

# QUIERES DEJAR DE FUMAR

PERO NO ESTÁS SEGURO/A



# ¿Has pensado dejar de fumar, pero aún no te decides?

Algo te inquieta. Has decidido informarte sobre cómo dejar de fumar. Puedes creer que todavía no estás preparado o preparada para dar el paso, que “controlas” y puedes dejarlo cuando quieras, que va a ser demasiado duro, que lo intentaste en el pasado y no lo conseguiste, que no tienes ayuda, etc.

Es normal. Muchos exfumadores han pasado por ahí y han conseguido dejarlo. En este momento, es útil trabajar la confianza en tu capacidad para dejar de fumar. Algunas sugerencias:

## 1 Conoce tu consumo y pruébate:

- + Registra los cigarrillos que fumas (a ser posible un día normal/laboral y otro especial, o utiliza una tabla semanal): apunta la hora y puntúa entre 1 y 5 cuanto necesitas cada uno de ellos.
- + Cuando vayas a fumar, intenta ser consciente de ello, y rétate a retrasarlo (1 minuto, dos, tres...). Detecta qué te ayuda a controlarlo y qué te plantea dificultades.
- + Prueba a dejar de fumar sólo un día, luego durante dos días...

## 2 Sigue ejemplos

Observa y habla con las personas de tu entorno que han dejado de fumar recientemente, ¿Alguno de sus trucos te puede servir?

## 3 Analiza cada intento anterior como una fuente de aprendizaje

De ellos puedes aprender qué funciona y qué no para ti, y qué puedes hacer la próxima vez. Muchos exfumadores lo han intentado varias veces antes de conseguir dejar de fumar definitivamente.

## 4 Revisa tus ideas negativas sobre dejar de fumar

Muchas veces se asocia dejar el tabaco con miedo, estrés o ansiedad. Dejar de fumar puede no resultar sencillo, pero la mayoría de los síntomas de la abstinencia y otras dificultades pueden controlarse con la ayuda necesaria, el apoyo de los tuyos, un estilo de vida saludable (comiendo adecuadamente, haciendo ejercicio, durmiendo bien), técnicas de relajación, etc. Por otro lado, dejar de fumar está lleno de cosas positivas.

Los inconvenientes son transitorios, pero las enormes ventajas son para siempre.

## 5 Busca ayuda

Habla con tu médico o profesional de enfermería, consulta los recursos locales en tu comunidad, dile a tus familiares y amigos que quieres dejarlo.



# Razones para olvidarte del tabaco

## 1 POR TU SALUD Y CALIDAD DE VIDA

No importa la edad que tengas, si dejas de fumar encontrarás un montón de beneficios. ¡Lo notarás enseguida!

Los beneficios comienzan en cuanto lo dejas

¿Qué le hace el tabaco a tu cuerpo?

¿Qué contiene realmente el tabaco?

Pulsa para acceder al contenido web

**Tendrás mejor aspecto:** Aliento más fresco y mejor olor, dientes más blancos, mejorará tu cabello, desaparecerán las manchas amarillas de los dedos.

### Piel más joven

Dejar el tabaco es el mejor remedio para frenar el envejecimiento y retrasar la formación de arrugas en la cara. La piel está más oxigenada y recibe más nutrientes. También mejorará si tienes acné o psoriasis. Además, podrás librarte de ese típico color amarillento que les queda a los fumadores en el rostro.

### Tus dientes más blancos y sanos

Al dejar de fumar, ya no se formarán las horribles manchas amarillas en los dientes, tu boca estará más sana y recuperarás el aliento fresco.

**Te sentirás mejor:** mejorará tu respiración, tu forma física y tendrás más energía.

### Respirarás mejor.

Al abandonar el tabaco, respirarás con más facilidad y tendrás menos tos. Lo notarás, dependiendo de tu edad y tu forma física, al realizar un esfuerzo más intenso, o simplemente subiendo las escaleras o caminando. Con el tiempo, irás recuperando capacidad pulmonar y podrás tener una vida mucho más activa y saludable.

### Aumento de la energía.

A las semanas de dejar de fumar mejora la circulación, y esto hace mucho más fácil practicar cualquier ejercicio, como correr o nadar. El aumento de oxígeno en el cuerpo hace que los exfumadores se cansen menos y tengan menos dolores de cabeza. También se reactiva el sistema inmunológico, permitiendo hacer frente mejor a los resfriados y la gripe.

