



CÓMO DEJAR DE FUMAR: CONSEJOS E INFORMACIÓN ÚTIL

¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

Dejar de fumar puede disminuir las probabilidades de contraer o morir por una enfermedad cardíaca, pulmonar o cáncer. También puede disminuir las probabilidades de sufrir osteoporosis, problemas bucodentales, problemas sexuales y mejorar el aspecto de la piel.

Dejar de fumar mejora SIEMPRE la salud, independientemente de la cantidad que fume, de su edad, o del tiempo que lleva fumando. Aquí tienes algunos de los efectos beneficiosos que notarás al poco tiempo de abandonar este hábito:

- Respirarás mejor, y disminuirá la tos
- Recuperarás el sentido del gusto y del olfato.
- Desaparecerá el color amarillento de manos y uñas; mejorará el aspecto de tu piel y retrasarás la aparición de arrugas.
- Te cansarás menos al subir las escaleras o al andar. Tu rendimiento físico mejorará.
- Tendrás un sentimiento de liberación al romper tu dependencia al tabaco.
- Te convertirás en un ejemplo positivo en tu círculo social y familiar.
- Contribuirás a crear espacios sin humo y respetarás el derecho de los no fumadores.
- Ahorrarás dinero. El consumo de un paquete de cigarrillos al día supone unos 1.700 euros aproximadamente al año.

¿Qué debo hacer si quiero dejar de fumar?

1. Decide qué día va a dejar de fumar.
2. Encárgate de que tu familia, amigos y personas que lo rodean sepan que vas a dejar de fumar.
3. Anticipa cómo vas a sobrellevar los momentos difíciles que vas a enfrentar al dejar de fumar.
4. Deshazte de todos los cigarrillos y similares que haya en tu casa, coche y lugar de trabajo.
5. Acude a tu médico para que te ayude a dejar de fumar.

¿Cómo encontrar ayuda para dejar de fumar?

Tu médico o enfermero te aconsejarán sobre la mejor manera de dejar de fumar según tus necesidades, y en caso necesario pueden indicarte un tratamiento, o derivarte a consejeros, especialistas u otras personas que complementen esta ayuda para disminuir las ganas de consumir cigarrillos / los síntomas desagradables que aparecen al dejar de fumar (“abstinencia”).

También puedes recibir ayuda gratuitamente en:

- **Teléfonos gratuito**: **900-124-365 / 900-100-036**
- **Programa integral gratuito a distancia (página web)**: **www.madrid.org/libresintabaco**
- **Más Información (web)**: **https://www.aecc.es/SobreElCancer/Prevencion/Tabaco/Quierodejardefumar/**



¿Qué más puedo hacer para mejorar mis probabilidades de dejar de fumar?

- Comenzar a hacer ejercicio, al menos unos 30 minutos varias veces a la semana.
- Mantenerse alejado de los fumadores y los lugares que asocie con fumar. Si tiene personas cercanas que fuman, pídale que dejen de fumar al mismo tiempo que usted.
- Tener siempre a mano chicles, caramelos duros o algo para llevarse a la boca. Si tiene ansiedad por fumarse un cigarrillo, pruebe una de estas alternativas en su lugar.
- No te rindas, incluso si vuelves a fumar. La mayoría de la gente debe intentarlo varias veces hasta que lo logra definitivamente.

¿Aumentaré de peso al dejar de fumar?

Sí, es posible que aumentes un poco el peso, pero dejar de fumar tiene un efecto mucho más positivo en su salud. Además, el peso se reduce fácilmente con algunas de las medidas que hemos recomendado (ejercicio y dieta adecuados).

¿Cuáles son los síntomas de la abstinencia?

- Problemas para dormir
- Irritabilidad, ansiedad o inquietud
- Frustración o enojo
- Problemas para pensar con claridad

Algunas personas que dejan de fumar se pueden deprimir por un tiempo. Algunas personas necesitan hacerse un tratamiento para la depresión, como una terapia psicológica o tomar antidepresivos. Si se deprime al dejar de fumar, infórmele a su médico o enfermero.

¿De qué manera ayudan las medicinas?

- La terapia de reemplazo de nicotina reduce los síntomas de la abstinencia y la necesidad de nicotina del cuerpo, que es la sustancia principal de los cigarrillos. El reemplazo de nicotina puede comprarse sin receta, incluidos los parches de piel, las pastillas y los chicles. Las alternativas de venta con receta incluyen sprays nasales e inhaladores.
- Otros tratamientos específicos pueden indicarse cuando lo anterior no es suficiente, reduciendo los síntomas de la abstinencia. En caso necesario, los prescribirá su médico, como complemento a las medidas de primer nivel que hemos comentado.

¿En qué consiste la terapia psicológica?

- Determinar por qué necesita fumar y qué puede hacer en lugar de fumar
- Superar el deseo de fumar
- Determinar qué fue lo que no funcionó cuando intentó dejar de fumar en el pasado

¿Qué sucede si estoy embarazada y fumo?

Si está embarazada, es muy importante para la salud de su bebé que deje de fumar. Consulte con su médico qué opciones de tratamiento tiene y cuál es la más segura para su bebé.