



Guia d'ajuda
per a deixar
de fumar

Guía de ayuda
para dejar
de fumar

1

Tu també pots deixar de fumar, si vols

2

Tots estem preocupats per les constants agressions que es realitzen al nostre medi ambient: contaminació de l'aire, pluja àcida, marees negres, etc. A fi de comptes, ens hi va la casa. Tanmateix, en moltes ocasions se'ns obliden les agressions que assumim diàriament sobre el nostre cos.

Fumar és una de les agressions més greus.

Quan inhem el fum procedent de la combustió d'un cigarret, estem introduint en el nostre organisme almenys 4.000 substàncies tòxiques identificades que, unides a altres contaminants de l'aire que respirem, fan que siga "una bomba d'efecte retardat" per al nostre cos.

Deixar de fumar és una de les coses més importants que hom pot fer per la seua salut i el seu benestar.

3 **Deixar de fumar es "dur"** i, en general, com més temps es du fumant, més costa.

Però sempre és possible deixar de fumar. L'experiència de milers de persones que ho han aconseguit ho avala. Segur que en el teu cercle (familiar i d'amistats) hi ha algú que ja ho ha aconseguit.

Si llegeixes aquesta guia, probablement ja ho has pensat. En algun moment tu mateix/a, o algú proper a tu, t'ha posat davant de la possibilitat de: **...i si no fumes?** Segur que trobes una bona quantitat de raons per a deixar-ho.

Aquest serà el primer exercici que et proposa aquesta guia perquè elabores una estratègia que et permeta deixar de fumar: fes la teua pròpia llista de motius per a deixar de fumar.

4 Exemples per a la llista:

- 1 Em cansaré menys
- 2 Respiraré millor
- 3 Estalviaré diners
- 4 Desapareixerà el meu mal alé
- 5 Millorarà la meua pell
- 6 Tindrè menys constipats
- 7 Tossiré menys de matí
- 8 Milloraran les meues relacions sexuals
- 9 Recuperaré l'olfacte
- 10 Etc.

Fes la teua a l'interior de les tapes

5 Fumar és un hàbit molt automatizat

Es fa d'una manera rutinària en moltes situacions diàries:

- Abans de dinar, després de dinar
- Quan no tens res a fer
- Quan estàs a gust
- Quan parles amb altres persones

És a dir, a totes hores, en qualsevol situació. Fumar és omnipresent en les nostres vides.

El següent pas en aquest procés serà recapacitar sobre la quantitat de cigarrets i les situacions en què es fumen. D'aquesta manera, encomencem a desautomatitzar el consum. Fixa-t'hi un dia i comença un registre diari durant un parell de setmanes apuntant el número del cigarret, el motiu i el lloc del consum.

6 Full de registre diari:

Dia _____
Núm. _____
Lloc o activitat _____
Motiu _____
Hora _____

* Veure model a l'interior de les tapes.

Ara ja ets més conscient de la quantitat que fumes, quan i els motius que et fan encendre un cigarret. Repassa la teua llista de motius per a deixar de fumar.

Ja tens decidit quan deixaràs de fumar? Pots començar per fer canvis en el teu hàbit: apaga els cigarrets a la meitat, canvia de marca (encara que t'agrada menys, d'això es tracta), suprimeix els cigarrets més superflus, allarga els intervals d'un cigarret a l'altre, rebutja els que t'oferisquen, queda't sense tabac algunes hores, no fumes mentre vas pel carrer, delimita zones de ta casa on no pugues fumar.

Pensa en una data per a deixar de fumar i fes-ho. Procura elegir un període que no siga especialment conflictiu per al teu estat d'ànim.

Ja has decidit el dia, no et faces enrere. Mantin-te ferm en la teua decisió, val la pena.

Comunica-ho als teus amics i amigues, a la teua família, als teus companys de treball. T'ajudarà a consolidar la teua decisió.

La vespra, elimina els "rastres" de tabac en el teu entorn immediat.

8 Ja has deixat de fumar

Ahir vas fumar-te el teu últim cigarret.

Durant els primers dies sense fumar és millor canviar els teus hàbits. Recorda que fumar està molt lligat a les situacions quotidianes.

- Alça't més aviat, no prengues café en el desdijuni, menja fruita i fes exercici lleuger.
- Els àpats han de ser lleugers i rics en vitamines.

- Durant aquests primers dies et serà més fàcil mantenir-te sense fumar si no prens café, no consumeixes begudes alcohòliques ni menjars pesats i molt condimentats i beus molta aigua.
- Després dels àpats, raspallar-se les dents i no fer sobretaula facilita el domini de l'impuls de fumar.
- Freqüenta llocs on no es pugui fumar

No encengues un cigarret. Es poden superar les ganes de fumar.

