

Razones para dejar de Fumar



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

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.

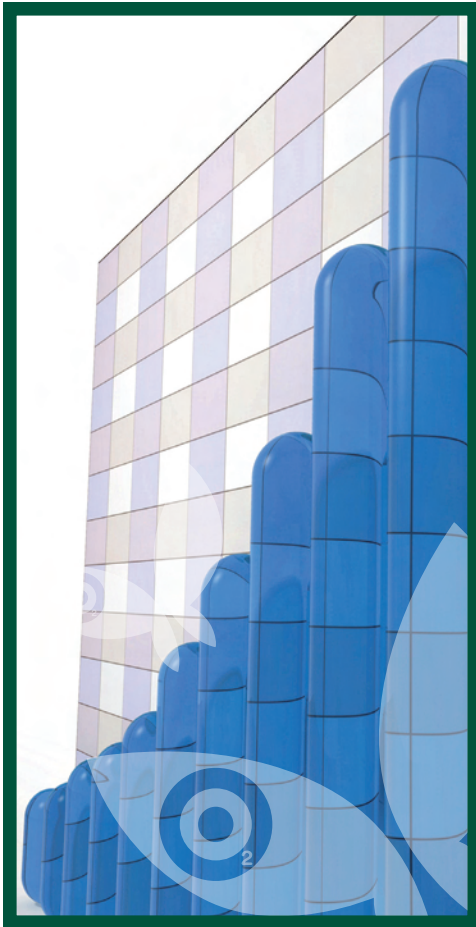
Las causas de muerte son casi iguales que en las personas que nunca fumaron y la esperanza de vida es igual a la de los no fumadores.

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

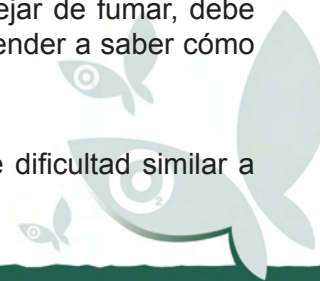
en los fumadores que en los no fumadores.

- 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, o 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
 - Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, CNPT: www.cnpt.es
 - Ministerio de Sanidad y Consumo: www.msc.es
 - Organización Mundial de la Salud, OMS: www.who.org
 - Sociedad Científica Española de Estudios del Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías, Socidrogalcohol: www.socidrogalcohol.org
 - Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, SEPAR: www.separ.es
 - Asociación de fumadores pasivos que defiende el derecho a vivir sin humo de tabaco: 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