

¡EX-FÚMATE!



Guía de ayuda para dejar de fumar

Programa de abordaje integral
del tabaquismo



ASEPEYO

MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO Y
ENFERMEDADES PROFESIONALES
DE LA SEGURIDAD SOCIAL N.º 151

Dejar de fumar es posible, pero muy difícil, ¿por qué?

Porque el humo de tabaco contiene **nicotina** que es la responsable de la fuerte adicción o **dependencia física** que crea el hábito de fumar.

La interrupción brusca del consumo de tabaco produce unos síntomas característicos o síndrome de abstinencia que se manifiesta con: irritabilidad, trastornos del sueño, cansancio, dolor de cabeza, ansiedad, palpitaciones, deseo compulsivo de fumar...

Además, el tabaco, genera una **dependencia psicológica**. El uso repetido del tabaco en situaciones cotidianas va estableciendo un automatismo entre el hecho de fumar y determinadas situaciones o tareas.

A pesar de todo ¡dejar de fumar es posible!

Piense que es la mejor decisión que puede tomar respecto a su salud.

Dejar de fumar es un proceso que implica **voluntad** y **esfuerzo personal** para conseguirlo.

Si ha logrado otras metas más difíciles en su vida, esté seguro que ésta también puede alcanzarla: **su salud**.



En primer lugar, es importante que piense en las razones por las que quiere dejar de fumar y haga una **lista de motivos a favor y en contra**.

Si predominan los motivos a favor de abandonar el hábito está en el buen camino. Deberá analizarlos durante todo el proceso de deshabituación y comprobará que ésto le ayuda a conseguirlo.

Motivos por los que **quiero dejar de fumar**

Motivos por los que **fumo**



Piense en todos los **beneficios** que **obtendrá** dejando de fumar

Estará más ágil y se cansará menos al realizar esfuerzos físicos y deporte.

Recuperará los sentidos del olfato y el gusto.

Recuperará el equilibrio e hidratación de la piel.

El aparato respiratorio, el cardiovascular y el sistema nervioso volverán a funcionar normalmente.

Tendrá menos riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón, un infarto de miocardio o una bronquitis crónica.

Si ya presentaba alguna enfermedad relacionada con el tabaco tendrá más posibilidades de recuperación.

Respetará el derecho a respirar aire puro de los que le rodean.

Será un ejemplo positivo para sus hijos o para otras personas que también quieran abandonar el hábito de fumar.

Se habrá liberado de la dependencia del tabaco.



Prepárese con tiempo para este importante paso en su vida y **fije una fecha**

Todos los expertos están de acuerdo en que no es efectivo dejar el tabaco de forma progresiva, ha de dejarlo totalmente y de una vez.

Escoja una época adecuada, sin excesivas tensiones. Es mejor evitar temporadas de exámenes, cambios, exceso de trabajo...

Si ya ha fijado el día, **prepárese** y unos días antes:

Tenga presente el día de la retirada y marque ese día en todos los calendarios con un círculo.

Anuncie a su familia y amigos que deja de fumar y pida colaboración.

Busque apoyo en las personas que piensa que le ayudarán a reunir fuerzas.

La noche anterior a este día debe deshacerse de todos los cigarrillos y retirar ceniceros, cerillas y encendedores.

El día señalado

No se levante con el tiempo justo.



Al levantarse de la cama, no piense que no volverá a fumar nunca más. Utilice la filosofía de dejar de fumar “sólo por hoy” y respete esta decisión.

Empiece el día usando sus pulmones. Haga un poco de ejercicio con respiraciones profundas.

Dúchese con agua tibia y acabe con agua fría. Esto le ayudará a relajarse.

Hábitos alimenticios

Beba mucha agua y todo tipo de zumos de frutas, preferentemente naturales y ricos en vitamina C (naranjas, limones..), esto le ayudará a eliminar la concentración de nicotina en su organismo.

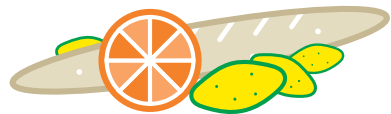
Elimine, de momento, las bebidas alcohólicas, el café y cualquier otra bebida que acostumbre a acompañar con el tabaco.

Coma alimentos ricos en vitamina B (pan integral, cereales, germen de trigo...).

Evite los fritos y las carnes o guisos muy condimentados.

Tome un desayuno realmente nutritivo que le ayude a reforzar y calmar la ansiedad.

Usted ya conoce los alimentos que estimulan su deseo de fumar. Evítelos.



Durante el día: rompa su rutina diaria

Después de comer, haga un poco de ejercicio, en lugar de ver la TV o leer. Lávese los dientes inmediatamente y salga a caminar, quite la mesa, lave los platos...

Aumente el ejercicio físico. Empiece la práctica regular de algún deporte.

Llene los ratos de ocio con alguna afición que le agrade. Mantenga las manos ocupadas desarrollando actividades como coleccionar sellos u otros objetos, aeromodelismo, construcciones en miniatura, carpintería, "bricolage", hacer "puzzles", pintar, hacer figuras de barro, tallar madera, jardinería...

Pase el mayor tiempo posible con no fumadores y evite las situaciones que le inciten a fumar.



Cuando sienta deseos de fumar

Puede beber un vaso de agua o un zumo de fruta.

Puede masticar algo. Procure que sea bajo en calorías (chicle sin azúcar, una manzana, fresas, gajos de naranja, una rodaja de limón...).

Intente mantener las manos ocupadas en cualquier actividad.

Respirar varias veces profundamente es un método sencillo de contrarrestar la ansiedad y relajarse (retenga el aire y vaya sacándolo lentamente).

Mire el reloj y espere que pase medio minuto. Piense que la ansiedad sólo dura unos instantes.

Recuerde que estos malos momentos serán cada vez menos intensos y se presentarán de forma más espaciada.



Piense de vez en cuando en sus razones para dejar de fumar



Prémiese por estar sin fumar. Con el dinero ahorrado, cómprese un obsequio para usted o su familia.



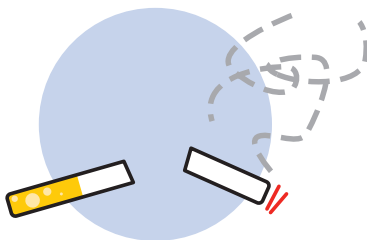
Recuerde que está aprendiendo un nuevo hábito y que los comienzos siempre son difíciles. Si no puede dejarlo a la primera, inténtelo otra vez.

Puede ser que a pesar de todo tenga dificultades para conseguirlo, si recae no desespere, este es un camino que ha iniciado y ahora está más cerca de alcanzar el objetivo.

El **personal sanitario** le ayudará. Si es necesario, el médico puede recomendarle algún tratamiento que sea adecuado para controlar los efectos de la supresión del tabaco, durante las primeras semanas.

La **terapia de grupo** puede ayudarle. Las reuniones con otras personas que se encuentran en su misma situación suelen ser muy positivas. Todos pueden aportar sus experiencias y reforzar las motivaciones.

¡Adelante! ¡Esta vez lo va a conseguir!!





ASEPEYO

MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO
Y ENFERMEDADES PROFESIONALES
DE LA SEGURIDAD SOCIAL N° 151



Urgencias 24h

900 151 000



Servicio de Atención
al Usuario

902 151 002

www.asepeyo.es