**Salud:** Reducirás el riesgo de padecer enfermedades y las complicaciones si tienes alguna, te afectarán menos.

### Vivirás más y mejor

El tabaco es la principal causa de enfermedad y mortalidad prevenible en todo el mundo. Por ello, dejando de fumar reducirás el riesgo de muerte prematura por alguna de las enfermedades asociadas al consumo de tabaco, como el cáncer de pulmón o el infarto agudo de miocardio. Pero no sólo vivirás más años, sino que lo harás con mejor salud y calidad de vida, ya que te protegerás frente a otras consecuencias dolorosas e incapacitantes de las enfermedades relacionadas con el tabaco.

No importa la edad que tengas o los años que lleves fumando, dejarlo te aportará años de vida con salud.

**Libertad, más equilibrio y disfrute de tu vida:** el tabaco ya no se impondrá en tu rutina, sentirás menos ansiedad. Disfrutarás más de tus sentidos, de tu tiempo y de tu vida sexual.

### Libertad, menos ansiedad y más control de tu vida

Fumar no relaja, estresa. La nicotina es estimulante. La falta de nicotina genera ansiedad en los fumadores, que sólo se calma momentáneamente fumando más, y siguiendo la rueda. Al dejar de fumar, enseguida notarás la diferencia, tu vida será más equilibrada y no tendrás que depender de las pausas para fumar, serás más libre.

### Disfrutarás más de tus sentidos

Cuando dejas de fumar el cuerpo recupera el sentido del gusto y el olfato. Pasados pocos días descubrirás un mundo de olores y sabores.

### Mejor vida sexual

Diversos estudios han encontrado que los no fumadores son tres veces más atractivos para sus futuras parejas (el aliento fresco puede ser una de las razones). Además, al dejar de fumar, mejora el flujo de sangre y la sensibilidad, que facilitará las erecciones y los orgasmos en hombres y mujeres.

### Mejor fertilidad.

Dejar de fumar aumenta las posibilidades de concepción, evita riesgos en el embarazo y favorece que el bebé nazca sano.

# Razones para olvidarte del tabaco

## 2 POR TU FAMILIA

**Serás un buen ejemplo para tus hijos y nietos, para tus amigos,**

Tu familia estará más sana: los protegerás del humo del tabaco.

### Protege a los tuyos

Conseguir que tu casa y tu coche estén libres de humo protegerá a tu familia de las enfermedades asociadas al tabaquismo, como el asma, la bronquitis crónica o el cáncer de pulmón. El humo de segunda mano es tan nocivo para los expuestos como para aquellos que fuman.

Además tu casa olerá bien, te costará menos esfuerzo limpiarla, las paredes no se pondrán amarillas tan rápido, etc.

### El humo de segunda mano pone en peligro la salud de los tuyos

El humo de segunda mano o humo ambiental del tabaco es la mezcla del humo exhalado y de otras sustancias que deja el extremo encendido del cigarrillo u otros productos de tabaco. Tanto el fumador como los no fumadores que están a su alrededor están expuestos, y esto supone un importante riesgo ya que implica la exposición a las mismas sustancias tóxicas e irritantes a las que se exponen los fumadores, incluidos los agentes cancerígenos. Un 15% de las muertes atribuidas al tabaco son por tabaquismo pasivo.

Falsos mitos  
del humo de  
segunda mano

Pulsa para  
acceder al  
contenido web

Aunque no lo veas, más del 80% del humo de segunda mano es invisible, pero tiene efectos tóxicos y letales en tu familia. La única forma de protegerlos es mantener tu casa y tu coche libres de humo.

¿Y si abro las ventanas o fumo en otra habitación? No importa lo precavido que seas, el humo de segunda mano no se puede ver y, por tanto, no se puede controlar.

Además, las sustancias residuales se depositan en las superficies y la ropa, donde persisten durante mucho tiempo y pueden generar otros productos dañinos secundarios. La mejor forma de proteger a tu familia y amigos es dejar de fumar.

## 3 POR AHORRO

Dejar el tabaco no sólo tiene beneficios para tu salud y calidad de vida, sino que también te permitirá ahorrar mucho dinero. ¿Quieres saber cuánto ahorrarías dejando de fumar? Compruébalo de una forma fácil y rápida con la calculadora del ahorro.



Pulsa para  
acceder al  
contenido web

Si tienes dudas, pregunta a tu médico o enfermera del Centro de Salud o a tu servicio de Prevención de riesgos Laborales.

**Avda. Leganes, 29 - Alcorcón**

Fuente: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/tabaco/razones/home.htm>

Pulsa para  
acceder al  
contenido web

