

¿Fumas?

Guía
práctica



para
dejar
de fumar



Junta de
Castilla y León

Si has decidido dejar de fumar: ¡enhorabuena!

Esperamos
que esta guía
te ayude

- Dejar de fumar es posible.
Muchos fumadores, diariamente, en todo el mundo, dejan de fumar.
- Las razones para dejarlo y los métodos utilizados son diversos y varían en función de cada persona y situación.
- Unos lo dejan solos y otros prefieren recurrir a un profesional que les facilite el proceso de abandono, preparándoles con diversas estrategias y técnicas que pueden ayudarles a dejar de fumar.



- No existe una solución mágica para dejar de fumar. El abandono del tabaco implica **un esfuerzo personal**, que requiere una decisión firme y tiempo.
- A vivir sin tabaco es algo a lo que debemos aprender, y no siempre se consigue a la primera. Muchos ex-fumadores lo intentaron más de una vez hasta que lo lograron.

**Esta guía te ayudará a prepararte
para hacer frente al tabaco, pero...
nadie ni nadie puede hacerlo por tí!**

tú tomas
la decisión...

...nosotros te
orientamos y
apoyamos

¡Vale la pena
borrar el tabaco
de tu vida!

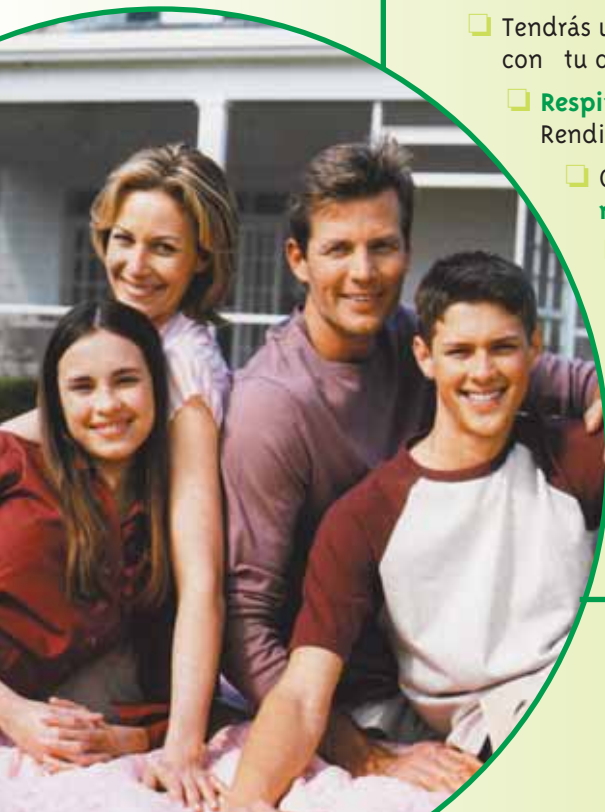


Dejar de fumar **no se impro**

conoce tus
razones
para dejar
de fumar

Existen muchas **razones** para dejar de fumar. Te exponemos a continuación algunos de los beneficios que se consiguen cuando se logra:

- ❑ Mejorará **tu salud** y la de los que te rodean (hijos...) convirtiéndote en un ejemplo positivo para ellos.
- ❑ Tendrás un sentimiento de **liberación** al romper con tu dependencia al tabaco.
- ❑ **Respirarás** mejor y te fatigarás menos. Rendirás mejor ante cualquier esfuerzo.
- ❑ Contribuirás a crear espacios sin humo y **respetarás** el derecho de los no fumadores.
- ❑ Mejorará el aspecto de **tu piel** y **se retrasará la aparición de arrugas**.
- ❑ Recuperarás el sentido del **gusto y el olfato**.
- ❑ Mejorará el aspecto de los **dientes** y desaparecerá el mal aliento.
- ❑ Ahorrarás **dinero**.



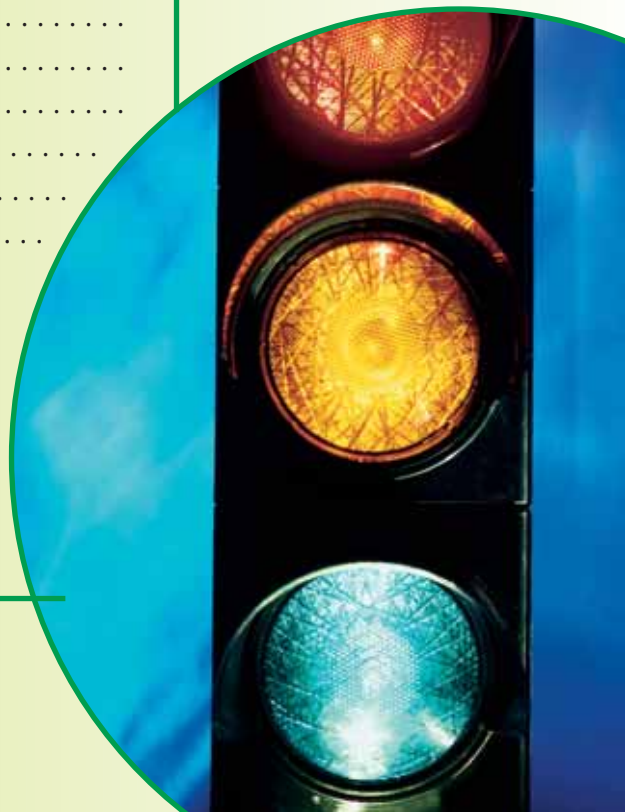
visa...

Piensa en los motivos que tienes para dejar de fumar y los beneficios que te reportará. Señala las razones que son importantes para tí y añade alguna más si quieres

Otras razones:

-
-
-
-
-
-

cuantos más y mejores motivos tengas, más fácilmente lograrás tu objetivo



...prepárate para dejar de fumar

conoce
tu propio
hábito

El consumo de tabaco es una conducta compleja que se puede explicar en base a dos grandes factores:

- **La dependencia física**, que es la debida a la nicotina que tiene el tabaco.

- **El hábito comportamental o dependencia psicológica.**

La continuidad de la acción de fumar, lo convierte en un hábito. Por tanto, fumar es una conducta aprendida, que acaba automatizándose debido a la asombrosa cifra de cigarrillos que un fumador enciende a lo largo de los años (así, te encuentras fumando sin saber porqué, o encendiendo un cigarrillo cuando tienes otro en el cenicero), que se acaba asociando a numerosas actividades que se realizan a lo largo del día (café, conducir...) así como a sensaciones placenteras (alivio, placer...).

Dejar de fumar es un proceso en el que tendrás que aprender a realizar tus actividades cotidianas sin tabaco.

es importante que sepas
cuándo y porqué fumas



test

Cumplimenta este test. Te orientará sobre lo que debes hacer.

Dependencia

¿Cuánto tiempo transcurre desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarrillo?	Hasta 5 minutos	3
	Entre 6 y 30 minutos	2
	Entre 31 y 60 minutos	1
	Más de 60 minutos	0
¿Te resulta difícil no fumar en lugares donde esté prohibido?	Sí	1
	No	0
¿Qué cigarrillo te molesta más dejar de fumar?	El primero de la mañana	1
	Cualquier otro	0
¿Cuántos cigarrillos fumas al día?	10 o menos	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 o más	3
¿Fumas con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarte que durante el resto del día?	Sí	1
	No	0
¿Fumas aunque estés tan enfermo que tengas que guardar cama la mayor parte del día?	Sí	1
	No	0
Total dependencia		

Motivación

¿Te gustaría dejar de fumar?	Sí	1
	No	0
¿Cuánto interés tienes en dejarlo?	Mucho	3
	Bastante	2
	Poco	1
	Ninguno	0
¿Intentarás dejar de fumar definitivamente en las 2 próximas semanas?	Seguro que sí	3
	Seguramente sí	2
	Puede que sí	1
	No	0
¿Crees que dentro de 6 meses serás un exfumador?	Seguro que sí	3
	Seguramente sí	2
	Puede que sí	1
	No	0
Total motivación		