9 Alguns consells per a superar les ganes de fumar

- Durant els primers dies (entre 7 i 15), en determinats moments pots notar unes ganes terribles de fumar. Aguanta, sols duren un o dos minuts.
 - Beure un got d'aigua o de suc, respirar profundament retenint l'aire en els teus pulmons durant uns segons t'ajudarà a superar el desig imperiós d'encendre un cigarret.
 - Canvia d'activitat durant uns segons.
 - També pots fer una relaxació muscular ràpida:
 - Tanca les mans, contrau els punys amb força i inspira profundament.
 - Retén l'aire als teus pulmons i sent els músculs dels teus braços contrets.
 - A poc a poc, ves soltant l'aire retingut, percep com va eixint; simultàniament solta les mans, els teus músculs es van relaxant.
 - Sent com aquesta sensació va envaint el teu cos
- Repeteix aquest exercici algunes vegades més.

- Elabora estratègies per a eixir de les situacions que saps que són perilloses i evita les que saps que són difícils de passar. En uns dies podràs fer la teua vida habitual una altra vegada.

10 A més de les ganes de fumar pots sentir diferents símptomes:

- Mal humor.
- Dificultat per a concentrar-te.
- Mal de cap.
- Estrenyiment.

Tots aniran desapareixent.

Una qüestió que ens preocupa de manera important a molts exfumadors i exfumadores es l'augment del pes. Com a termini mitjà, s'augmenta entre 2 i 4 quilos de pes durant el primer any, per causa d'un augment de la gana i per una disminució del consum de calories que es produeix en disminuir la sobrecàrrega de treball que el tabac infringeix als nostres pulmons i cor.

Un petit canvi en els teus hàbits alimentaris t'ajudarà a controlar-lo:

- Menja més peix que carn, i aquesta que siga magra, augmenta la quantitat de verdura, fruita i llegums en la teua dieta. La llet i els seus derivats, que siguen desnatats.

L'augment de pes a poc a poc s'anirà normalitzant.

**Ànim!, és una gran decisió
en la teua vida.
No te'n penediràs mai.**

**Però si no ho aconsegueixes
la primera vegada, continua insistint,
val la pena!**

**Si penses que necessites
una ajuda externa,
acudeix al teu centre de salut i
comenta-ho.**



**PLA VALENCIÀ DE PREVENCIÓ
I CONTROL DEL TABAQUISME**

1

Tú también puedes dejar de fumar, si quieres.

2

Todos estamos preocupados por las constantes agresiones que se realizan a nuestro medio ambiente, contaminación del aire, lluvia ácida mareas negras, etc.; a fin de cuentas nos va en ello nuestra casa. Sin embargo, en muchas ocasiones se nos olvidan las agresiones que asumimos diariamente sobre nuestro cuerpo.

Fumar es una de las agresiones más graves.

Cuando inhalamos el humo procedente de la combustión de un cigarrillo estamos introduciendo en nuestro organismo al menos 4.000 sustancias tóxicas identificadas, que unidas a otros contaminantes del aire que respiramos hacen de este una "bomba de efecto retardado" para nuestro cuerpo.

Dejar de fumar va a ser de las cosas más importantes que una/o pueda hacer por la propia salud y bienestar.

3 Dejar de fumar es "duro", y en general, cuanto más tiempo se lleva fumando más cuesta.

Pero siempre es posible dejar de fumar. La experiencia de miles de personas que lo han conseguido lo avala. Seguro que en tu círculo de amistades y familiar hay alguien que ya lo ha conseguido.

Si lees esta guía probablemente ya lo has pensado, en algún momento tu misma/o, o alguien cercano a ti, te ha puesto delante la posibilidad de: ... **¡y si no fumas!** Seguro que encuentras cantidad de razones para dejarlo.

Este va a ser el primer ejercicio que te propone esta guía para que elabores una estrategia, que te permita dejar de fumar: haz tu propia lista de motivos para dejar de fumar.

4 Un ejemplo para la lista:

- 1 Me cansaré menos
- 2 Respiraré mejor
- 3 Ahorraré dinero
- 4 Desaparecerá mi mal aliento
- 5 Mejorar mi piel
- 6 Tendré menos catarros
- 7 Toseré menos al levantarme
- 8 Mejoraran mis relaciones sexuales
- 9 Recuperaré el olfato
- 10 Etc.

Haz la tuya en el interior de las tapas

5 Fumar es un hábito muy automatizado.

Se realiza de manera rutinaria en muchas situaciones diarias:

- Antes de comer, después de comer
- Cuando no tienes nada que hacer
- Cuando está muy nervioso
- Cuando estás a gusto
- Cuando hablas con otras personas

Es decir, a todas horas, en cualquier situación. Fumar es omnipresente en nuestras vidas.

El siguiente paso en este proceso de dejar de fumar va a ser recapacitar sobre la cantidad de cigarrillos y las situaciones en las que se fuman; de esta manera empezamos a desautomatizar el consumo. Fíjate un día y empieza un registro diario durante un par de semanas apuntando el número del cigarro, el motivo y el lugar del consumo.

6 Hoja de registro diario:

Día _____
Núm. _____
Lugar o actividad _____
Motivo _____
Hora _____

* Ver modelo en el interior de las tapas.

Ahora ya eres más consciente de la cantidad que fumas, cuando y los motivos que te provocan encender un cigarrillo. Repasa tu lista de motivos para dejar de fumar.

¿Ya tienes decidido cuando dejarás de fumar? Puedes empezar por hacer cambios en tu hábito: apaga los cigarrillos a mitad, cambia de marca (aunque te guste menos, en eso estas), suprime los cigarrillos más superfluos, alarga los intervalos entre ellos, rechaza los cigarrillos que te ofrezcan, quédate sin tabaco algunas horas, no fumes mientras vas por la calle, delimita zonas de tu casa donde no puedas fumar.

Piensa en una fecha para dejar de fumar y decídelo. Procura elegir un periodo que no sea especialmente conflictivo para tu estado de ánimo.

Ya has decidido el día, no te vuelvas atrás. Mantente firme en tu decisión, vale la pena.

Comunícalo a tus amigos/as, a tu familia, a tus compañeros/as de trabajo. Te ayudará a consolidar tu decisión.

El día antes elimina los "rastros" de tabaco de tu entorno inmediato.

8 Ya has dejado de fumar

Ayer fumaste tu último cigarrillo.

Durante los primeros días sin fumar es mejor cambiar tus hábitos, recuerda que fumar está muy ligado a las situaciones cotidianas.

- Levántate más pronto, no tomes café en el desayuno, come fruta y haz ejercicio ligero.
- Las comidas tienen que ser ligeras y ricas en vitaminas.

- Durante estos primeros días te ayudará a mantenerte sin fumar si no tomas café, no consumes bebidas alcohólicas, ni comidas pesadas y muy condimentadas y bebes mucha agua.
- Cepillarse los dientes después de las comidas y no hacer sobremesa facilita el dominio del impulso de fumar.
- Frecuenta lugares donde no se pueda fumar.

No enciendas un cigarrillo, se pueden superar las ganas de fumar.

9 Algunos consejos para superar las ganas de fumar

- Durante los primeros días (entre 7 y 15) en ciertos momentos puedes notar unas ganas terribles de fumar, aguanta, sólo duran uno o dos minutos.
- Beber un vaso de agua o zumo, respirar profundamente reteniendo el aire en los pulmones durante unos segundos te ayudará a superar el deseo imperioso de encender un cigarrillo.
- Cambia de actividad durante unos minutos.
- También puedes hacer una relajación muscular rápida:
 - Cierra tus manos, contrae los puños con fuerza e inspira profundamente.
 - Retén el aire en los pulmones y siente los músculos de tus antebrazos contraídos.
 - Poco a poco ves soltando el aire retenido, percibe como va saliendo, simultáneamente suelta tus manos, tus músculos se van relajando.
 - Siente como esta sensación va invadiendo tu cuerpo.

Repite este ejercicio varias veces.

- Elabora estrategias para salir de aquellas situaciones que sabes peligrosas y evita las que sabes son difíciles de pasar. En unos días podrás hacer tu vida habitual otra vez.

Las ganas de fumar tan intensas van espaciándose y desaparecerán en pocas semanas.

10 Además de las ganas de fumar puedes sentir diferentes síntomas:

- Mal humor.
- Cierta dificultad para concentrarte.
- Dolor de cabeza.
- Estreñimiento.

Todos van a ir desapareciendo.

Una cuestión que preocupa de manera importante a muchos y muchas exfumadores/as es el aumento de peso. Como término medio se aumentan entre 2 y 4 kilos de peso durante el primer año, motivado por un aumento de apetito y por una disminución del consumo de calorías que se produce al disminuir la sobrecarga de trabajo que el tabaco inflige a nuestros pulmones y corazón.

Un pequeño cambio en tus hábitos alimenticios te ayudará a controlarlo:

- Come más pescado que carne, y esta que sea magra, aumenta la cantidad de verduras, frutas y legumbres de tu dieta. La leche y derivados que sean descremados.

También el aumento de peso poco a poco se irá normalizando.

**¡ÁNIMO!, es una gran decisión
en tu vida,
no vas a arrepentirte nunca.**

**Pero sino lo consigues la primera
vez sigue insistiendo ¡vale la pena!**

**Si piensa que necesitas
una ayuda externa
acude a tu centro de salud y
coméntalo.**



**PLAN VALENCIANO DE PREVENCIÓN
Y CONTROL DEL TABAQUISMO**



PLA VALENCIÀ DE PREVENCIÓ
I CONTROL DEL TABAQUISME



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT