

Carpeta de Recomendaciones y  
Consejos para Ayudar a los  
Pacientes a Dejar de Fumar

¡GANA VIDA!  
SIN TABACO



# Razones para dejar de Fumar

---



<b>1</b>	<b>HAY MUCHAS RAZONES PERSONALES PARA DEJAR DE FUMAR</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>GANE VIDA SIN TABACO</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>ESTOY DUDANDO, ¿QUÉ DEBO HACER SI ME DECIDO A DEJAR DE FUMAR?</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>PAUTAS PARA INTENTAR FUMAR MENOS</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>SI QUIERE SABER MÁS...</b>	<b>11</b>

## 1 HAY MUCHAS RAZONES PERSONALES PARA DEJAR DE FUMAR

Hay buenos motivos para dejar de fumar ¿Cuáles son los suyos? Piense en ellos.

1. Vivirá más años y con mejor calidad de vida.
2. El humo de sus cigarrillos ya no perjudicará la salud de sus hijos/as, familiares, amigos/as y resto de las personas que le rodean.
3. Se cansará menos y recuperará su capacidad de hacer ejercicio físico, gracias a una mejor oxigenación.
4. Sufrirá menos catarros y resfriados, no tendrá irritación de garganta y nariz. Reducirá las posibilidades de sufrir un ataque al corazón, una embolia o algún tipo de cáncer.
5. Ahorrará y podrá gastarse su dinero en cosas más divertidas y provechosas (música, libros, ropa, juegos, etc.).
6. Mejorará de forma espectacular el aspecto de su piel, su pelo y sus dientes y desaparecerá su mal aliento.
7. Su ropa, su casa y su coche, dejarán de oler como un cenicero.
8. Recuperará el olfato y el gusto para saborear mejor la comida.
9. Como cada vez está peor visto fumar, evitará conflictos y situaciones desagradables, ya que nadie le recriminará por fumar en su presencia. Además será un buen ejemplo para sus hijos/as y para el resto de niños/as y jóvenes.
10. Si se queda embarazada aumentará la posibilidad de tener un bebé saludable y disminuirán las complicaciones durante el embarazo, parto y puerperio.

**¿Cuáles son sus motivos para no dejarlo ya? ¡Escríbalos!**



**A los 20 minutos después del último cigarrillo:**

El ritmo cardíaco y la presión sanguínea vuelven a su nivel normal.

**A las 8 horas:**

La concentración de monóxido de carbono en sangre baja a la mitad.

La concentración de oxígeno en sangre sube a su nivel normal. La oxigenación de las células del cuerpo recupera su nivel óptimo.

**A las 24 horas:**

Disminuye de forma apreciable el riesgo de sufrir un infarto de miocardio.

Los pulmones comienzan a eliminar los residuos del tabaco.

**A las 48 horas:**

Aumenta la agudeza del gusto y del olfato, al comenzar a regenerarse las terminaciones nerviosas.

La nicotina ya no se detecta en sangre.

**De las cuatro semanas a los nueve meses sin fumar:**

Mejora notablemente la circulación sanguínea y la función pulmonar.

La tos puede aumentar, eso quiere decir que los cilios de los bronquios se están regenerando y que los pulmones están más capacitados



para defenderse de las agresiones de los gérmenes.  
El cansancio y la fatiga disminuyen.

**Al año sin fumar:**

El riesgo de infarto de miocardio disminuye a la mitad.

**A los 5 años después de dejar de fumar:**

El riesgo de accidente vascular cerebral se reduce a la mitad.

**A los 10 años sin fumar:**

El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad.

El riesgo de accidente vascular cerebral se sitúa en el mismo nivel de riesgo que el de los no fumadores.

**A los 15 años sin fumar:**

El riesgo de enfermedades del corazón es el mismo que en los no fumadores.

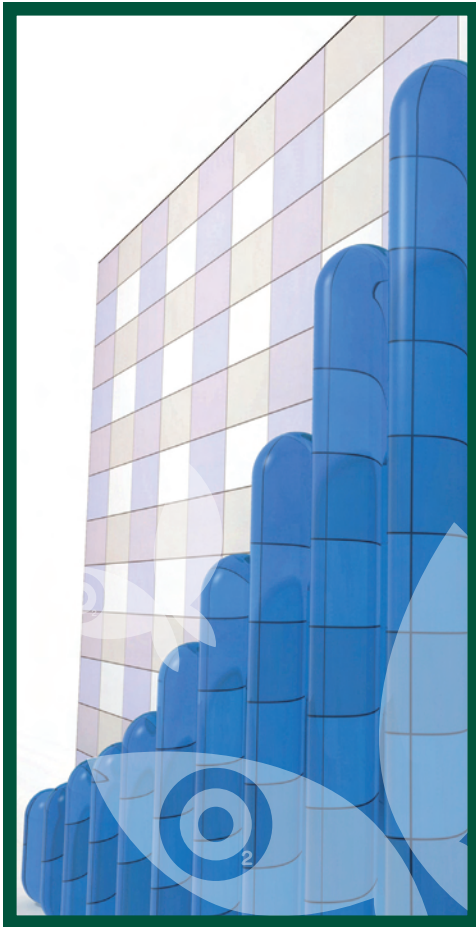
Las causas de muerte son casi iguales que en las personas que nunca fumaron y la esperanza de vida es igual a la de los no fumadores.

Si finalmente se decide a dejarlo, se dará cuenta de que no necesita el tabaco para hacer frente a cualquier situación, con lo que se sentirá no sólo más sano sino mucho más satisfecho y mejorará su autoestima.

**Además sabía usted que:**

- En España y en la mayoría de los países desarrollados, el tabaquismo es la principal causa de enfermedad y muerte que se puede evitar.
- En España mueren al año en torno a 55.000 personas a causa de enfermedades relacionadas con el





tabaquismo (de ellas 5.700 muertes se producen en la Comunidad de Madrid). Esto es mucho más que las muertes debidas a accidentes de carretera, consumo de drogas ilegales, SIDA, suicidios y alcohol.

- El tabaquismo es la causa directa y el principal factor de riesgo del cáncer de pulmón, de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, del cáncer de laringe, de la enfermedad vascular periférica, del cáncer de faringe y del cáncer de esófago. El tabaquismo produce más del 90% de los casos de bronquitis, del 95% de los casos de la de pulmón y del 30% de la cardiopatía coronaria. Fíjese bien: si en el mundo no se fumara, enfermedades como el cáncer de pulmón, la bronquitis crónica y el enfisema serían una rareza y casi no existirían entre las personas que nos rodean.
- En general los fumadores se mueren 10 años antes que las personas que no fuman. Los hombres que dejan de fumar entre los 35 y 39 años aumentarán su esperanza de vida en 5 años y las mujeres de la misma edad en 3 años.
- Uno de cada dos fumadores, que no dejen de fumar morirán por el tabaco.
- El riesgo de cáncer de pulmón es 18 veces más alto en los fumadores que en los no fumadores y el riesgo de tener un infarto de miocardio antes de los 65 años es tres veces más alto

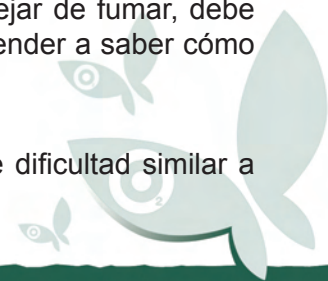
en los fumadores que en los no fumadores.

- En los hombres fumadores hay mayor riesgo de impotencia que se reduce en poco tiempo si se deja de fumar.
- Además, el tabaquismo es la causa de otros problemas de salud como ataques cerebrales, osteoporosis, bronquitis crónica, úlcera de estómago, etc.
- El riesgo de cáncer de pulmón en los **no fumadores** que viven con fumadores aumenta un 26 % y el riesgo de infarto aumenta un 23%.
- Numerosos accidentes de carretera son causados por distracción a causa de la manipulación del cigarrillo mientras se conduce (encendido, caída de cigarrillo, etc.).
- Se estima que uno de cada cuatro incendios está causado por los cigarrillos.

### 3 ESTOY DUDANDO, ¿QUÉ DEBO HACER SI ME DECIDO A DEJAR DE FUMAR?

Usted duda de intentar dejar de fumar. Está valorando los pros y los contras de dejar de fumar y necesita reforzar su motivación. Si finalmente usted se decide a hacer un intento serio para dejar de fumar, debe tener en cuenta los siguientes consejos. No solo hay que querer sino que hay que aprender a saber cómo dejarlo:

- **Dejar de fumar requiere un esfuerzo**, pero no es imposible. Tiene un grado de dificultad similar a





sacarse el carné de conducir o aprobar un examen. Muchas personas lo consiguen y usted mismo se habrá enfrentado a situaciones más difíciles.

- Es muy importante que tenga claros **los motivos por los cuales fuma** y sobre todo, los motivos por los cuales quiere dejar de fumar. Haga una lista escrita de motivos por los que fuma y los motivos para dejar de fumar y elija los cinco más importantes. Reléalalos para motivarse. Pregunte a profesionales o busque información que pueda ayudarle a resolver sus dudas. Lea artículos sobre tabaco, sobre los efectos sobre la salud, cómo dejar de fumar y los apoyos que puede necesitar. Hable con amigos que ya lo han dejado y pregunte a su médico, enfermera o farmacéutico sobre las dudas que tenga.
- **Piense en las situaciones (estímulo y conductas) de su vida diaria** que se asocian al consumo de cigarrillos y anótelas (al levantarse, al desayunar, tomando café, ir de copas, etc. Luego busque conductas alternativas para cuando esté dejando de fumar (mascar un chicle, beber un vaso de agua, leer la lista de motivos, dar un paseo, relajarse, etc.). Estas conductas le permitirán enfrentarse a los deseos intensos de fumar.
- **Elija una fecha para dejarlo** y procure que sea un día en el que pueda dedicar su tiempo y esfuerzo a no fumar ni un solo cigarrillo. Procure que esta fecha no coincida con días de tensiones o cambios que alteren su estado de ánimo. Una vez



fijado el día, no lo cambie bajo ningún pretexto. Recuerde que los mayores éxitos se alcanzan con el abandono completo el día señalado. La decisión es suya pero los sanitarios pueden ayudarle. Ellos saben que dejar de fumar es una adicción y no se consigue siempre en el primer intento.

- **Hoy en día hay tratamientos farmacológicos eficaces** para ayudarle a dejar de fumar, que producen una disminución de las ganas de fumar y reducen los síntomas de abstinencia a la nicotina (irritabilidad, insomnio, ansiedad, dificultad para la concentración, aumento de peso, ganas de comer, tristeza, etc.). No siempre son necesarios, pero son una excelente ayuda. Estos tratamientos farmacológicos son, además de eficaces, seguros, cómodos y de un precio inferior al consumo medio de tabaco en España. Su médico, enfermera o farmacéutico le darán más información sobre ellos.
- **Si quiere usted intentarlo por sí mismo**, escriba sus motivos, conozca cómo es su hábito, fíjese una fecha para dejarlo y comunique su intención a sus familiares, amigos/as y compañeros/as de trabajo, intentando que le ayuden en su empeño.
- Si en otras ocasiones no lo consiguió aproveche la experiencia anterior, piense en lo que le resultó útil y en lo que no; analice las causas por las que volvió a fumar. Lo más frecuente es tener que intentarlo varias veces.

**Usted puede conseguirlo ¡La decisión es suya!**

#### 4 PAUTAS PARA INTENTAR FUMAR MENOS

- Disminuya al mínimo posible el número de cigarrillos fumados al día. Fume menos cigarrillos que el día anterior.





- No fume cuando esté solo o cuando espere a alguien o algo que sea de su interés.
- No fume cuando hace otras cosas como ver la televisión, leer o hablar por teléfono.
- No se fume el cigarrillo completo; déjelo a la mitad o a un tercio de su consumo.
- Retrase la hora del primer cigarrillo del día.
- Adelante el consumo de último cigarrillo cada día.
- Alargue los espacios de tiempo entre un cigarrillo y otro.
- Disminuya el número de caladas para cada cigarrillo.
- Procure “no tragarse” el humo en todas las “caladas”.
- Quítese el cigarrillo de la boca después de cada “calada”. Respire diez veces entre cada bocanada y concéntrese en la experiencia.
- Cuando sienta ganas de fumar, espere cinco minutos antes de encender el cigarrillo, así el deseo de fumar será menor.
- Busque espacios libres de humo. No fume ni permita que se fume en casa.

## 5 SI QUIERE SABER MÁS...

- Para descargar copias de este folleto o de otros disponibles sobre tabaco visite [www.ganavida.org](http://www.ganavida.org), o [www.madrid.org](http://www.madrid.org) (portal salud) de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.
- Para obtener mayor información sobre cómo dejar de fumar u otras cuestiones relacionadas con el tabaquismo le recomendamos que recurra a su Centro de Salud. También puede llamar al Teléfono 012, 010 ó 914000000 de atención al ciudadano.
- También puede acceder a las páginas Web oficiales en las que puede encontrar información de gran utilidad:
  - Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo, SEDET: [www.sedet.es](http://www.sedet.es)
  - Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, CNPT: [www.cnpt.es](http://www.cnpt.es)
  - Ministerio de Sanidad y Consumo: [www.msc.es](http://www.msc.es)
  - Organización Mundial de la Salud, OMS: [www.who.org](http://www.who.org)
  - Sociedad Científica Española de Estudios del Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías, Socidrogalcohol: [www.socidrogalcohol.org](http://www.socidrogalcohol.org)
  - Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, SEPAR: [www.separ.es](http://www.separ.es)
  - Asociación de fumadores pasivos que defiende el derecho a vivir sin humo de tabaco: [www.nofumadores.org](http://www.nofumadores.org)





Servicio Madrileño de Salud

Dirección General de  
Atención Primaria



# ¡GANA VIDA!

## SIN TABACO

Con la colaboración de:



Editado por:



Trabajando juntos por un mundo más sano

# Estoy dejando de Fumar

---



<b>1</b>	<b>HE DECIDIDO DEJAR DE FUMAR. PLAN DE ABANDONO</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>CONOZCA LA INTENSIDAD DE SU ADICCIÓN. TEST DE FAGERSTRÖM PARA LA DEPENDENCIA DE LA NICOTINA</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>REGISTRE LOS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>REGISTRE EL CONSUMO DE CIGARRILLOS</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>EJERCICIOS DE DESAUTOMATIZACIÓN DEL ACTO DE FUMAR</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>LISTA DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS A FUMAR</b>	<b>20</b>
<b>7</b>	<b>PAUTAS PARA EL DÍA QUE DEJE DE FUMAR (“DÍA D”) Y LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR</b>	<b>21</b>
<b>8</b>	<b>RECOMENDACIONES CUANDO LAS GANAS DE FUMAR SEAN INTENSAS</b>	<b>24</b>
<b>9</b>	<b>CÓMO AFRONTAR EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA</b>	<b>26</b>
<b>10</b>	<b>RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL PESO. UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	<b>28</b>
<b>11</b>	<b>CÓMO RELAJARSE. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN</b>	<b>30</b>
<b>12</b>	<b>REDUCCIÓN GRADUAL DE CIGARRILLOS</b>	<b>31</b>
<b>13</b>	<b>SI QUIERE SABER MÁS...</b>	<b>34</b>

## 1 HE DECIDIDO DEJAR DE FUMAR. PLAN DE ABANDONO

Como no debemos precipitarnos es importante estar unos días preparándose antes de dejar de fumar. En la preparación hay que centrarse en algunas actividades y cuestiones que pueden condicionar la buena evolución de la decisión de dejar de fumar. Piense que en los próximos días tendrá que fijar un día a partir del cual no fumará:

- **Programe una fecha para dejar de fumar en las próximas semanas**

Elija un día para dejarlo y procure que sea un día en el que pueda dedicar su tiempo y esfuerzo a no fumar ni un solo cigarrillo. Procure que no coincida con días de tensiones o cambios que alteren su estado de ánimo. Una vez fijado el día, no lo cambie bajo ningún pretexto. Recuerde que los mayores éxitos se alcanzan dejando de fumar por completo cigarrillos el día señalado.

- **Escriba su lista de motivos para dejar de fumar y los motivos por los que fuma**

Es muy importante que tenga claros los motivos por los cuales fuma y sobre todo, los motivos por los cuales quiere usted dejar de fumar. Haga una lista escrita de motivos por los que fuma y los motivos para dejar de fumar y elija los cinco más importantes. Reléalos para motivarse. Procure tener las listas a mano y vuelva a leerlas durante todo el proceso.

- **Intente fumar menos**

Hasta que llegue el día de dejar de fumar, disminuya al mínimo posible el número de cigarrillos fumados al día. Fume menos cigarrillos que el día anterior (cada día puede fumar 2 o 3 cigarrillos menos). Procure





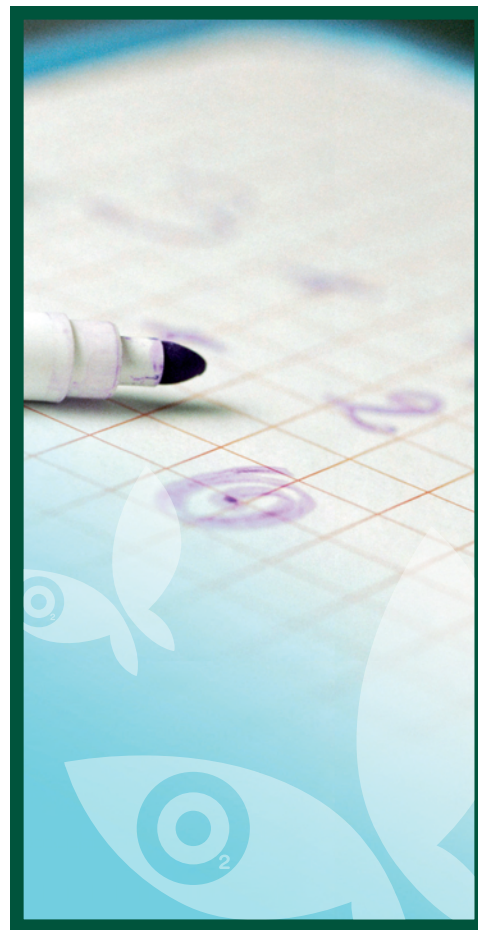
no comprar cigarrillos. No aproveche todo el cigarrillo y déjelo a la mitad o a un tercio de su consumo. Retrase el primer cigarrillo del día. Quítese el cigarrillo de la boca después de cada “chupada”. Respire diez veces entre cada bocanada y concéntrese en la experiencia.

- **Conozca el tipo de fumador que es. Registre todos y cada uno de los cigarrillos que se fume y prepare alternativas al tabaco**

Debe anotar la hora en la que fuma, pero especialmente debe fijarse en las circunstancias en que lo hace, la necesidad que tiene de fumar en ese momento y lo más importante, las alternativas que pondrá en marcha para afrontar estas situaciones cuando ya no fume. Identifique y registre las situaciones que usted asocia al consumo de cigarrillos y piense alternativas para no fumar: levántese de la mesa inmediatamente después de tomar café o después de comer; mantenga las manos ocupada con algún objeto; cepíllese los dientes después de comer, dé un paseo, relájese escuchando música, etc.

Conozca también su dependencia a la nicotina cumplimentando el test de Fagerström.

- **Pida apoyo a sus amigos/as y compañeros/as para dejar de**



## **fumar y ayuda a su médico/enfermera del centro de salud. Consulte con su farmacéutico**

Si le es posible busque un aliado, alguien que deje de fumar al mismo tiempo que usted, si es su pareja mucho mejor. Anuncie a la familia, amigos/as y compañeros/as de trabajo que va a dejar de fumar y la fecha elegida para dejarlo.

Los profesionales sanitarios pueden ayudarle haciendo un diagnóstico preciso y aconsejándole sobre las pautas a seguir y los tratamientos farmacológicos indicados que le ayudará a dejar de fumar. Los parches, comprimidos y chicles de nicotina, el bupropion y la vareniclina, que en la actualidad son los tratamientos farmacológicos que han demostrado ser eficaces, pueden multiplicar por dos las posibilidades de dejar de fumar.

- **Practique y aprenda a resistir/controlar el deseo de fumar**

No fume inmediatamente en cuanto le apetezca, controle el deseo de fumar unos momentos, espere un poco antes de fumar. El retraso debe ser como mínimo de un minuto y debe ir alargándolo conforme pasen los días. Las ganas urgentes de fumar no duran más de 3 a 5 minutos. Aprenda a relajarse con una tabla de ejercicios.

## **2 CONOZCA LA INTENSIDAD DE SU ADICCIÓN. TEST DE FAGERSTRÖM PARA LA DEPENDENCIA DE LA NICOTINA**

Hay una forma sencilla de conocer su grado de dependencia de la nicotina. El breve cuestionario que sigue (test de Fagerström) le ayudará a comprobar su nivel de adicción al tabaco.





**1. ¿Cuánto tiempo pasa desde que se levanta hasta que fuma el primer cigarrillo?**

- |                          |          |
|--------------------------|----------|
| a) Hasta 5 minutos       | 3 puntos |
| b) Entre 6 y 30 minutos  | 2 puntos |
| c) Entre 31 y 60 minutos | 1 punto  |
| d) Más de 60 minutos     | 0 puntos |

**2. ¿Encuentra difícil no fumar en los lugares donde está prohibido hacerlo? (cines, bibliotecas, autobús, metro, etc.)**

- |    |          |
|----|----------|
| SI | 1 punto  |
| NO | 0 puntos |

**3. De todos los cigarrillos que consume a lo largo del día ¿cuál es el que más necesita?**

- |                         |          |
|-------------------------|----------|
| El primero de la mañana | 1 punto  |
| Cualquier otro          | 0 puntos |

**4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?**

- |                              |          |
|------------------------------|----------|
| a) Menos de 10 cigarrillos   | 0 puntos |
| b) Entre 11 y 20 cigarrillos | 1 punto  |
| c) Entre 21 y 30 cigarrillos | 2 puntos |
| d) 31 o más                  | 3 puntos |

**5. ¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?**

SI	1 punto
NO	0 puntos

**6. ¿Fuma aunque esté tan enfermo que deba guardar cama la mayor parte del día?**

SI	1 punto
NO	0 puntos

### **INTERPRETACION DEL TEST:**

**OBTENGA SU PUNTUACIÓN:** Sume todos los puntos obtenidos al responder cada pregunta. Puede obtener entre 0 y 10 puntos. Su grado de adicción a la nicotina será mayor cuanto más alta sea la cifra obtenida.

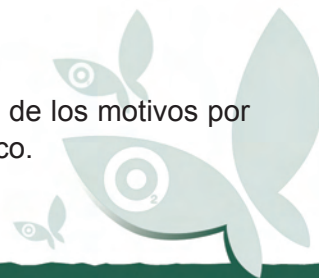
Puntuaciones inferiores o iguales a 3 indican que tiene una adicción baja; si ha obtenido entre 4 y 6 puntos su adicción es moderada y si el resultado es igual o superior a 7 puntos tiene una alta dependencia. Si su adicción es moderada o alta consulte con algún profesional sanitario.

TOTAL PUNTUACIÓN:  +  +  +  +  +  =

Preguntas: 1 2 3 4 5 6

## **3 REGISTRE LOS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR**

Primero piense en los motivos que tiene para dejar de fumar. Haga una lista por escrito de los motivos por los que fuma y apunte todas las compensaciones inmediatas que le proporciona el tabaco.



**¿QUÉ MOTIVOS TENGO PARA FUMAR?**

**¿QUÉ MOTIVOS TENGO PARA DEJAR DE FUMAR?**



En la lista de motivos para dejar de fumar apunte simplemente las razones por las que quiere dejar de fumar.

Si los motivos para dejarlo son menos importantes que las razones por las que fuma, necesitará un poco más de tiempo para ir encontrando sus propios motivos para dejar de fumar. No se preocupe vaya pensando en ellos, ya llegarán.

**¡GUARDE BIEN ESTAS LISTAS! LE SERVIRÁ PARA MANTENERSE FIRME EN SU PROPÓSITO.**

#### **4 REGISTRE EL CONSUMO DE CIGARRILLOS**

(Cumplimente la hoja siguiente y entréguesela a su médico o enfermera)

- Este registro es muy importante. Le ayudará a conocer su manera de fumar en las diferentes situaciones en las que fuma.
- Anote cada cigarrillo ¡JUSTO ANTES DE ENCENDERLO!
- Apunte desde el primer cigarrillo del día hasta el último. Debe indicar la hora en que lo fuma, el lugar donde se encuentra y la actividad que esté realizando en ese momento y la necesidad de fumarlo. ( 0: ninguna necesidad y 3: máxima necesidad).

Utilice, una hoja por día para realizar el registro durante una semana. Una vez cumplimentadas entréguelas a su médico o enfermera.



**HOJAS PARA EL REGISTRO DE CONSUMO DE CIGARRILLOS**

FECHA:			
Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			



FECHA:

Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

FECHA:			
Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

FECHA:

Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

FECHA:			
Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

FECHA:

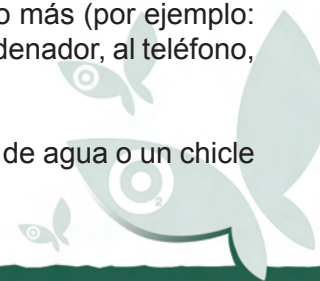
Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

FECHA:			
Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

## 5 EJERCICIOS DE DESAUTOMATIZACIÓN DEL ACTO DE FUMAR

(Para ir preparándose unos días antes de dejar de fumar):

1. No fume inmediatamente en cuanto le apetezca, controle el deseo de fumar unos momentos, espere un poco antes de fumar. El periodo de espera debe ser como mínimo de un minuto y debe ir alargándolo conforme pasen los días. Las ganas urgentes de fumar no duran más de 3 a 5 minutos.
2. Intente, desde ahora y hasta la fecha en que se ha propuesto dejarlo, ser consciente del acto de fumar y encienda el cigarrillo cuando realmente le apetezca y crea que va a disfrutarlo.
3. No fume en ayunas. Cepílese los dientes, tómese un zumo de naranja, dúchese y luego desayune. Aumente el tiempo desde que se levanta hasta que se fuma el primer cigarrillo.
4. Después de desayunar, comer o cenar espere entre 5 y 10 minutos antes de fumar. En el desayuno, si lo hace cerca de su puesto de trabajo, deje los cigarrillos, no se los lleve para desayunar. Levántese de la mesa para fumar y no fume en las sobremesas.
5. Rechace todos los cigarrillos que le ofrezcan y no pida nunca un cigarrillo aunque se le hayan acabado los suyos.
6. Elija al menos tres lugares o situaciones en los que solía fumar y decida no hacerlo más (por ejemplo: en el trabajo, en el coche, en la habitación, andando por la calle, tomando café, al ordenador, al teléfono, etc.).
7. No fume nunca para calmar las ganas de comer. Coma algo de fruta, tome un vaso de agua o un chicle o caramelo sin azúcar para distraerse.



8. Si le han recomendado chicles o comprimidos de nicotina, ensaye con ellos las semanas previas, sustituyendo al menos un cigarrillo al día por un chicle o comprimido. De ésta forma dominará la técnica cuando los necesite de verdad.

**¡Ánimo, puede conseguirlo!**

## **6 LISTA DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS A FUMAR**

A continuación le presentamos una serie de alternativas que puede utilizar en lugar de fumar:

- Masque chicles o coma caramelos sin azúcar.
- Beba muchos zumos sin azúcar o agua, ya que ayudan a eliminar la nicotina por la orina, distraen y ayudan a controlar el apetito.
- Respire grandes bocanadas de aire y expúselo lentamente.
- Recuerde que los síntomas de abstinencia son pasajeros y controlables.
- Dúchese, le relajará.
- Juegue con las manos con objetos pequeños.
- Evite las situaciones difíciles que no pueda controlar y que le inciten a fumar durante los primeros días sin fumar. Si se aleja de las tentaciones es más difícil caer en ellas.
- Cambie su punto de atención, buscando algo que le distraiga: vea la televisión, oiga música, haga ejercicio físico, llame por





teléfono, haga puzles, haga trabajos manuales, mire escaparates, cocine, salga a dar un paseo, vaya al cine, llame a un amigo, etc.

- Preste atención a los aspectos agradables de cada situación que le recuerde el tabaco. Los aspectos negativos son pasajeros y desaparecen.
- Al levantarse haga varias respiraciones profundas disfrutando del aire limpio.
- Después de las comidas lávese los dientes inmediatamente.
- Si su pareja fuma le pedirá que no lo haga en su presencia ni en casa. A los/as amigos/as que fuman les pedirá que no fumen en su presencia y procure salir con los/as amigos/as que no fuman.
- Otras alternativas que a usted se le ocurran: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

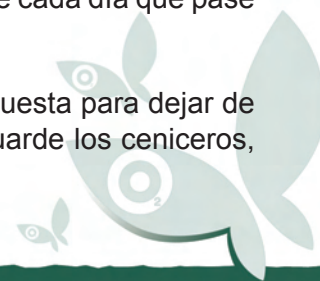
---

---

## 7 PAUTAS PARA EL DÍA QUE DEJE DE FUMAR (“DÍA D”) Y LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR

Seguidamente le damos algunos consejos para resistir las ganas de fumar. Recuerde que cada día que pase sin fumar disminuye el riesgo de que vuelva a fumar un cigarrillo:

- **Cree a su alrededor un ambiente limpio y fresco.** El día anterior a la fecha propuesta para dejar de fumar, no compre tabaco y deshágase de todos los cigarrillos que tenga. Tire o guarde los ceniceros, mecheros, cerillas, etc. Su presencia son tentaciones para fumar.





- **Rompa con su rutina diaria habitual:** Desayune en un lugar diferente al habitual, levántese nada más terminar de desayunar, almorzar y cenar; cuando hable por teléfono no se ubique donde solía hacerlo con el cigarrillo en la mano. Plántese no fumar día a día. Dígase: “hoy no voy a fumar”. Evite pensar: en “nunca más volveré a fumar”.
- **Manténgase ocupado el mayor tiempo posible:** Practique alguna afición que le guste: vaya al cine, lea revistas o libros, quede con amigos/as, practique algún deporte adaptado a sus necesidades (caminar por ejemplo es una excelente actividad física). Es conveniente tener las manos ocupadas (bolígrafos, pulseras, bricolaje, etc.).
- **Utilice adecuadamente la medicación para dejar de fumar:** Recuerde la dosis que tiene que tomar y la frecuencia. Siga las instrucciones de su médico/a, enfermero/a y farmacéutico/a. Utilice los fármacos correctamente para que tengan el máximo efecto.
- **Reduzca el estrés:** Los primeros días tras dejar de fumar puede experimentar diversas sensaciones, incluso ocasionalmente unas intensas ganas de fumar produciéndole ansiedad y tensión. Ponga en práctica alguna técnica de relajación para los momentos de dificultad. Mire el reloj y mientras se relaja espere que pase un minuto.

- **Esté atento y vigilante en las situaciones difíciles:** Será más fácil si evita el alcohol. En los encuentros con otras personas que fuman infórmeles de que está dejando de fumar. Si está de mal humor o triste no se deje arrastrar por pensamientos negativos. Reconozca que la adicción es la que intenta vencerle y recuerde que usted puede más que un cigarrillo.
- **Conozca y controle el síndrome de abstinencia:** Aparece a las pocas horas de consumir tabaco y puede durar varias semanas.
- **Tome mucha agua y otros líquidos:** Evite el consumo de café y alcohol. Haga una alimentación variada (frutas y verduras), beba mucha agua y zumos de fruta sin azúcar ricos en vitamina C que le ayudará a eliminar más rápidamente la nicotina.
- **Mastique algo:** Procure que sea bajo en calorías como chicle sin azúcar, una manzana, fresas, gajos de naranja, limón, etc.
- **En ningún caso compre tabaco** y sobre todo **¡no dé una sola calada!** El riesgo de volver a fumar es grande. Si le ofrecen tabaco, sea tajante: **“Gracias, no fumo”**. Presuma con orgullo de estar sin fumar. Piense que los fumadores también quisieran dejarlo y tal vez pueda motivarles para que ellos inicien el proceso de abandono. Familiarícese y disfrute de oírse decir “estoy dejando de fumar”.
- **Guarde el dinero que vaya ahorrando.** Compre una hucha y meta cada día el dinero que se gastaría en tabaco. Hágase un regalo que le apetezca.
- **Busque apoyo en su familia, amigos/as y compañeros/as.** Elija a una persona que pueda escucharle y le preste su apoyo siempre que lo necesite; a ella podrá recurrir siempre que tenga muchas ganas de fumar o simplemente cuando sienta la necesidad de hablar con alguien.



Recuerde que si tiene muchas ganas de fumar debe respirar profundamente y realizar los ejercicios sencillos de relajación. Si puede haga algo que le permita calmar los nervios (salir a caminar, escuchar música...). Recuerde que puede estar satisfecho por el esfuerzo realizado para seguir sin fumar. El objetivo no es eliminar las ganas de fumar sino aprender a controlarlas.

**DEJAR DE FUMAR REQUIERE ESFUERZO Y TRABAJO, PERO USTED PUEDE CONSEGUIRLO.**

## **8 RECOMENDACIONES CUANDO LAS GANAS DE FUMAR SEAN INTENSAS**

- Es posible que los primeros días después de dejar de fumar tenga deseos muy intensos de fumar acompañados de síntomas desagradables como ansiedad, irritabilidad, cansancio, aumento de apetito, síntomas depresivos, sensación de fatiga, dificultad en la concentración y trastornos del sueño. Recuerde que son deseos pasajeros que desaparecen, que duran no más de 3 o 4 minutos. Debe tener preparada una solución para no claudicar. Nunca piense que por fumar un cigarrillo no pasa nada. El consumo de tabaco es difícil de controlar.

Si le sobrevienen estas ganas intensas de fumar:



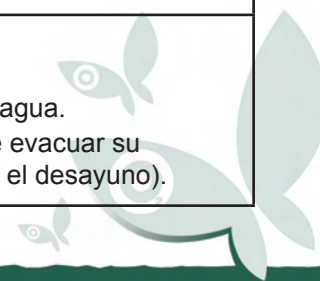
- 1º. Espere 5 minutos con el reloj en la mano respirando profundamente. Piense que las ganas de fumar pasan rápidamente: duran de 3 a 4 minutos y después se vuelven a repetir al cabo de 30 a 40 minutos. Si no fuma, notará cómo con el tiempo, los deseos de fumar se hacen cada vez menos intensos y duraderos y su aparición se dilatará a lo largo del día.
  - 2º. Cambie inmediatamente de situación o actividad en la que se encuentra: El deseo no es eterno, el deseo pasa, hay que relajarse y pensar en otras cosas.
  - 3º. Tome un sustituto del tabaco: Beba un gran vaso de agua, infusiones y zumos naturales, coma caramelos y chicles sin azúcar, coma una pieza de fruta. Evite los dulces, frutos secos y grasas.
  - 4º. Ocupe inmediatamente las manos: Haga alguna actividad que le haga difícil fumar: ejercicio físico, lavar el coche, ducharse, cuidar el jardín o las plantas de la casa.
  - 5º. Llame por teléfono a un/a amigo/a.
  - 6º. Ponga en práctica técnicas de relajación: Respire lenta y profundamente durante unos minutos.
  - 7º. Si el médico/enfermera le ha recomendado el aporte de nicotina tome un chicle o un comprimido de nicotina.
- Recuerde que no debe tener cigarrillos a mano, es más fácil resistir si hay que ir a buscar cigarrillos. Las ganas igual que vienen se van.

**REPASE SU LISTA DE MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR Y LA LISTA DE ALTERNATIVAS AL FUMAR.**



Síntoma	Recomendaciones para afrontarlo
<b>Deseo intenso de fumar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Espere! Las “ganas de fumar” solo duran 2 ó 3 minutos, y cada vez serán menos intensas y frecuentes.</li> <li>• Cambie de lugar o actividad.</li> <li>• Respire profundamente 2 ó 3 veces seguidas o practique algún ejercicio de relajación.</li> <li>• Beba agua o zumo con pocas calorías. Mastique chicle sin azúcar.</li> <li>• Permanezca ocupado (trabajo, deporte, aficiones).</li> </ul>
<b>Irritabilidad/ Nerviosismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga una pausa, deténgase y reflexione.</li> <li>• Camine y haga ejercicio físico.</li> <li>• Dúchese o tome un baño.</li> <li>• Evite el café y bebidas con cafeína.</li> </ul>
<b>Dificultad de concentración</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se exija mucho durante 1 o 2 semanas.</li> <li>• Aumente las horas de sueño.</li> <li>• Haga deporte o alguna actividad física.</li> <li>• Evite bebidas alcohólicas.</li> </ul>
<b>Dolor de cabeza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practique ejercicios de relajación.</li> <li>• Dúchese o tome un baño caliente.</li> <li>• Evite café y alcohol.</li> </ul>

<b>Aumento de apetito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beba mucha agua y zumos con pocas calorías.</li> <li>• Controle la ingesta de grasas y de azúcares refinados.</li> <li>• Aumente verduras y frutas en la dieta.</li> <li>• Coma con más frecuencia y menos cantidad.</li> </ul>
<b>Insomnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite té, café y bebidas con cola por la tarde. Tome infusiones.</li> <li>• Aumente la actividad física.</li> <li>• Hágase dar un masaje.</li> <li>• Al acostarse tómese un vaso de leche caliente o tila.</li> <li>• Haga ejercicios de relajación en la cama.</li> <li>• Evite las siestas.</li> <li>• Sea muy regular con los horarios de sueño: acuéstese a la misma hora.</li> <li>• Cene ligero dos horas antes de acostarse.</li> </ul>
<b>Cansancio, desánimo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga su actividad: trabajo, deporte, aficiones.</li> <li>• Haga lo que más le guste. Prémiese.</li> <li>• Evite la soledad. Busque la compañía de amigos.</li> <li>• Aumente las horas de sueño.</li> </ul>
<b>Estreñimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camine. Realice ejercicio.</li> <li>• Haga una dieta rica en fibra.</li> <li>• Beba muchos líquidos, sobre todo agua.</li> <li>• Sea regular en sus hábitos. Intente evacuar su intestino a diario (si es posible tras el desayuno).</li> </ul>





10

## RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL PESO. UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Al dejar de fumar no es difícil engordar. Es una reacción pasajera, que luego no tiene por qué continuar.

Debe tener siempre en cuenta que los beneficios para la salud de dejar de fumar exceden en mucho a los riesgos y molestias asociados con la posible ganancia de peso.

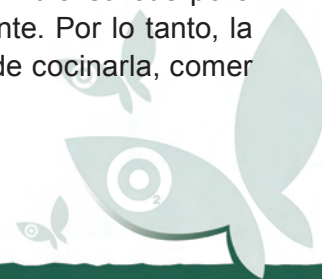
### ¿Qué se puede hacer para reducir la ganancia del peso?

- **Aumentar el nivel de actividad física de forma razonable:** Ayuda a reducir peso y ansiedad. Es un buen momento para empezar a hacer ejercicio y quemar las posibles calorías sobrantes. La mejor opción es caminar a buen paso o simplemente pasear.
- **Disminuir la ingesta de calorías en 200-300 al día:** Al dejar de fumar el metabolismo por la ausencia de la nicotina se vuelve más lento y por tanto, debe reducir algo las cantidades de comida para poder adaptarse a esta nueva situación. Aproveche esta oportunidad para cambiar y mejorar su dieta.



## Además tenga en cuenta que:

- No es conveniente ponerse a hacer régimen estricto en estos momentos, ya que hay que concentrarse en dejar de fumar. A partir del tercer mes se puede comenzar con una dieta si usted lo desea.
- Cuando tenga ganas de picotear entre comidas, recurra a frutas (naranjas, fresas, manzanas), verduras (bajas en calorías), caramelos o chicles sin azúcar.
- Beba líquidos y zumos de fruta sin azúcar, al menos 2,5 litros al día. Beba dos vasos de agua antes del desayuno, comida y cena.
- No son aconsejables las comidas abundantes; programe comidas frecuentes (5 o 6 al día) y de poca cantidad. Evite los fritos, carnes muy sazonadas, o comidas muy condimentadas. Reemplace la carne, salsas y bacon por pollo y pescado.
- Tome muchas verduras, frutas frescas, cereales y legumbres.
- Cambie el azúcar del café por sacarina o algún edulcorante artificial.
- Saltarse comidas no es una buena idea para perder peso a la larga. Si acostumbra su cuerpo a consumir pocas calorías, cuando coma normalmente aumentará de peso fácilmente. Por lo tanto, la mejor forma de evitar engordar es cambiar un poco el tipo de comida, la manera de cocinarla, comer poco y muchas veces al día.
- Descanse suficientemente.



## 11 CÓMO RELAJARSE. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación consisten en ejercitar una respiración profunda que aumente la capacidad pulmonar y mejore la ventilación y la oxigenación, lo que a su vez, proporciona sensación de calma y tranquilidad. Permite controlar algunos síntomas de abstinencia y distraer el pensamiento cuando aparecen deseos de fumar. Conviene practicarlas y entrenarse con anterioridad a las situaciones de riesgo para obtener mejores resultados.

**La posición puede ser variada:**

1. Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas y las manos en el abdomen.
2. Sentado con la región lumbar apoyada en el respaldo del asiento, la espalda vertical y las piernas relajadas con el talón en línea con la rodilla.
3. De pie, caminando, etc.



Realice la inspiración, mantenga el aire y luego expúlselo controlando el tiempo de cada fase según la relación 1-1-2, es decir: mantener el aire el mismo tiempo que duró la inspiración y expulsarlo en el doble de tiempo, (ejemplo: 5 segundos tomando aire, 5 segundos mantenerlo y 10 segundos expulsándolo).

Esta pauta respiratoria es una habilidad que usted debería aprender, y que cuanto más se practica, mejor se realiza y mejores resultados aporta. Se recomienda realizar los ejercicios al menos tres veces al día, durante dos minutos en cada ocasión.

Existen varios tipos de respiración. Le proponemos la respiración diafragmática/abdominal:

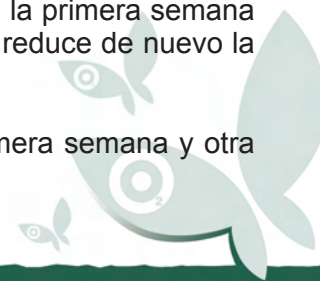
Coloque su mano sobre el vientre, y tome aire lentamente por la nariz, intentando llevar el aire a la base de los pulmones. El músculo diafragma baja y empuja el vientre hacia fuera, elevando nuestra mano. Mantenga el aire en los pulmones y expúlselo soplando lentamente por la boca. El vientre irá descendiendo y con la mano apoyada; finalmente expulse todo el aire que pueda hundiendo el vientre con una contracción ligera de sus músculos.

## 12 REDUCCIÓN GRADUAL DE CIGARRILLOS

Este método consiste en la reducción progresiva del aporte de nicotina reduciendo el número de cigarrillos fumados, como paso previo a la deshabituación completa.

Se inicia una o dos semanas antes del abandono definitivo del consumo de tabaco. En la primera semana debe reducir el número de cigarrillos a una cantidad concreta. La siguiente semana se reduce de nuevo la cantidad inicial. Posteriormente se suprime el tabaco.

Para saber cuántos cigarrillos debe disminuir, se adjuntan dos tablas, una para la primera semana y otra para la segunda semana.



## PRIMERA SEMANA:

Comience a reducir el número de cigarrillos. El objetivo es que a lo largo de esta semana llegue a la meta propuesta (ver tabla 1).

Para conseguirlo tendrá que ir reduciendo en función del número de cigarrillos que ha fumado de media la semana anterior (línea base). De esta forma, por ejemplo, si fumó 20 cigarrillos, esta semana no podrá fumar más de 14. Elija según su caso el número de cigarrillos máximo que debería fumar la semana que viene:

<b>SI HASTA AHORA FUMABA UNA MEDIA DE (LÍNEA BASE):</b>	<b>A PARTIR DE AHORA NO DEBE FUMAR MÁS DE:</b>
50 cig/día o más	35 cig/día
40-50 cig/día	28 cig/día
35-40 cig/día	30 cig/día
30-35 cig/día	21 cig/día
25-30 cig/día	17 cig/día
20-25 cig/día	14 cig/día

<b>SI HASTA AHORA FUMABA UNA MEDIA DE (LÍNEA BASE):</b>	<b>A PARTIR DE AHORA NO DEBE FUMAR MÁS DE:</b>
15-20 cig/día	10 cig/día
12-15 cig/día	8 cig/día
10-12 cig/día	7 cig/día
8-10 cig/día	6 cig/día
6-8 cig/día	5 cig/día
5 cig/día o menos	No reducir

**Tabla 1. Disminución del número de cigarrillos para la primera semana.**

## SEGUNDA SEMANA:

Continúe si es preciso con la 2ª reducción del número de cigarrillos.

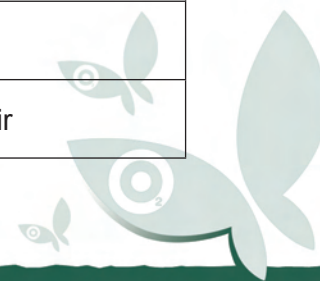
Para llevar a cabo este descenso, debería llegar a la meta propuesta indicada en la tabla, puesta en función del número de cigarrillos que fumaba de media hace dos semanas (línea base). De esta forma si fumaba de media hace dos semanas 20 cigarrillos, esta semana no podrá fumar más de 8 cigarrillos.

Elija según su caso el número de cigarrillos máximo que tiene que estar fumando al terminar la segunda semana:

<b>NÚMERO DE CIGARRILLOS QUE FUMABA (LÍNEA BASE):</b>	<b>A PARTIR DE AHORA NO DEBE FUMAR MÁS DE:</b>
50 cig/día o más	24 cig/día
40-50 cig/día	20 cig/día
35-40 cig/día	16 cig/día
30-35 cig/día	14 cig/día
25-30 cig/día	12 cig/día

<b>NÚMERO DE CIGARRILLOS QUE FUMABA (LÍNEA BASE):</b>	<b>A PARTIR DE AHORA NO DEBE FUMAR MÁS DE:</b>
20-25 cig/día	10 cig/día
15-20 cig/día	8 cig/día
10-15 cig/día	6 cig/día
6 -10 cig/día	5 cig/día
5 o menos cig/día	No reducir

**Tabla 2. Disminución del número de cigarrillos en la segunda semana.**



Es imprescindible realizar, un registro de cigarrillos fumados hasta que se deja de fumar. Se llevará a cabo con el fin de controlar el número de cigarrillos. El registro se rellenará justo antes de encender cada cigarrillo.

### 13 SI QUIERE SABER MÁS...

- Para descargar copias de este folleto o de otros disponibles sobre tabaco visite [www.ganavida.org](http://www.ganavida.org), o [www.madrid.org](http://www.madrid.org) (portal salud) de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.
- Para obtener mayor información sobre cómo dejar de fumar u otras cuestiones relacionadas con el tabaquismo le recomendamos que recurra a su Centro de Salud. También puede llamar al Teléfono 012, 010 ó 914000000 de atención al ciudadano.
- También puede acceder a las páginas Web oficiales en las que puede encontrar información de gran utilidad:
  - Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo, SEDET: [www.sedet.es](http://www.sedet.es)
  - Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, CNPT: [www.cnpt.es](http://www.cnpt.es)
  - Ministerio de Sanidad y Consumo: [www.msc.es](http://www.msc.es)
  - Organización Mundial de la Salud, OMS: [www.who.org](http://www.who.org)
  - Sociedad Científica Española de Estudios del Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías, Socidrogalcohol: [www.socidrogalcohol.org](http://www.socidrogalcohol.org)

- Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, SEPAR: [www.separ.es](http://www.separ.es)
- Asociación de fumadores pasivos que defiende el derecho a vivir sin humo de tabaco: [www.nofumadores.org](http://www.nofumadores.org)





Servicio Madrileño de Salud

Dirección General de  
Atención Primaria



# ¡GANA VIDA!

## SIN TABACO

Con la colaboración de:



NEU-  
MO-  
MADRID  
SOCIEDAD MADRILEÑA  
DE NEUMOLOGÍA Y  
CIRUGÍA TORÁCICA

Editado por:



Trabajando juntos por un mundo más sano



# Ayuda Farmacologica para dejar de fumar

---



<b>1</b>	<b>CÓMO FUNCIONAN Y DEBEN USARSE LOS PARCHES DE NICOTINA</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>CÓMO FUNCIONAN Y DEBEN USARSE LOS CHICLES DE NICOTINA</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>CÓMO FUNCIONAN Y DEBEN USARSE LOS COMPRIMIDOS DE NICOTINA</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>CÓMO FUNCIONA Y DEBE USARSE EL BUPROPION</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>CÓMO FUNCIONA Y DEBE USARSE LA VARENICLINA</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>SI QUIERE SABER MÁS...</b>	<b>13</b>

# 1 CÓMO FUNCIONAN Y DEBEN USARSE LOS PARCHES DE NICOTINA

## ¿Cómo funcionan los parches de nicotina?

Los parches de nicotina funcionan liberando nicotina a través de la piel para evitar o reducir los síntomas que se producen al dejar de fumar y que causan la recaída de mucha gente. Estas cantidades de nicotina son menores que las que usted se administraba a través de los cigarrillos, y serán constantes a lo largo del día. De esta manera disminuyen los síntomas desagradables y el deseo de fumar, pero sin obtener el placer que aportan los cigarrillos y, por tanto, sin crear adicción. Los parches no contienen las demás sustancias químicas tóxicas que hay en los cigarrillos.

Son, por tanto, un MEDICAMENTO y han de usarse como tal. Siga las instrucciones del personal sanitario.

## ¿Para qué sirven los parches de nicotina?

Está comprobado científicamente que los parches de nicotina por sí solos o combinados con otros medicamentos específicos frente al tabaquismo constituyen una gran ayuda para dejar de fumar, multiplicando por dos las posibilidades de conseguirlo.

Son importantes, pero no hacen milagros. Le será más llevadero el proceso de dejar de fumar. Sin su deseo firme y los consejos y apoyos que va a recibir son menos eficaces.

## ¿Como deben usarse?

Deben usarse a diario durante al menos 8 semanas, según la dosis que le hayan indicado. Use un parche nuevo todos los días. Tenga disponibles para que no se le terminen mientras los necesite.

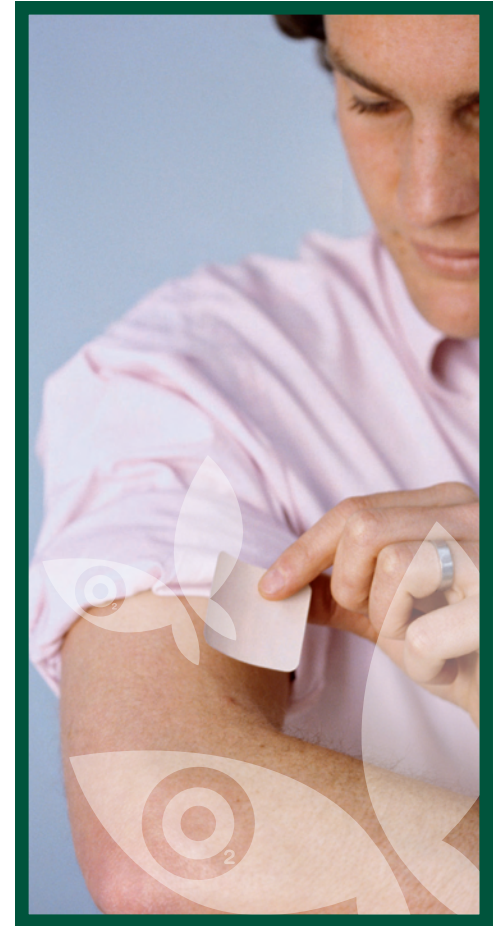


En el momento de comenzar con el tratamiento debe abandonar por completo el consumo de tabaco.

Puede usted bañarse, ducharse y realizar cualquier actividad con el parche puesto.

Se aconseja seguir los siguientes pasos:

1. Colóquese un parche nuevo al levantarse cada mañana a la misma hora.
2. Antes de colocarlo, retire el plástico que recubre el adhesivo y airéelo unos segundos; esto reducirá la posible irritación local.
3. Use una zona de piel limpia, sana, seca y sin vello, preferiblemente por encima de la cintura. Coloque el parche en un sitio diferente todos los días. Evite ponérselo en el mismo sitio hasta pasados siete días. Es útil limpiar antes el punto de aplicación con un poco de alcohol y, sobre todo, secarlo adecuadamente.
4. Una vez aplicado, presione con un dedo toda la superficie unos segundos para pegarlo bien.
5. Los parches no deben partirse o cortarse. Si se rompe o rasga, hay que usar un parche nuevo.



6. Retírelo de un tirón a las 16 ó 24 horas según la duración del mismo. Los parches de 16 horas retíreselos antes de acostarse y los de 24 horas al levantarse.

### **TENGA EN CUENTA QUE:**

1. El parche no es suficiente para que usted deje de fumar. Es una ayuda para reducir y a veces evitar los síntomas desagradables de la abstinencia a la nicotina.
2. Es posible que note picores leves o enrojecimiento de la piel en la zona donde estuvo el parche. Normalmente desaparecen por sí solos en pocos días. Si no es así u observa un sarpullido o inflamación por todo el cuerpo quítese el parche y consulte a su médico.
3. Si nota dolor de cabeza, malestar, dolor de estómago o diarrea asociado al parche, consulte a su médico.
4. Si tiene problemas para dormir, pesadillas o sueños extraños consulte con su médico.

Si ha olvidado ponerse el nuevo parche a la hora habitual, hágalo de inmediato y al día siguiente póngaselo a su hora habitual. Para estos imprevistos es útil llevar un parche en el bolso, en el monedero o en el coche. Si continúa fumando o ha recaído contacte con su terapeuta.

## **2 CÓMO FUNCIONAN Y DEBEN USARSE LOS CHICLES DE NICOTINA**

### **¿Qué son y cómo funcionan los chicles de nicotina?**

Los chicles de nicotina son unas piezas de goma de mascar que contienen 2 o 4 mg de nicotina que penetra





en el cuerpo a través de la mucosa orofaríngea. No son golosinas. Son medicamentos y han de usarse como tales.

### **¿Para qué sirven los chicles de nicotina?**

Está comprobado científicamente que los chicles por sí solos o combinados con otros medicamentos frente al tabaquismo constituyen una gran ayuda para dejar de fumar, multiplicando por dos sus posibilidades de conseguirlo.

Son una excelente ayuda, pero no hacen milagros. Le harán más llevadero el proceso de dejar de fumar, pero sin su voluntad firme y el apoyo y consejos que va a recibir, son menos eficaces.

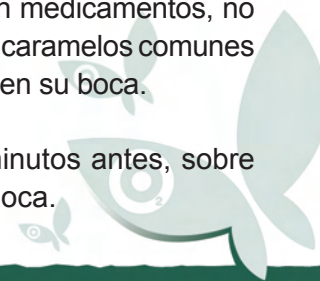
### **¿Cómo deben usarse los chicles de nicotina?**

En el momento de comenzar con el tratamiento debe abandonar por completo el consumo de tabaco. Siga las siguientes recomendaciones para la correcta utilización de los chicles de nicotina:

1. El chicle de nicotina es una medicación que le ayudará a dejar de fumar. Es imprescindible que lo utilice de acuerdo a las dosis que le ha prescrito su médico o enfermera.
2. Es muy recomendable que lo utilice de la siguiente forma: introduzca el chicle en su boca y mástíquelo hasta sentir un fuerte sabor a

nicotina. En ese momento detenga la masticación y guarde el chicle entre la mejilla y las encías. Espere a que el sabor fuerte desaparezca, y, cuando esto haya ocurrido, reinicie la masticación. No debe masticar continuamente el chicle. Utilícelo como le hemos indicado y trate de no tragar saliva mientras usa el chicle. Tenga en cuenta que si utiliza el chicle correctamente éste no durará más de 20 minutos. Después de este tiempo toda la nicotina que había en la goma de mascar habrá desaparecido y usted no notará su sabor.

3. Cuando utilice un chicle de nicotina tiene que saber esperar entre 2 y 3 minutos desde el comienzo de su utilización, hasta que empiece a sentir los efectos beneficiosos del mismo.
4. El chicle le ayudará a calmar muchos de los síntomas del síndrome de abstinencia. Le disminuirán las ganas de fumar, si lo utiliza correctamente e, incluso, notará que la ansiedad e irritabilidad se alivian con el uso del mismo.
5. El chicle puede ayudar a quitarle las ganas de fumar en situaciones concretas. Tenga siempre a mano unas cuantas piezas de chicle para cuando, de forma imprevista, aparezcan este tipo de situaciones.
6. Cuando utilice el chicle puede sentir mal sabor en la boca o incluso irritación de garganta. Si esto le ocurre debe tratar de masticar con más lentitud y evitar tragar la saliva.
7. El sabor puede resultar desagradable, sobre todo los primeros días. Recuerde que son medicamentos, no golosinas. De todas formas, puede intentar modificar su sabor usándolos junto a chicles o caramelos comunes de otros sabores, evitando los de sabor ácido, que disminuyen la absorción de nicotina en su boca.
8. Evite comer y beber mientras usa chicles o comprimidos de nicotina y unos diez minutos antes, sobre todo café y bebidas con gas, que disminuyen mucho la absorción de nicotina en su boca.



9. Si mastica el chicle con energía y sin hacer las pausas recomendadas, la nicotina no se absorbe en la boca y pasa al estómago, donde puede producir molestias. Además aumenta la posibilidad de dolor en la mandíbula, molestias en los dientes y flatulencia (gases).
10. Muchas personas optan por usar menos cantidad de chicles o comprimidos de lo que se les indica por miedo o creencias equivocadas que circulan por la calle. Si hace esto, no estará recibiendo suficiente nicotina, lo pasará peor, correrá el riesgo de que el tratamiento no sea eficaz y vuelva a fumar.

### **CÓMO FUNCIONAN Y DEBEN USARSE LOS COMPRIMIDOS DE NICOTINA**

#### **¿Qué son y cómo funcionan los comprimidos de nicotina?**

Los comprimidos son pieza que contienen 1 mg de nicotina que penetra en el cuerpo a través de la mucosa orofaríngea. No son golosinas. Son medicamentos, y han de usarse como tales.

#### **¿Para qué sirven los comprimidos de nicotina?**

Está comprobado científicamente que los comprimidos de nicotina por





sí solos o combinados con otros medicamentos constituyen una gran ayuda para dejar de fumar, multiplicando por dos sus posibilidades de conseguirlo.

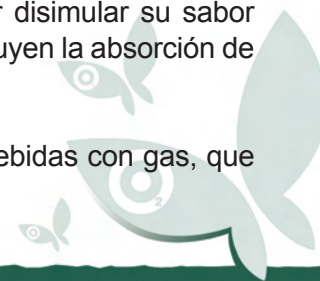
Son una excelente ayuda, pero no hacen milagros. Le harán más llevadero el proceso de dejar de fumar, pero sin su voluntad firme y el apoyo y consejos que va a recibir, son poco eficaces.

### **¿Cómo deben usarse los comprimidos de nicotina?**

En el momento de comenzar con el tratamiento debe abandonar por completo el consumo de tabaco.

Siga las siguientes recomendaciones para la correcta utilización:

1. Chupe el comprimido hasta que sienta un sabor fuerte picante u hormigueo en la boca.
2. A continuación, coloque el comprimido entre la encía y la pared de la mejilla.
3. Vuelva a chupar el comprimido al disminuir el sabor.
4. Repita esta operación hasta que el comprimido se haya disuelto por completo.
5. El sabor puede resultar desagradable, sobre todo los primeros días. Puede intentar disimular su sabor usándolos junto a caramelos de otros sabores, evitando los de sabor ácido, que disminuyen la absorción de nicotina en su boca.
6. Evite comer y beber mientras los usa y unos diez minutos antes, sobre todo café y bebidas con gas, que disminuyen mucho la absorción de nicotina en su boca.





7. Los primeros días puede notar irritación en la garganta. Esta reacción es pasajera y desaparece normalmente con el uso.
8. Muchas personas optan por usar menor cantidad de comprimidos de las indicadas por miedo o creencias equivocadas que circulan por la calle. Si hace esto, no estará recibiendo suficiente nicotina, lo pasará peor y correrá el riesgo de que el tratamiento no sea eficaz.

#### 4 **CÓMO FUNCIONA Y DEBE USARSE EL BUPROPIÓN**

##### **¿Qué es y cómo funciona el Bupropion?**

El Bupropión es un medicamento que ayuda a dejar de fumar, reduciendo las ganas de fumar y los síntomas que se asocian con el consumo de tabaco. Actúa sobre las neuronas cerebrales, equilibrando los efectos de la falta de nicotina. Por lo tanto el “Bupropión”, no es nicotina, es un MEDICAMENTO para ayudar a los fumadores a dejar de serlo. Siga estrictamente las instrucciones de su médico. Sólo debe usarse bajo prescripción médica.

##### **¿Para qué sirve el Bupropion?**

Bupropion es un medicamento que actúa en el Sistema Nervioso Central sobre los mismos centros nerviosos que actúa la nicotina.

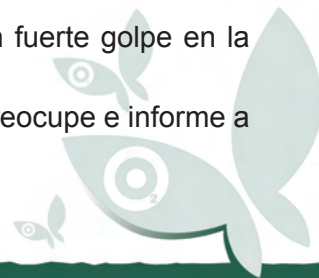
Produce efectos similares a los que ocasiona la nicotina, aunque sin crear dependencia. Es por esto, por lo que la utilización del Bupropión cuando se esta dejando de fumar, ayuda significativamente a controlar los síntomas del síndrome de abstinencia y de esta forma evita las recaídas.

## ¿Cómo debe usarse el Bupropion?

Durante los 6 primeros días de tratamiento, deberá tomar un comprimido de 150 mg de bupropión al día. A partir del séptimo día se incrementará la dosis hasta un comprimido de 150 mg de bupropión dos veces al día. Es preferible tomar el primer comprimido del día al levantarse por la mañana y el segundo al menos ocho horas después de haber tomado el primero. Tenga en cuenta que es recomendable que el segundo comprimido del día lo tome de 5 a 6 horas antes de acostarse y que entre toma y toma de comprimido al menos deben transcurrir ocho horas.

## Precauciones de uso:

- Siga correctamente las indicaciones de uso que su médico le haya dado. Tenga en cuenta que en algunas ocasiones la dosis que se recomienda es inferior a la estándar.
- Informe a su médico sobre todos los tipos de medicamentos y productos de herbolario que toma habitualmente.
- Informe a su médico si en alguna ocasión ha sufrido epilepsia o convulsiones o un fuerte golpe en la cabeza.
- Es posible que al tomar esta medicación note insomnio y sequedad de boca. No se preocupe e informe a su médico para que ponga remedio a las molestias.



## 5 CÓMO FUNCIONA Y DEBE USARSE LA VARENICLINA

### ¿Qué es y cómo funciona la Vareniclina?

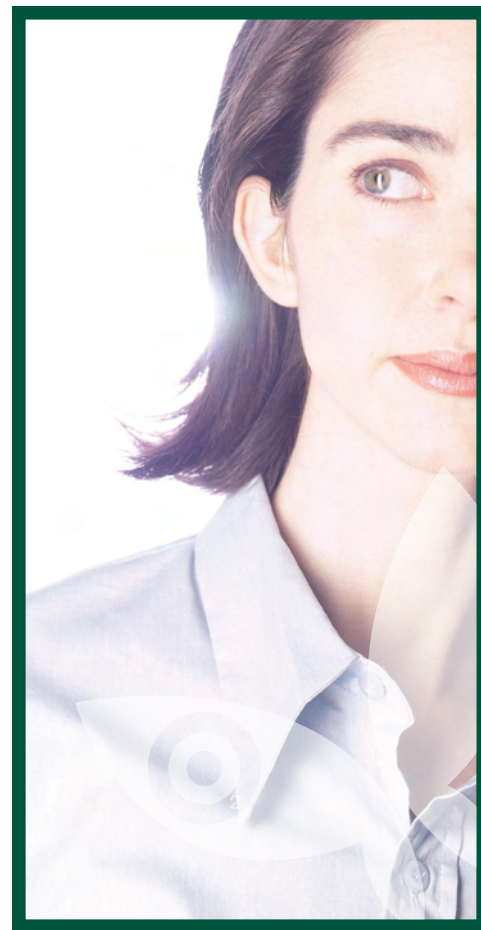
La Vareniclina es un medicamento específico para dejar de fumar, Es un agonista parcial de los receptores cerebrales nicotínicos reduciendo las ganas de fumar y los síntomas de abstinencia que se asocian con el consumo de tabaco. Por lo tanto la “Vareniclina”, no es nicotina, es un MEDICAMENTO para ayudar a los fumadores a dejar de serlo. Siga estrictamente las instrucciones de su médico. Solo debe usarse bajo prescripción médica.

### ¿Para qué sirve la vareniclina?

La Vareniclina es un medicamento que actúa sobre los receptores nicotínicos del sistema nervioso central, mantienen los niveles moderados de dopamina reduciendo los síntomas de abstinencia (agonista) y bloquea los receptores de nicotina lo que reduce las ganas de fumar (antagonista). Es por esto, por lo que la utilización de vareniclina ayuda a dejar de fumar y evita las recaídas.

### ¿Cómo debe usarse la Vareniclina?

El tratamiento completo dura 12 semanas y debe iniciarse el tratamiento una semana antes de dejar de fumar. Durante los días 1, 2 y 3 deberá tomar un comprimido de 0,5 mg seguido de dos



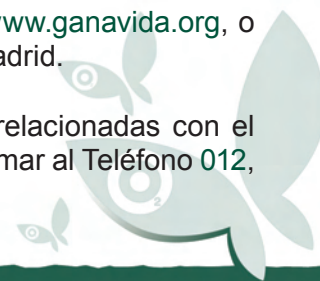
comprimidos de 0,5 mg los días 4, 5, 6 y 7. A partir del octavo día se incrementará la dosis a 1 comprimido de 1 mg dos veces al día. Es preferible tomar el primer comprimido del día al levantarse por la mañana y el segundo al menos ocho horas después de haber tomado el primero. Tenga en cuenta que es recomendable que el segundo comprimido del día lo tome de 5 a 6 horas antes de acostarse y que entre toma y toma de comprimido al menos deben transcurrir ocho horas.

### **Precauciones de uso:**

- Siga correctamente las indicaciones de uso que su médico le haya dado. Tenga en cuenta que en algunas ocasiones la dosis que se recomienda es inferior a la estándar.
- Informe a su médico sobre todos los medicamentos que toma habitualmente.
- Informe a su médico si padece de alguna enfermedad renal grave.
- Es posible que al tomar esta medicación note náuseas, insomnio, estreñimiento o vómitos. No se preocupe e informe a su médico para que ponga remedio a la molestia.

### **6 SI QUIERE SABER MÁS...**

- Para descargar copias de este folleto o de otros disponibles sobre tabaco visite [www.ganavida.org](http://www.ganavida.org), o [www.madrid.org](http://www.madrid.org) (portal salud) de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.
- Para obtener mayor información sobre cómo dejar de fumar u otras cuestiones relacionadas con el tabaquismo le recomendamos que recurra a su Centro de Salud. También puede llamar al Teléfono 012, 010 ó 914000000 de atención al ciudadano.



- También puede acceder a las páginas Web oficiales en las que puede encontrar información de gran utilidad:
  - Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo, SEDET: [www.sedet.es](http://www.sedet.es)
  - Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, CNPT: [www.cnpt.es](http://www.cnpt.es)
  - Ministerio de Sanidad y Consumo: [www.msc.es](http://www.msc.es)
  - Organización Mundial de la Salud, OMS: [www.who.org](http://www.who.org)
  - Sociedad Científica Española de Estudios del Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías, Socidrogalcohol: [www.socidrogalcohol.org](http://www.socidrogalcohol.org)
  - Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, SEPAR: [www.separ.es](http://www.separ.es)
  - Asociación de fumadores pasivos que defiende el derecho a vivir sin humo de tabaco: [www.nofumadores.org](http://www.nofumadores.org)



Servicio Madrileño de Salud

Dirección General de  
Atención Primaria



# ¡GANA VIDA!

## SIN TABACO

Con la colaboración de:



NEUMO  
MADRID  
SOCIEDAD MADRILEÑA  
DE NEUMOLOGÍA Y  
CIRUGÍA TORÁCICA

Editado por:



Trabajando juntos por un mundo más sano

# Prevención de las Recaídas al dejar de Fumar

---





<b>1</b>	<b>CÓMO PREVENIR LAS RECAÍDAS</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>ALGUNAS SEÑALES DE ALERTA ANTE UNA RECAIDA</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>QUÉ HACER ANTE UNA RECAIDA</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>SI QUIERE SABER MÁS...</b>	<b>7</b>

## 1 CÓMO PREVENIR LAS RECAÍDAS

En este proceso de mantenerse sin fumar usted puede pasar por distintos estados de ánimo: desde la euforia por el éxito (fantasía de control) y las mejoras que observe al estar sin fumar, hasta la sensación de “pérdida de algo”. La sensación de euforia tiene el riesgo de derivar en la fantasía de que la situación está controlada.

Algunas situaciones son, como usted ya sabe, situaciones de riesgo de recaída para el consumo de tabaco. Pero además puede suceder que algunos conflictos o crisis personales en los que antes siempre utilizó un cigarro, irrumpen en su vida y le obliguen a nuevas y mejores estrategias para afrontarlos. Intente imaginarse en estas situaciones de riesgo. Piense cómo reaccionaría, e imagínese a sí mismo poniendo en práctica las alternativas previstas. El prepararse mentalmente para una situación determinada mejorará su reacción a la misma, y sobre todo, no le cogerá por sorpresa.

Además tenga en cuenta los siguientes consejos:

- **Valore con orgullo el ESTAR superando una adicción** (“He hecho un gran esfuerzo, no merece la pena volver a caer”...), presuma de ello. Felicítese cada día de seguir sin fumar y prémiese.
- **Recuerde sus motivos para dejar de fumar** y repase los beneficios obtenidos desde que no fuma.
- **No debe fumar ni una calada.** Si fuma un cigarrillo piense que es algo puntual que hay que evitar porque es enormemente peligroso, por lo que si ocurre hay que afrontarlo correctamente. Es como un accidente de coche: hay que tratar de evitarlo a toda costa porque nos jugamos la vida pero al mismo tiempo puede ocurrir y llegado el caso hay que saber afrontarlo. Siga adelante: **Usted no quiere volver a fumar.**
- **Si le aparecen unas ganas intensas de fumar espere unos minutos**, cambie inmediatamente de situación, ocupe las manos, tome un sustituto del tabaco, llame a algún/a amigo/a, y haga algún ejercicio de relajación.

- **Recuerde. No haga caso de las fantasías de control:** “Por un cigarrillo no pasa nada”, “Sólo unas caladas”, “Sólo algún cigarrillo de vez en cuando”, “Sólo en algunos momentos especiales”, “Yo controlo”. Estas fantasías las tiene todo fumador, y son rotundamente falsas y muy traicioneras. Evítelas ya que podemos controlar no fumar el primer cigarro, pero el resto no.

Finalmente queremos decirle que si no lo consigue le recomendamos que “no tire la toalla”, vaya cogiendo fuerzas para intentarlo de nuevo. No se preocupe si en ésta ocasión no lo logra. La próxima vez podrá conseguirlo.

## 2 ALGUNAS SEÑALES DE ALERTA ANTE UNA RECAÍDA

Con frecuencia cuando estamos dejando de fumar, o incluso cuando llevamos un tiempo sin fumar, aparecen signos, síntomas y situaciones que nos alertan mucho antes de que se produzca la recaída, y su conocimiento nos puede ayudar a evitarla.

Tenga especial cuidado y esté especialmente precavido ante la aparición de:

- **Pensamientos repetitivos con respecto al consumo de tabaco**, como sueños en los que fuma o desea volver a fumar.
- **Una actitud de desafío con respecto al programa de deshabituación**, como manifestaciones y críticas destructivas





hacia el tratamiento, el terapeuta y la consulta.

- **Descuido en el plan de tratamiento**, dejando de realizar las tareas pautadas, no acudir a las consultas programadas, olvidarse el tratamiento farmacológico, etc.
- **Sentimientos de frustración y/o impaciencia** porque el deseo y la necesidad de fumar no desaparece tan rápidamente como quisiera.
- **Irritabilidad y enfado sin causa aparente**, principalmente dirigido a las personas que le han ayudado o animado durante el proceso de abandono.
- **Obsesión con las consecuencias derivadas del tratamiento**, como por ejemplo la preocupación excesiva por la ganancia de peso.
- **Insomnio, intranquilidad y dificultad para descansar.**

Lo mejor es hablar de estas sensaciones con alguien que le transmita confianza.

### 3 QUÉ HACER ANTE UNA RECAÍDA

Si finalmente ha vuelto al estilo de vida anterior, fumando cigarrillos



de vez en cuando, presenta una RECAÍDA. Lo que le recomendamos ahora es:

- **Piense en volver a intentar dejar de fumar lo antes posible.**
- **No se culpabilice. No ha fracasado.** Las recaídas forman parte del proceso de abandono de una sustancia tan adictiva como la nicotina. Está en el buen camino.
- **Analice los motivos de la recaída y profundice en ellos:** Dónde fue, con quién estaba, qué pensamientos y sentimientos le acompañaron. Esto le dará información clave para controlar situaciones futuras cuando lo intente de nuevo.
- **Si reconoce el problema le ayudará a solucionarlo:** ¿Cómo se ha sentido fumando una calada? ¿Ocurrió lo que esperaba o pensaba? ¿Se sintió mejor o peor? ¿Resolvió el problema? ¿Probó otras maneras de solucionarlo? Las recaídas dan experiencia sobre las circunstancias en las que volvió a fumar. Está aprendiendo.
- **Anímese a hacer un nuevo intento en breve tiempo:** Actualice los motivos personales para dejar el tabaco, piense en los beneficios y hable con personas cercanas que le apoyen.
- **No se desanime:** Las variaciones de la motivación respecto al tabaco son normales. Realice actividades gratificantes, recapacite y no se engañe. Descarte el consumo esporádico de cigarrillos.
- **Practique relajación y ejercicio físico.** Siga practicando ejercicios de relajación y continúe o retome los ejercicios de actividad física.
- **Pida ayuda a un profesional sanitario** cuando lo considere necesario.

## 4 SI QUIERE SABER MÁS...

- Para descargar copias de este folleto o de otros disponibles sobre tabaco visite [www.ganavida.org](http://www.ganavida.org), o [www.madrid.org](http://www.madrid.org) (portal salud) de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.
- Para obtener mayor información sobre cómo dejar de fumar u otras cuestiones relacionadas con el tabaquismo le recomendamos que recurra a su Centro de Salud. También puede llamar al Teléfono 012, 010 ó 914000000 de atención al ciudadano.
- También puede acceder a las páginas Web oficiales en las que puede encontrar información de gran utilidad:
  - Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo, SEDET: [www.sedet.es](http://www.sedet.es)
  - Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, CNPT: [www.cnpt.es](http://www.cnpt.es)
  - Ministerio de Sanidad y Consumo: [www.msc.es](http://www.msc.es)
  - Organización Mundial de la Salud, OMS: [www.who.org](http://www.who.org)
  - Sociedad Científica Española de Estudios del Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías, Socidrogalcohol: [www.socidrogalcohol.org](http://www.socidrogalcohol.org)
  - Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, SEPAR: [www.separ.es](http://www.separ.es)
  - Asociación de fumadores pasivos que defiende el derecho a vivir sin humo de tabaco: [www.nofumadores.org](http://www.nofumadores.org)





Servicio Madrileño de Salud

Dirección General de  
Atención Primaria



# ¡GANA VIDA!

## SIN TABACO

Con la colaboración de:



Editado por:



Trabajando juntos por un mundo más sano

# GUÍA PRÁCTICA PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar es  
ganar vida

  
gana vida  
SIN TABACO



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid



SaludMadrid



En las páginas de esta guía usted encontrará información acerca de:

- Los beneficios de dejar de fumar
- Las recomendaciones para dejar de fumar
- Las técnicas que han ayudado a muchas personas a dejar de fumar

**Temas:**

**Página**

<b>1</b> Dejar de fumar es posible. No lo dude .....	4
<b>2</b> ¡Prepárese para dejar de fumar! .....	6
<b>3</b> Ya se siente preparado, ¿qué debe hacer el día que deje de fumar y las siguientes semanas? .....	9
<b>4</b> Si ya no fuma, ¿cómo puede mantenerse sin fumar? .....	12
<b>5</b> Anexos:	
1. Registro de motivos para dejar de fumar.....	14
2. Registro del consumo de cigarrillos.....	15
3. Cómo puede afrontar el síndrome de abstinencia de la nicotina.....	17
4. Técnicas de relajación.....	19
5. Recomendaciones para mejorar el control del peso, una alimentación saludable.....	20
6. Los tratamientos farmacológicos disponibles.....	22



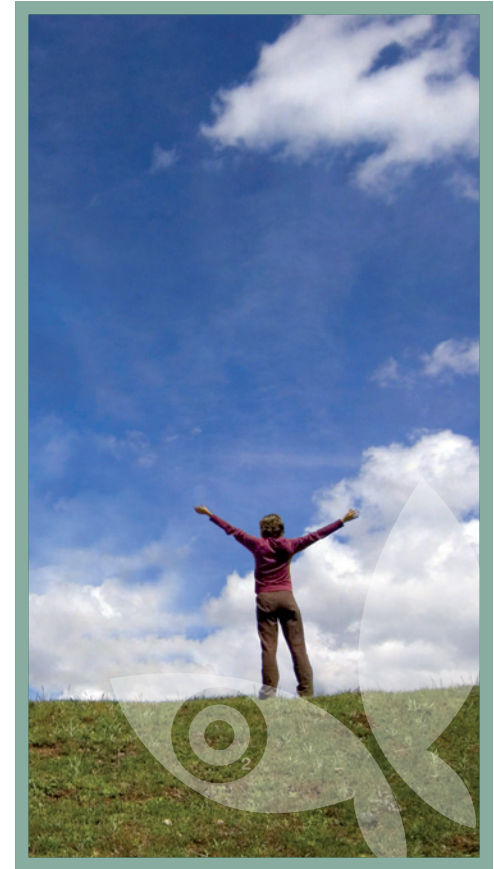
## 1 DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE. NO LO DUDE

**Dejar de fumar es posible:** Seguramente usted ha conseguido cosas en su vida mucho más difíciles que abandonar el consumo de cigarrillos. Millones de fumadores lo han dejado, de hecho la mayoría de los varones mayores de 60 años de la Comunidad de Madrid son exfumadores. Es importante no solo dejarlo, sino hacerlo cuanto antes porque hay relación entre los años que se fuma y las enfermedades que genera el tabaco.

**Piense en su salud y en su calidad de vida:** En muchas circunstancias de su vida cotidiana se habrá preguntado por qué no deja de fumar. Usted ya sabe que si fuma, tiene un problema muy serio que repercutirá gravemente en su calidad de vida y en su salud.

Fumar cigarrillos encabeza la lista de las causas que provocan cáncer, enfermedades respiratorias, vasculares, y del corazón. La mitad de los fumadores morirán por una enfermedad relacionada con el tabaco.

**El tabaco es tóxico y provoca dependencia:** El consumo de cigarrillos es tóxico. El humo de la combustión del tabaco contiene sustancias químicas dañinas para la salud como la nicotina, alquitrán, monóxido de carbono, cianuro, formol, plomo, etc. La nicotina es muy perjudicial porque además de ser responsable de la adicción lo es de muchas enfermedades del corazón.



Se fuma no solo por las propiedades químicas de la nicotina que provocan adicción sino también por los estímulos asociados al hábito de consumir tabaco a lo largo de los años.

**El humo del tabaco ambiental es dañino:** Está demostrado científicamente que el humo del tabaco ambiental que respiran las personas que están cerca de alguien que está fumando puede provocar enfermedades cardíacas y cáncer de pulmón.

**Pida ayuda:** Considere que no es una humillación pedir ayuda y apoyo a los profesionales de la salud, compañeros de trabajo y amigos. Los profesionales sanitarios saben que fumar es una adicción y que no siempre se consigue en el primer intento.

**Fíjese en los beneficios que puede obtener si deja de fumar:**

1. Vivirá más años y con mejor calidad de vida.
2. El humo de sus cigarrillos ya no perjudicará la salud de sus hijos/as, familiares, amigos y resto de las personas que le rodean.
3. Se cansará menos y recuperará su capacidad de hacer ejercicio físico, gracias a una mejor oxigenación.
4. Sufrirá menos catarros y resfriados, no tendrá irritación de garganta y nariz y reducirá las posibilidades de sufrir un ataque al corazón, una embolia o algún tipo de cáncer.
5. Ahorrará y podrá gastarse su dinero en cosas más divertidas y provechosas (música, libros, ropa, juegos...).
6. Mejorará de forma espectacular el aspecto de su piel y dientes, desaparecerá el mal aliento.
7. Su ropa, casa y coche, dejarán de oler como un cenicero.

8. Recuperará el olfato y el gusto para saborear mejor la comida.
9. Si se queda embarazada aumentará las posibilidades de tener un bebé saludable y disminuirán las complicaciones durante el embarazo, parto y puerperio.
10. Un año después de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad cardiaca se reduce a la mitad. Después de 15 años el riesgo es similar al de las personas que nunca han fumado.
11. Diez años después de haber dejado de fumar el riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad.

Ahora, una vez que ha visto los beneficios de dejar de fumar es importante no precipitarse, por eso tiene que hacer un plan para dejarlo. Dejar de fumar es un proceso y hay que andar el camino paso a paso.

En primer lugar hay que prepararse para dejar de fumar, elegir un día para hacerlo, evitar volver a fumar los primeros días y finalmente mantenerse sin fumar. ¡Vamos adelante!



## ¡PREPÁRESE PARA DEJAR DE FUMAR!

Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes que puede tomar y por ello es necesario que se prepare. Durante la preparación vamos a centrarnos en algunas actividades y cuestiones importantes que pueden condicionar la buena evolución de nuestra decisión de dejar de fumar.

- **Programe una fecha para dejar de fumar en las próximas semanas.**

Elija un día para dejarlo y procure que sea una fecha en la que pueda dedicar su tiempo y esfuerzo a no fumar ni un solo cigarrillo. Procure que no coincida con días de tensiones o cambios que alteren su estado



de ánimo. Una vez fijado el día, no lo cambie bajo ningún pretexto. Recuerde que los mayores éxitos se alcanzan dejando de fumar cigarrillos por completo la fecha señalada.

- **Escriba su lista de motivos para dejar de fumar y los motivos por los que fuma.**

Es muy importante que tenga claros los motivos por los cuales fuma y sobre todo, los motivos por los cuales quiere usted dejar de fumar. Haga una lista escrita de motivos por los que fuma. Escriba también los motivos para dejar de fumar y elija los cinco más importantes. Reléalos para motivarse.

Procure tener la lista disponible a mano y vuelva a leerla siempre que lo necesite durante todo el proceso (*Anexo 1*).

- **Intente fumar menos.**

Disminuya al mínimo posible el número de cigarrillos fumados al día. Fume menos cigarrillos que el día anterior (cada día puede fumar 2 o 3 cigarrillos menos). Procure no comprar cigarrillos. No aproveche todo el cigarrillo y déjelo a la mitad o a un tercio de su consumo. Retrase el primer cigarrillo del día. Quítese el cigarrillo de la boca después de cada chupada. Respire diez veces entre cada bocanada y concéntrese en la experiencia.

- **Registre todos y cada uno de los cigarrillos y piense en posibles alternativas al tabaco.**

Debe anotar la hora en la que fuma, pero especialmente debe fijarse en las circunstancias en que lo hace, la necesidad que tiene de fumar en ese momento (*Anexo 2*) y lo más importante, las alternativas que pondrá en marcha para afrontar estas situaciones para cuando ya no fume. Identifique y registre las situaciones que usted asocia al consumo de cigarrillos, situaciones futuras de riesgo de recaída y piense en alternativas para no fumar: levantarse de la mesa inmediatamente después de tomar café, cepillarse los dientes después de comer, mantener las manos ocupadas con algún objeto, dar un paseo, relajarse escuchando música, etc.

- **Pida apoyo a sus amigos, familia y compañeros, y ayuda para dejar de fumar a los profesionales sanitarios.**

Si es posible busque un aliado, alguien que deje de fumar al mismo tiempo que usted. Anuncie a la familia, amigos y compañeros de trabajo que quiere dejar de fumar y la fecha elegida para dejarlo. Los profesionales sanitarios pueden ayudarle haciendo un diagnóstico preciso y aconsejándole sobre las pautas a seguir y los tratamientos farmacológicos indicados que le ayudarán a dejar de fumar. Los parches, comprimidos y chicles de nicotina, el bupropion y la vareniclina, que en la actualidad son los tratamientos



farmacológicos que han demostrado ser eficaces, pueden multiplicar por dos las posibilidades de dejar de fumar (*Anexo 6*).

- **Aprenda a resistir el deseo de fumar.**

No fume inmediatamente en cuanto le apetezca, controle el deseo unos momentos, espere un poco antes de fumar. El retraso debe ser como mínimo de un minuto y debe ir alargándolo conforme pasen los días. Las ganas urgentes de fumar no duran más de 3 - 5 minutos. Aprenda a relajarse con una tabla de ejercicios.



3

### YA SE SIENTE PREPARADO, ¿QUÉ HACER EL DÍA QUE DEJE DE FUMAR Y LAS SIGUIENTES SEMANAS?

- **Cree a su alrededor un ambiente limpio y fresco:** El día anterior a la fecha propuesta para dejar de fumar no compre tabaco y deshágase de todos los cigarrillos que tenga. Tire o guarde los ceniceros, mecheros, cerillas, etc. Su presencia es una tentación para fumar.
- **Rompa con su rutina diaria:** Desayune en un lugar diferente al habitual, levántese nada más terminar de desayunar, almorzar y cenar; cuando hable por teléfono no se siente donde solía hacerlo con el cigarrillo en la mano. Plántese no fumar día a día. Dígase: **“hoy no voy a fumar”**. Evite pensar en “nunca más volveré a fumar”.
- **Manténgase ocupado el mayor tiempo posible:** Practique alguna afición que le guste: vaya al cine, lea revistas o libros, quede con amigos, practique algún deporte adaptado a sus necesidades (caminar por ejemplo es una excelente actividad física). Es conveniente tener las manos ocupadas (bolígrafos, pulseras, bricolaje, etc.).

- **Utilice adecuadamente la medicación para dejar de fumar:** Recuerde la dosis que tiene que tomar y la frecuencia. Siga las instrucciones del profesional médico y de las oficinas de farmacia. Utilice los fármacos correctamente para que tenga el máximo efecto.
- **Reduzca el estrés:** Los primeros días después de dejar de fumar puede experimentar diversas sensaciones, incluso ocasionalmente intensas ganas de fumar que le produzcan ansiedad y tensión. Ponga en práctica alguna técnica de relajación para los momentos de dificultad (*Anexo 4*). Mire el reloj y mientras se relaja espere que pase un minuto.
- **Esté atento y vigilante en las situaciones difíciles:** En los encuentros con otras personas que fuman infórmeles de que está dejando de fumar. Haga ejercicio. Si está de mal humor o triste no se deje arrastrar por pensamientos negativos. Reconozca que la adicción es la que intenta vencerle y recuerde que usted puede más que un cigarrillo.
- **Tome mucha agua y otros líquidos:** Evite el consumo de café y alcohol. Haga una alimentación variada y equilibrada (*Anexo 5*), beba mucha agua y zumos de fruta ricos en vitamina C que le ayudará a eliminar más rápidamente la nicotina.
- **Mastique algo:** Procure que sea bajo en calorías como chicle sin azúcar, una manzana, fresas, gajos de naranja, limón, etc.
- **En ningún caso compre tabaco y sobre todo ¡no dé una sola calada!**: El riesgo de volver a fumar es grande. Si le ofrecen tabaco, sea tajante: “Gracias, no fumo”. Presuma con orgullo de estar sin fumar. Piense que los fumadores también quisieran dejar el tabaco y tal vez pueda motivarles para que ellos inicien el proceso de abandonarlo. Familiarícese y disfrute de oírse decir “estoy dejando de fumar”.





- **Conozca y controle el síndrome de abstinencia:** Aparece a las pocas horas de dejar de consumir tabaco y puede durar varias semanas, aunque poco a poco va disminuyendo (*Anexo 3*).
- **Guarde el dinero que vaya ahorrando:** Compre una hucha y meta cada día el dinero que se gastaría en tabaco. Hágase un regalo que le apetezca.
- **Busque apoyo en su familia, amigos y compañeros:** Elija a alguien que pueda escucharle y prestarle su apoyo siempre que lo necesite; a él o ella podrá recurrir siempre que tenga muchas ganas de fumar o simplemente cuando sienta la necesidad de hablar con alguien.

Recuerde que si tiene muchas ganas de fumar debe respirar profundamente y realizar los ejercicios sencillos de relajación. Si puede, haga algo que le permita calmar los nervios (salir a caminar, escuchar música...). Recuerde que debe estar satisfecho por el esfuerzo realizado para seguir sin fumar. El objetivo no es eliminar las ganas de fumar, sino aprender a controlarlas.

DEJAR DE FUMAR REQUIERE ESFUERZO Y TRABAJO, PERO USTED PUEDE CONSEGUIRLO...



## 4 SI YA NO FUMA ¿CÓMO PUEDE MANTENERSE SIN FUMAR?

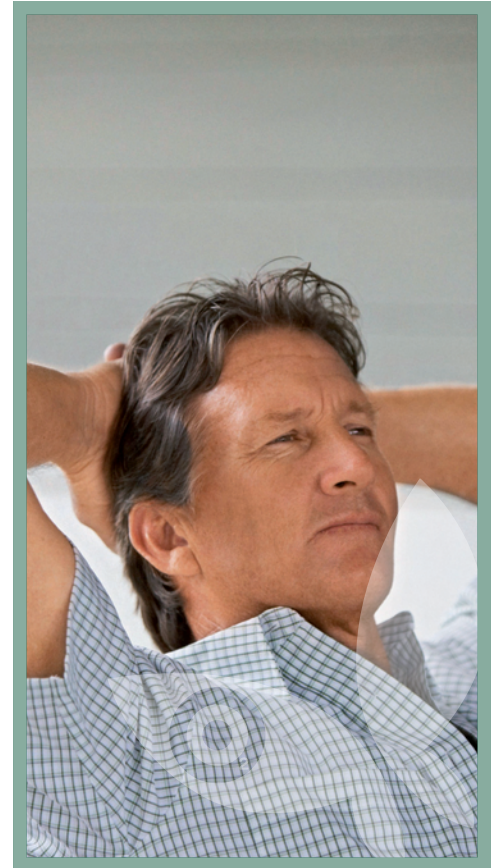
**¡Enhorabuena!, ha sido capaz de iniciar un intento serio de abandono del tabaco. Lleva algunas semanas sin fumar y todavía es normal seguir teniendo ganas de hacerlo.**

En este proceso de mantenerse sin fumar puede atravesar distintos estados de ánimo. Desde la euforia por el éxito (fantasía de control) y las mejoras que observe al estar sin fumar, hasta la sensación de “pérdida de algo”. La sensación de euforia tiene el riesgo de derivar en la fantasía de que la situación está controlada.

Algunas situaciones son, como usted ya sabe, **situaciones de riesgo de recaída** para el consumo de tabaco. Pero además puede que algunos conflictos o crisis personales en los que antes siempre utilizó un cigarro, irrumpen en su vida y le obliguen a nuevas y mejores estrategias para afrontarlos. Intente imaginarse en estas situaciones de riesgo. Piense cómo reaccionaría, e imagínese poniendo en práctica las alternativas previstas. Si se prepara mentalmente para una situación determinada mejorará su reacción a la misma, y sobre todo, no le cogerá por sorpresa.

Además tenga en cuenta los siguientes **consejos**:

- **Valore con orgullo** el estar superando una adicción (“...he hecho



un gran esfuerzo, no merece la pena volver a caer”), y presuma de ello. Felicítese cada día por seguir sin fumar y prémiese.

- **Recuerde sus motivos** para dejar de fumar y repase los beneficios obtenidos desde que no fuma.
- **No debe fumar ni una calada:** Si fuma un cigarrillo piense que es algo puntual que hay que evitar porque es enormemente peligroso, por lo que si ocurre hay que afrontarlo correctamente: analice la situación (dónde y con quien estaba, cuales eran sus pensamientos y sentimientos, qué hizo...), piense que podría haber hecho en lugar de fumar y prepare una respuesta de afrontamiento para que no ocurra una próxima vez. Siga adelante: usted no quiere volver a fumar.
- **Si tiene unas ganas intensas de fumar:** Espere unos minutos, cambie inmediatamente de situación, ocupe las manos, llame a algún amigo, y haga algún ejercicio de relajación.
- **Recuerde: no haga caso de las fantasías de control:** “Por un cigarrillo no pasa nada”, “Sólo unas caladas”, “Sólo algún cigarrillo de vez en cuando”, “Sólo en algunos momentos especiales”, “Yo controlo”. Estas fantasías las tiene todo fumador, y son rotundamente falsas y muy traicioneras. Evítelas.

Finalmente queremos decirle que si no lo consigue en esta ocasión, le recomendamos que no tire la toalla, vaya cogiendo fuerzas para intentarlo de nuevo. Que no lo consiga esta vez no es tan importante. La próxima vez podrá conseguirlo.

**Anexo 1. REGISTRO DE LOS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR**

Piense en los motivos que tiene para dejar de fumar y para seguir fumando y anótelos en el siguiente cuadro.

¿QUÉ MOTIVOS TENGO PARA FUMAR?	¿QUÉ MOTIVOS TENGO PARA DEJAR DE FUMAR?

Si los motivos para dejarlo son menos importantes que las razones por las que fuma, necesitará un poco más de tiempo para ir encontrando sus propias razones para dejar de fumar. A veces los beneficios que puede alcanzar tardan más tiempo en comprobarse.

¡GUARDE BIEN ESTA LISTA! LE SERVIRÁ PARA MANTENERLE FIRME EN SU PROPÓSITO.

## **Anexo 2. REGISTRO DEL CONSUMO DE CIGARRILLOS**

- Este registro es muy importante. Le ayudará a conocer su manera de fumar en las diferentes situaciones en las que fuma.
- Anote cada cigarrillo ¡JUSTO ANTES DE ENCENDERLO!
- Apunte desde el primer cigarrillo del día hasta el último. Debe indicar la hora en que lo fuma, el lugar donde se encuentra y la actividad que está realizando en ese momento y la necesidad de fumarlo.
- Fotocopie el cuadro que aparece a continuación y cumpliméntelo durante una semana (1 cuadro por día).

## HOJA PARA EL REGISTRO DEL CONSUMO DE CIGARRILLOS

CIGARRILLOS	HORA	DÓNDE/ ACTIVIDAD/ SITUACIÓN	NECESIDAD DE FUMAR (Alta, media, baja)	ALTERNATIVAS
Ej. 1	8	Casa, desayuno	alta	Cambio café por fruta
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

### Anexo 3. RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR ALGUNOS SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA A LA NICOTINA

Síntoma	Recomendaciones para afrontarlo
<b>Deseo intenso de fumar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¡Espere!, las “ganas de fumar” solo duran 2 ó 3 minutos, y cada vez serán menos intensas y frecuentes.</li><li>• Cambie de lugar o actividad.</li><li>• Respire profundamente 2 ó 3 veces seguidas o practique algún ejercicio de relajación.</li><li>• Beba agua o zumo con pocas calorías. Mastique chicle sin azúcar o coma algo bajo en calorías.</li><li>• Permanezca ocupado (trabajo, deporte, aficiones).</li></ul>
<b>Irritabilidad/ Nerviosismo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haga una pausa, deténgase y reflexione.</li><li>• Camine y haga ejercicio físico.</li><li>• Dúchese o tome un baño.</li><li>• Evite café y bebidas con cafeína.</li></ul>
<b>Dificultad de concentración</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No se exija mucho (rendimiento) durante 1 o 2 semanas.</li><li>• Aumente las horas de sueño.</li><li>• Haga deporte o alguna actividad física.</li><li>• Evite bebidas alcohólicas.</li></ul>
<b>Dolor de cabeza</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Practique ejercicios de relajación.</li><li>• Dúchese o tome un baño caliente.</li><li>• Evite café y alcohol.</li></ul>

<b>Aumento de apetito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beba mucha agua y zumos con pocas calorías.</li> <li>• Controle la ingesta de grasas y de azúcares refinados.</li> <li>• Aumente verduras y frutas en la dieta.</li> <li>• Coma con más frecuencia y menos cantidad.</li> </ul>
<b>Insomnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite té, café y bebidas con cola por la tarde. Tome infusiones.</li> <li>• Aumente la actividad física.</li> <li>• Hágase dar un masaje.</li> <li>• Al acostarse tómese un vaso de leche caliente o tila.</li> <li>• Haga ejercicios de relajación en la cama.</li> <li>• Evite las siestas.</li> <li>• Sea muy regular con los horarios de sueño: acuéstese a la misma hora.</li> <li>• Cene ligero y dos horas antes de acostarse.</li> </ul>
<b>Cansancio, desánimo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga su actividad: trabajo, deporte, aficiones.</li> <li>• Haga lo que más le guste. Prémiese.</li> <li>• Evite la soledad. Busque la compañía de amigos.</li> <li>• Aumente las horas de sueño.</li> </ul>
<b>Estreñimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camine. Realice ejercicio.</li> <li>• Haga una dieta rica en fibra.</li> <li>• Beba muchos líquidos, sobre todo agua.</li> <li>• Sea regular en sus hábitos. Intente evacuar su intestino a diario (si es posible tras el desayuno).</li> </ul>



## Anexo 4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación consisten en ejercitar una respiración profunda que aumente la capacidad pulmonar y mejore la ventilación y la oxigenación, lo que a su vez, proporciona sensación de calma y relajación. Permite controlar algunos síntomas de abstinencia y distraer el pensamiento cuando aparecen deseos de fumar. Conviene practicarlas y entrenarse con anterioridad a las situaciones de riesgo para obtener mejores resultados.

### La posición puede ser variada:

- Tumbado/a boca arriba con las rodillas dobladas y las manos en el abdomen.
- Sentado/a con la región lumbar apoyada en el respaldo del asiento, la espalda vertical y las piernas relajadas con el talón en línea con la rodilla.
- De pié, caminando, etc.

Realice la inspiración, mantenga el aire y luego expúlselo controlando el tiempo de cada fase según la relación 1-1-2, es decir, mantener el aire el mismo tiempo que duró la inspiración y expulsarlo en el doble de tiempo, (ejemplo: 5 segundos, 5 segundos y 10 segundos).

Esta pauta respiratoria es una habilidad que usted debería aprender, y que cuanto más se practica, mejor se realiza y mejores resultados aporta. Se recomienda realizar los ejercicios al menos tres veces al día, durante dos minutos en cada ocasión.



**Existen varios tipos de respiración. Le proponemos la respiración diafragmática/abdominal:**

Coloque su mano sobre el vientre y tome aire lentamente por la nariz, intentando llevar el aire a la base de los pulmones. El músculo diafragma baja y empuja el vientre hacia fuera, elevando nuestra mano. Mantenga el aire en los pulmones y expúlselo soplando lentamente por la boca. El vientre irá descendiendo y con él su mano; finalmente expulse todo el aire que pueda hundiendo el vientre con una contracción ligera de sus músculos.

### **Anexo 5. RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL PESO. HAGA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Al dejar de fumar no es difícil engordar. Es una reacción pasajera, que luego no tiene por qué continuar.

Debe tener siempre en cuenta que los beneficios para la salud de dejar de fumar exceden en mucho a los riesgos asociados con la posible ganancia de peso.

#### **¿Qué se puede hacer para reducir la ganancia del peso?**

- **Aumentar el nivel de actividad física de forma razonable:** Ayuda a reducir peso y ansiedad. Es un buen momento para



empezar a hacer ejercicio y quemar las posibles calorías sobrantes. La mejor opción es caminar a buen paso o simplemente pasear.

- **Disminuir la ingesta de calorías en 200-300 al día:** Al dejar de fumar el metabolismo se vuelve más lento y por tanto, debe reducir algo las cantidades de comida para poder adaptarse a esta nueva situación. La comida seguramente tendrá mejor sabor. Aproveche esta oportunidad para cambiar y mejorar su dieta.

### **Además tenga en cuenta que...**

- Saltarse comidas no es una buena idea para perder peso a la larga. Si su cuerpo se acostumbra a consumir pocas calorías, cuando coma normalmente aumentará de peso fácilmente. Por lo tanto, la mejor forma de evitar engordar es cambiar un poco el tipo de comida, la manera de cocinarla, comer poco y muchas veces al día.
- No es conveniente ponerse a hacer régimen estricto en estos momentos, ya que hay que concentrarse en dejar de fumar. A partir del tercer mes se puede comenzar con una dieta si usted lo desea.
- Cuando tenga ganas de picotear entre comidas, recurra a frutas (naranjas, fresas, manzanas), verduras (bajas en calorías), caramelos o chicles sin azúcar.
- Beba líquidos y zumos de fruta, al menos 2,5 litros al día. Beba dos vasos de agua antes del desayuno, comida y cena.
- No son aconsejables las comidas abundantes; programe comidas frecuentes (5 ó 6 al día) y de poca cantidad. Evite los fritos, carnes muy sazonadas, o comidas muy condimentadas. Reemplace la carne, salsas y beicon por pollo y pescado.

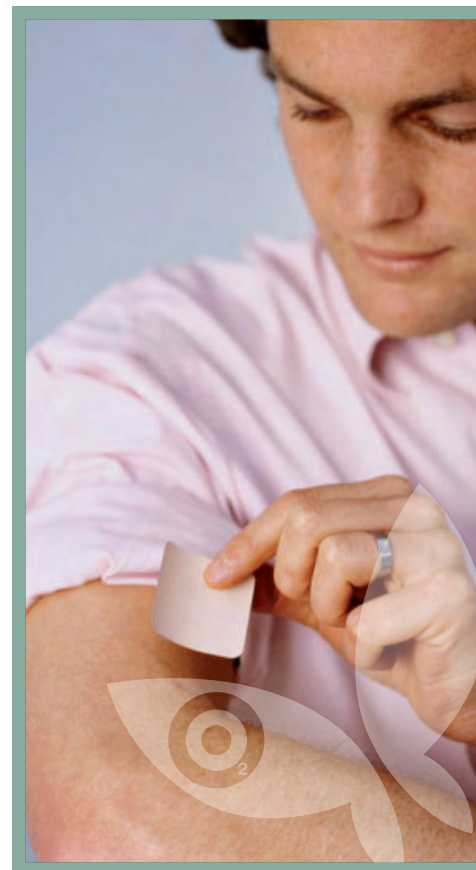
- Tome muchas verduras, frutas frescas, cereales y legumbres.
- Evite las bebidas alcohólicas y los refrescos comerciales.
- Suprima los dulces (chocolate, galletas, pasteles, etc.) y los aperitivos (pipas, frutos secos, patatas fritas, etc.). Cambie el azúcar del café por sacarina o algún edulcorante artificial.

## Anexo 6. LOS TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS EFICACES DISPONIBLES

La terapia sustitutiva de nicotina, el bupropion y la vareniclina son los tratamientos farmacológicos específicos frente a la dependencia tabáquica que han demostrado ser eficaces para dejar de fumar. Reducen los síntomas que aparecen al dejar de fumar (síndrome de abstinencia) y las ganas inmediatas de fumar. Es decir ayudan a dejar de fumar.

### Terapia sustitutiva de nicotina:

- **Los parches de nicotina** liberan nicotina a través de la piel. Deben usarse a diario durante al menos 8 semanas, según la dosis que le hayan indicado. Use un parche nuevo todos los días.



- **Los chicles de nicotina** liberan la nicotina en la mucosa bucal donde se absorbe. Pueden usarse solos (1 chicle cada 1 o 2 horas) o como complemento puntual a los parches. Hay que seguir rigurosamente las indicaciones del modo de empleo.
- **Los comprimidos de nicotina para chupar** solo se diferencian de los chicles en su forma de presentación y dosis. Su forma de actuar y modo de empleo es similar.

Es conveniente que lleve consigo parches, chicles y comprimidos por si los necesita. Para su adquisición no precisa receta médica y están disponibles en las farmacias. No fume cuando haya empezado a usar parches, chicles o comprimidos.

### **Bupropion:**

Es un medicamento que no contiene nicotina y actúa sobre las neuronas cerebrales, equilibrando los efectos de la falta de nicotina. El tratamiento suele comenzar una semana antes de la fecha en la que deje de fumar para continuar después entre 8 a 12 semanas. Debe utilizarse **siempre** bajo la prescripción y control médico.

### **Vareniclina:**

Es un medicamento que actúa sobre los receptores nicotínicos cerebrales reduciendo las ganas de fumar y los síntomas de abstinencia que se asocian con el consumo de tabaco. El tratamiento debe comenzar una semana antes de la fecha en la que deje de fumar para continuar después hasta las 12 semanas. Debe utilizarse **siempre** bajo prescripción y control médico.

## INFORMACIÓN ADICIONAL. Si desea saber más...

Para obtener más información sobre tabaco o descargar de Internet copias de este folleto o de otros disponibles sobre tabaco, visite [www.ganavida.org](http://www.ganavida.org) o [www.madrid.org](http://www.madrid.org) (portal salud) de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Para obtener mayor información sobre cómo dejar de fumar u otras cuestiones relacionadas con el tabaquismo le recomendamos que recurra a su Centro de Salud. También puede llamar al Teléfono **012, 010** o **914000000** de atención al ciudadano.

Otras páginas Web oficiales de interés en España:

- Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, CNPT: [www.cnpt.es](http://www.cnpt.es)
- Ministerio de Sanidad y Consumo: [www.msc.es](http://www.msc.es)
- Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, SEPAR: [www.separ.es](http://www.separ.es)
- Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo, SEDET: [www.sedet.es](http://www.sedet.es)
- Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, SEMFYC: [www.papps.org](http://www.papps.org)
- Organización Mundial de la Salud (OMS): [www.who.org](http://www.who.org)
- Sociedad Científica Española de Estudios del Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías, Socidrogalcohol: [www.socidrogalcohol.org](http://www.socidrogalcohol.org)

## Guía resumida para dejar de fumar. Cinco CLAVES

### 1. PREPÁRESE

- Programe una fecha para dejar de fumar y no la cambie bajo ningún pretexto.
- Piense en los motivos por los que quiere dejarlo y piense en los beneficios.

### 2. BUSQUE APOYOS EN SU ENTORNO CERCANO

- Anuncie a la familia, amigos y compañeros de trabajo que quiere dejar de fumar y dígales también la fecha elegida para dejarlo.
- Si es posible busque un aliado, alguien que deje de fumar al mismo tiempo que usted.

### 3. APRENDA Y PONGA EN PRÁCTICA NUEVAS HABILIDADES Y CONDUCTAS

- Rompa con su rutina diaria habitual.
- Manténgase ocupado el mayor tiempo posible. Procure distraerse
- Esté atento y vigilante en las situaciones difíciles.
- Haga una dieta saludable y aumente su actividad física.

### 4. PIDA AYUDA A LOS PROFESIONALES MÉDICOS, FARMACEÚTICOS Y DE ENFERMERÍA Y UTILICE LOS MEDICAMENTOS CORRECTAMENTE

- Los profesionales sanitarios le aconsejarán sobre las pautas de conducta y la medicación más adecuada para usted.
- Recuerde que el bupropion y la vareniclina necesitan receta médica. Los parches, chicles y comprimidos de nicotina los puede comprar directamente en las farmacias (consulte a su farmacéutico).
- Utilice adecuadamente la medicación para dejar de fumar.

### 5. ESTÉ PREPARADO POR SI RECAE Y PARA ENFRENTARSE A SITUACIONES DIFÍCILES

- Evite situaciones que le inciten a fumar (bebidas alcohólicas, salidas con los amigos que fuman, etc.).
- Repase su lista de actividades alternativas al fumar.

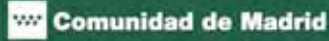


Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

[www.madrid.org/publicamadrid](http://www.madrid.org/publicamadrid)



**Servicio Madrileño de Salud**  
Dirección General de  
Atención Primaria



# ¡GANA VIDA!

## SIN TABACO

Con la colaboración de:





NEUMO  
MADRID  
SOCIEDAD MADRILEÑA  
DE NEUMOLOGÍA Y  
CIRUGÍA TORÁCICA