Resultado

Cruza los valores obtenidos y reflexiona sobre los pasos a dar antes de tomar la decisión de dejarlo. *Por ejemplo, si el valor del test de dependencia es 5 y el de motivación es 4: "tienes que tomar conciencia de los riesgos..."*.

ya estoy listo !!

prepara
tu
estrategia

- **Piensa en las razones** que te motivan a dar este paso. Repasa tu lista de razones.
- Planifica la fecha en que quieres abandonar el consumo de tabaco. Elige **un momento adecuado**, procurando que no sea una época difícil, de mucho trabajo, preocupaciones, etc. Dentro del plazo de un mes fija un día para dejar de fumar:
- Mientras tanto, **no fumes automáticamente**. Antes de encender cada cigarrillo piensa porqué lo haces y si es imprescindible o puedes posponerlo. Confecciona **un registro diario** donde anotes inicialmente cada cigarrillo que fumas y una semana después la situación y motivo que te induce a hacerlo (se adjuntan modelos: sepáralos y haz fotocopias). Te ayudará a ser consciente de las situaciones en las que fumas y a desautomatizar tu conducta de fumar.
 - Avisa a tus amigos y familiares de que estás decidido a dejar de fumar dentro de pocos días. Anímalos para que ellos también sigan este método. **Haz público este compromiso**. Si alguien de tu entorno está decidido, proponle hacerlo juntos.
 - Procura rechazar y decir que no a las **ofertas de tabaco e invitaciones** que te hagan para fumar en estos días previos a la gran decisión.
 - Compra **una hucha** y colócala en lugar visible de la casa. Será dentro de poco el termómetro para medir tu decisión y evolución.
 - El día anterior al fijado para no volver a fumar, no compres cigarrillos y **aparta de tu vista** ceniceros, mecheros, cerillas y demás utensilios relacionados con el tabaco.



el primer día sin fumar

- **Levántate** antes de la hora habitual. Te hace falta tiempo para emprender un día importante.
- Al levantarte de la cama, no pienses que no volverás a fumar nunca más. Simplemente **di que hoy no fumarás** y respeta esta decisión cada vez que tengas ganas de encender un cigarrillo. No pienses que nunca más podrás volver a fumar. **¡Preocúpate sólo de hoy!**
- Empieza el día usando tus pulmones. **Haz un poco de ejercicio** junto con respiraciones profundas.
- A lo largo del día, bebe 3-6 vasos de **agua** y todo tipo de zumos de frutas, preferentemente naturales.
- Elimina por ahora las **bebidas alcohólicas**, el **café** y cualquier otra bebida que acostumbres a acompañar con el tabaco.
- Come alimentos ricos en **vitamina B**.
- **Después de comer** haz un poco de ejercicio, en vez de dejarte caer en tu butaca preferida para ver la TV o leer.
- Empieza la práctica regular de algún **deporte** al alcance de tus posibilidades.
- Llena los pequeños ratos de ocio con esas **aficiones** que te agraden y que quizá desde hace mucho tiempo habías descuidado.
- No te preocupes por tener que cambiar durante esta primera semana muchas de tus **costumbres diarias**. No te alarmes, no será para siempre.

busca
satisfacción
y relax



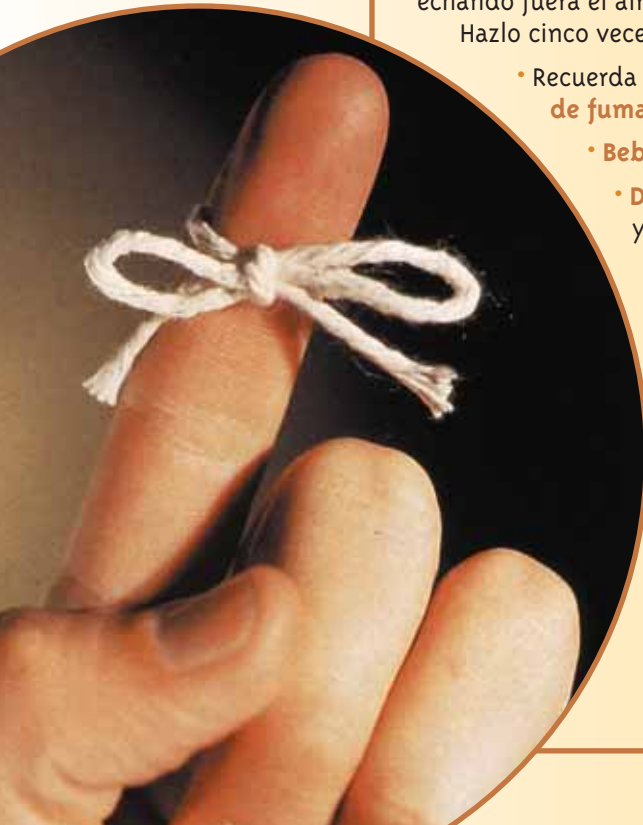
estate alerta

si la voluntad
de no fumar
es firme,
la llamada
de la nicotina
se aligera

En este primer día y en los siete siguientes, notarás en algunos momentos la llamada de la nicotina.

No te dejes engañar y cada vez que tengas deseos de fumar di ¡NO! y haz lo siguiente:

- **Respira profundamente**, llenando bien los pulmones y echando fuera el aire lentamente, como si fuera un suspiro. Hazlo cinco veces. Tu cerebro te pide oxígeno, dáselo.
- Recuerda mentalmente que "**has decidido dejar de fumar**".
- **Bebe un vaso de agua o un zumo.**
- **Date un masaje** en las sienes y en la frente y recuerda mirando el reloj que estas ganas de fumar no son superiores a los dos minutos.
- **No trates de razonar contra el deseo** de fumar. Piensa en algo que te recuerde tu decisión. Cambia de tema y concentra tu atención en algo distinto al tabaco. Pon en marcha alguna de las actividades alternativas de tu lista.



los días siguientes...

- Durante estos días hay que continuar alerta y **practicar lo indicado** para el primer día.
- Es posible que aparezcan algunos síntomas del llamado **síndrome de abstinencia** tabáquico: *deseo de fumar, irritabilidad, ansiedad, alteración del sueño, trastornos gastrointestinales, trastornos de apetito...*
- Pero estos síntomas no tienen por qué ser muy intensos y **se soportan fácilmente** si se pone en práctica todo lo indicado para superar la llamada de la nicotina: descansar, beber mucho líquido, pasear por espacios abiertos... Si por el contrario, te resultara difícil de superar, recuerda que existen fármacos que te pueden ayudar. Consulta a tu médico.
- A medida que pasan los días, los deseos de fumar y el síndrome de abstinencia, también se **reducirán**, y con un poco de ayuda, como la indicada, te habrás convertido en **no fumador**.
- Tienes que decir rotundamente NO al cigarrillo. Nunca te confíes y **no te permitas encender un solo cigarrillo**. Recuerda que has decidido dejar de fumar y no necesitas volverlo a hacer. Piensa en lo que has ganado y mejorado al dejar de fumar y repítelo todos los días al mirarte en el espejo.

ni un solo cigarrillo



Cuando lo hayas **conseguido**

no bajes
la guardia

Recuerda:

- No pienses que tendrás que estar toda la vida sin fumar, **preocúpate tan solo por el día presente.**
- **Evita tentaciones.** Mantén encendedores, cerillas y ceniceros lejos de tu presencia.
 - Durante el día hay momentos peligrosos, los pequeños descansos del trabajo, cuando vas a tomar algo..., **identifica estos momentos y prepara estrategias para combatirlos.**
 - Desvía el deseo de fumar haciendo **actividades** que te distraigan.
 - Aprende a relajarte sin cigarrillos, cada vez que te sientas tenso, **respira profundamente.**
 - Para evitar engordar debes reducir la **ingesta calórica**, incluyendo una mayor proporción de frutas y verduras en la dieta, e incorporando a tus hábitos la práctica regular de ejercicio físico.
 - Recuerda siempre **tu lista de razones** para no fumar.



dejar de fumar y no engordar es posible

Al dejar de fumar es previsible que ganes algo de peso, sobre todo al principio del proceso, que se estabilizará más adelante.

• ¿Por qué ocurre?

- El fumador tiene un mayor gasto metabólico basal, es decir, **quema más calorías**, debido fundamentalmente a la nicotina.
- Al abandonar el tabaco **se recupera el gusto y el olfato**, de manera que los alimentos saben y huelen mejor, es fácil comer más y con mayor apetencia selectiva por alimentos de alto contenido calórico.
- La comida actúa como sustitutivo del tabaco y como elemento que **calma la ansiedad**.

• ¿Cómo se puede prevenir?

- **Dieta.** Reduce la ingesta calórica, haz comidas sencillas, moderando el consumo de grasas, sal, azúcares y condimentos. Lleva una dieta rica en vegetales. Evita durante los primeros días el consumo de alcohol y café, sustituyéndolo por abundante agua y zumos naturales.
- Inicia un plan regular de **ejercicio físico**, quemarás calorías y te sentirás mejor.
- Seguir estos consejos te ayudará, además, a **controlar los deseos de fumar**.

toma
medidas
a tu salud



si no puedes dejarlo a la primera

¡inténtalo
otra vez!

Unos motivos claros y el placer de una vida mejor para ti y quienes te rodean son factores que te ayudarán a insistir.

Si necesitas apoyo externo

Dejar de fumar no es fácil, por ello los profesionales de salud te pueden orientar y ayudar con otros recursos, además de lo indicado en esta guía. Pero recuerda que lo único indispensable es tu determinación y decisión para dejar de fumar.

**Piensa que
para conseguirlo
hay que intentarlo**



Cuenta para ello con:

- **Comisionado Regional para la Droga de la Junta de Castilla y León**

- Teléfono de Atención al fumador 901 30 50 30
- Correo electrónico atencionalfumador@jcyL.es

- **Centros de Salud**

- Servicio de deshabituación tabáquica

- **Programa de deshabituación tabáquica de la Asociación Española contra el Cáncer***

LOCALIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO
Ávila	San Juan de la Cruz, 20, esc. 1, 3º	920 250 333
Burgos	Pza. Rey San Fernando, 2, 1º izda.	947 278 430
Aranda de Duero	Josefina Arias de Miranda, 2, 3º F	947 512 790
León	Pza. Santo Domingo, 4, 8º	987 271 634
Palencia	Portillo de Doña María, 1, 1º B	979 706 700
Salamanca	Pº San Vicente, 81, (Hospital Provincial)	923 211 536
Segovia	Marqués de Mondéjar, 3, 1º dcha.	921 426 361
Soria	Avda. Navarra, 5, 1º	975 231 041
Valladolid	San Diego, 1, bajo	983 351 429
Zamora	Libertad, 20, entreplanta	980 512 021
Benavente	Pasaje San Nicolás, 4	980 632 824
Toro	Pza. Colegiata, 5	980 692 969

* En convenio con la Junta de Castilla y León

- **Unidades de Tabaquismo de la Junta de Castilla y León**

Servicio Territorial de Sanidad y Bienestar Social

Avda. Sierra de Atapuerca, 4 • 09004 Burgos • Tel. 947 280 126

Complejo Hospitalario de Zamora

- Hospital Rodríguez Chamorro
Hernán Cortés, 40 • 49021 Zamora • Tel. 980 548 200 (ext. 413)
- Hospital Virgen de la Concha
Avda. Requejo, 35 • 49022 Zamora • Tel. 980 548 200 (ext. 413)

Te ayudarán en el seguimiento y control de tu deshabituación tabáquica.
Sigue sus consejos y directrices. Te será todo más fácil.

nº	Hora	Situación Lugar/Act./¿Con quién?	Motivo ¿Por qué?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

HORAS	L	M	M	J	V	S	D
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24-1							
Total							

Registro personal de consumo **motivos**



Si necesitas apoyo, consúltanos:

• Teléfono de contacto:

920 20 20 20



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Familia
e Igualdad de Oportunidades
Comisionado Regional para la Droga

Registro personal de consumo **cigarrillos**



Si necesitas apoyo, consúltanos:

• Teléfono de contacto:

920 20 20 20



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Familia
e Igualdad de Oportunidades
Comisionado Regional para la Droga



**Junta de
Castilla y León**