

ANEXO 3B

RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A LAS PERSONAS A DEJAR DE FUMAR

INFORMACIÓN A ENTREGAR EN FUNCIÓN DE LA FASE DE ABANDONO EN LA QUE SE ENCUENTRE

FASE DE PRECONTEMPLACIÓN



Nombre: Apellidos:

RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

Hay buenos motivos para dejar de fumar. Entre ellos le podemos indicar los siguientes:

1. Vivirá más años y con mejor calidad de vida.
2. El humo de sus cigarrillos ya no perjudicará la salud de tus 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. Sufirá 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 esta 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.

ADEMÁS, DEBE SABER QUE:

- 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 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.
- Los fumadores mueren como una media de 10 años antes que las personas que no fuman. Los hombres que dejan de fumar entre los 35 y 39 años aumenta 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 mueren por el tabaco.
- En los hombres fumadores hay mayor riesgo de impotencia que se reduce en poco tiempo si se deja de fumar.
- 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.



Nombre: Apellidos:

GANA VIDA SIN TABACO

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.

FASE DE CONTEMPLACIÓN



Nombre: Apellidos:

¿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.
- 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. Reléallos 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.).
- 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 momento.
- 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 dará más información sobre ellos.
- 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!

 FASE DE PREPARACIÓN



Nombre: Apellidos:

**MOTIVOS POR LOS QUE
FUMO**

**MOTIVOS POR LOS QUE
QUIERO DEJAR DE FUMAR**



Nombre: Apellidos:

EJERCICIOS DE DESAUTOMATIZACIÓN

(Para ir haciendo boca desde unas semanas antes)

No fume en cuanto le apetezca, derive el deseo hasta dentro de unos momentos, espere un poco antes de fumar. El periodo debe ser como mínimo de **un minuto** y debe ir **alargándolo** conforme pasen los días.

No fume en ayunas. Cepílese los dientes, tómese un zumo de naranja o dúchese y luego desayune. Aumente el tiempo entre que se levanta y se fuma el primer cigarrillo.

Después de desayunar, comer o de cenar espere entre 5 y 10 minutos antes de fumar. En el desayuno, si lo hace cerca de su puesto de trabajo, deje los cigarrillos, no se los lleve para desayunar, levántese de la mesa para fumar y no fume en las sobremesas.

Rechace todos los cigarrillos que le ofrezcan y **no pida nunca** aunque se le hayan acabado los suyos.

Elija al menos **tres lugares o situaciones** en los que solía fumar y no lo haga más (por ejemplo: en el trabajo, en el coche, en la habitación, andando por la calle, con el café, al ordenador, al teléfono...)

No fume nunca para quitarse el apetito. Coma algo de fruta, un vaso de agua o un caramelo para distraerse.

Si le han recomendado chicles o comprimidos de nicotina, **ensaye con ellos** las semanas previas, **sustituyendo al menos un cigarrillo al día por un chicle o comprimido**. De ésta forma dominará la técnica cuando los necesite de verdad.

5



Nombre: Apellidos:

AUTOREGISTRO

El autoregistro es una parte muy importante del tratamiento.

Durante varios días debe llevar el registro en el paquete de tabaco y anotar cada uno de los cigarrillos que fuma justo antes de fumarlo, ¡no lo deje para después! Acuérdesse de guardarlo antes de tirar la cajetilla y traerlo a consulta.

Este registro nos ayudará a conocer su hábito, las situaciones y motivos por lo que fuma cada cigarrillo, para así buscar alternativas.

Día

Nº	Hora	Necesidad (de 1 a 10)	Situación	Motivo
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

Día

Nº	Hora	Necesidad (de 1 a 10)	Situación	Motivo
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

PREVENCIÓN DE RECAÍDAS



Nombre: Apellidos:

RECAIDAS

CÓMO PREVENIR LAS RECAÍDAS

Algunas situaciones son, como usted ya sabe, situaciones de riesgo de recaída para el consumo de tabaco. Pero además puede suceder que algunos conflictos o crisis personales en los que antes siempre utilizó un cigarro, irrumpen en su vida y le obliguen a nuevas y mejores estrategias para afrontarlos. Intente imaginarse en estas situaciones de riesgo. Piense cómo reaccionaría, e imagínese a sí mismo poniendo en práctica las alternativas previstas.

Además tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Valore con orgullo el ESTAR superando una adicción ("He hecho un gran esfuerzo, no merece la pena volver a caer"...), presumas de ello. Felicítase cada día de seguir sin fumar y prémiese.
- Recuerde sus motivos para dejar de fumar y repase los beneficios obtenidos desde que no fuma.
- Si le aparecen unas ganas intensas de fumar: espere unos minutos, cambie inmediatamente de situación, ocupe las manos, tome un sustituto del tabaco, llame a algún/a amigo/a, y haga algún ejercicio de relajación.
- Recuerde. No haga caso de las fantasías de control: "Por un cigarrillo no pasa nada", "Sólo unas caladas", "Sólo algún cigarrillo de vez en cuando", "Sólo en algunos momentos especiales", "Yo controlo". Estas fantasías las tiene todo fumador, y son rotundamente falsas y muy traicioneras.

QUÉ HACER ANTE UNA RECAIDA

Si finalmente ha vuelto a fumar, le recomendamos lo siguiente:

- Piense en volver a intentar dejar de fumar lo antes posible.
- No se culpabilice. No ha fracasado. Las recaídas forman parte del proceso de abandono de una sustancia tan adictiva como la nicotina. Está en el buen camino.
- Analice los motivos de la recaída y profundice en ellos: dónde fue, con quién estaba, qué pensamientos y sentimientos le acompañaron. Esto le dará información clave para controlar situaciones futuras.
- Anímese a hacer un nuevo intento en breve tiempo: actualice los motivos personales para dejar el tabaco, piense en los beneficios y hable con personas cercanas que le apoyen.