

HÁBITOS  
**DEJAR  
DE FUMAR**  
TABAQUISMO  
CAUSA



**90%**

casos de **EPOC**  
diagnosticados en  
España

**95%**

casos de **cáncer  
de pulmón**

**15%**

de **muertes** 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.

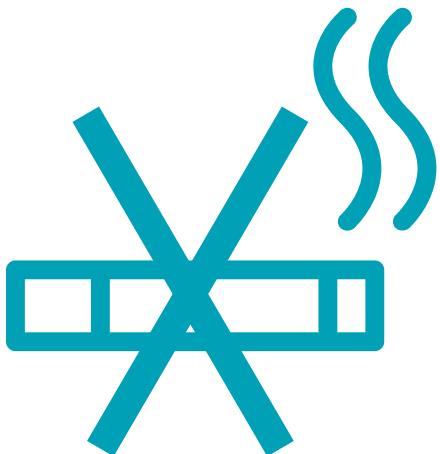
# DEJAR DE FUMAR

# 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 entretenerte con otra cosa cuando sienta ganas de fumar:

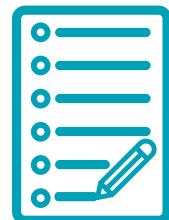
- cambiar la rutina,
- desarrollar alguna actividad para reducir la tensión
- planear hacer cada día algo con lo que disfrute,
- buscar personas que puedan apoyarle,
- mejorar su entorno



# 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,
- inquietud,
- 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:

