

HÁBITOS

DEJAR DE FUMAR

TABAQUISMO
CAUSA



90%

casos de **EPOC**
diagnosticados en
España

95%

casos de **cáncer**
de pulmón

15%

de **muerres** en
España

TAMBIÉN

Acelera el proceso de **envejecimiento**

Tiene **efectos dañinos** sobre los que comparten espacios cerrados con un fumador.

DEJAR DE FUMAR LE HARÁ GANAR EN SALUD Y CALIDAD DE VIDA A USTED Y A QUIENES LE RODEAN.

DEJAR DE FUMAR PRIMEROS PASOS



Averiguar qué le proporciona el tabaco.

Pensar en su **beneficio**, si lo deja.

Conocer su dependencia del tabaco.

Conocer cómo puede **superarla**.

Planificar cómo se liberará.

Ver las satisfacciones y el **disfrute** de
dejar de fumar.

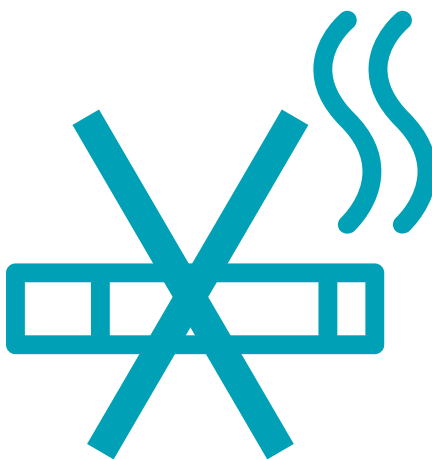
DEJAR DE FUMAR

RAZONES

que explican la
dificultad de dejarlo

**Nicotina,
una droga adictiva.**

El organismo está adaptado a un alto nivel de nicotina.



**La privación
del nivel de
nicotina.**

Causa los síntomas que se experimentan cada vez que se intenta dejar el tabaco.

Fecha: que no sea de especial tensión. Puede ser el inicio de un fin de semana o un aniversario.



Ser **consciente** de las situaciones que asocia el consumo de tabaco. **Buscar alternativas al cigarrillo.**



Pedir que **no** le ofrezcan cigarrillos, **no** fumen en su presencia y **no** le permitan fumar.



FIJE UN DÍA PARA DEJAR DE FUMAR

En el plazo de un mes.
Considerar ese día como inaplazable.

Valore combinar el plan personalizado con una **ayuda farmacológica** eficaz para dejar el tabaco.



Desde el momento de la decisión debe estar preparado para entretenerse con otra cosa cuando sienta ganas de fumar:

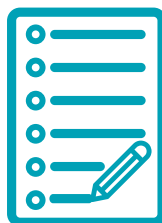
- cambiar la rutina,
- desarrollar alguna actividad para reducir la tensión
- planear hacer cada día algo con lo que disfrute,
- buscar personas que puedan apoyarle,
- mejorar su entorno



AYUDA

¿HAY ALGÚN
MEDICAMENTO
QUE ME PUEDA
AYUDAR A
DEJAR DE
FUMAR?

**Existen fármacos
comercializados
que pueden
ayudarle a dejar de
fumar**



Hable con su médico si quiere usar un medicamento que le ayude en su esfuerzo por dejar de fumar. Los medicamentos para dejar de fumar requieren receta, y pueden usarse junto con la terapia de reemplazo de nicotina (parches, chicles, pastillas, espray), mientras que otros se toman antes del día en que se deja de fumar.

Los **programas para dejar de fumar** ayudan a los fumadores a reconocer y sobrellevar los problemas que surgen durante el tiempo en que tratan de abandonar el hábito. Ayuda a los exfumadores a evitar muchos de los errores comunes al dejar de fumar.

AYUDA

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA?

**Efectos negativos
en el organismo
y en el estado
de ánimo a
consecuencia de
la reducción de los
niveles de nicotina**



Suelen durar unas 3-4 semanas.
El deseo de fumar puede persistir más.



**Son la principal causa de
recaídas.**



Manifestaciones:

- Estado de ánimo deprimido,
- intranquilidad,
- dificultad para concentrarse,
- alteraciones del sueño,
- aumento del apetito y del peso,
- mareos... y,
- un intenso deseo de fumar.

DEJAR DE FUMAR

BENEFICIOS



1 AÑO

El riesgo de problemas cardíacos se reduce a la mitad



12h

Niveles de **monóxido de carbono** en la sangre reducidos hasta el valor normal.



2 semanas
a 3 meses

Mejora de la **circulación** y aumento de la **función pulmonar**.



1 a 9
meses

Disminuyen la **tos**, la **congestión nasal**, el **cansancio** y la **dificultad para respirar**.
Se reduce el **riesgo de las infecciones**.



Con la colaboración de:



UVIC
UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA