de ti?
- ☐
- ☐

CARTA DE DESPEDIDA, DIRIGIDA AL TABACO



Si necesitas ayuda, hay **profesionales sanitarios** que te pueden ayudar: en tu **centro de salud** (profesional médico o de enfermería), en la **farmacia**, en el servicio de prevención de riesgos laborales de tu **empresa**, durante la estancia en un **centro hospitalario** y también, por teléfono, en el **061/Salut**.



Más información:



Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat

Xarxa Catalana | Hospitals
Sense Fum

