



# Para dejar de fumar



UNIDAD DE  
**TRATAMIENTO DEL  
TABAQUISMO**

Servicios municipales de salud  
Ayuntamiento de Murcia



# ¡Enhorabuena!



Dejar de fumar es una de las mejores decisiones para cuidar su salud y mejorar su calidad de vida.



## ¿Qué ganará al dejar de fumar?

### Salud:

Aquí tiene algunos ejemplos de buenas razones para no continuar fumando:

- Para poder respirar mejor al eliminar la sensación de falta de aire y sentirme menos fatigado.
- Para cansarme menos y dejar de toser frecuentemente.
- Para vivir más años y mejor.
- Para reducir la posibilidad de sufrir un infarto, enfermedades pulmonares o algún tipo de cáncer.
- Fumar no solo afecta a su salud, también puede afectar a la salud de las personas de su alrededor.





## Calidad de vida

- Para desprenderme del mal olor que queda en la ropa, pelo, en casa y el coche...
- Para no provocar más quemaduras en camisas, pantalones, muebles de la casa...
- Para recuperar una dentadura blanca y limpia.
- Para que desaparezca el mal aliento.
- Para poder ahorrar dinero y mejorar la economía.



Estas recompensas pueden mejorar bastante su vida diaria



## Satisfacción personal:

- Para sentirme liberado, dejaré de estar sometido a la esclavitud del tabaco.
- Para mejorar mi aspecto físico y evitar el envejecimiento prematuro de la piel.
- Para reducir la posibilidad de que mis hijos sean fumadores al seguir mi ejemplo.
- Para no sentirme desplazado en determinados lugares, locales, reuniones sociales, por el hecho de tener que fumar.



# ¿Qué beneficios para su salud conseguirá inmediatamente?



Beneficios de dejar de fumar después de:



**20 minutos**

La frecuencia cardíaca y la presión arterial **disminuirán.**

**12 horas**

Los niveles de monóxido de carbono comienzan a disminuir.

**24 horas**

Disminuye el riesgo de un ataque al corazón.

**3 semanas**

Su circulación sanguínea mejora y su función pulmonar experimenta un claro aumento.

**48 horas**

Mejoran los sentidos del olfato y del gusto.

**1-9 meses**

Disminuyen la tos, la congestión nasal, el cansancio y la dificultad para respirar y se reduce el riesgo de infecciones.

**1 año**

El riesgo excesivo de presentar accidentes cardíacos se reduce a la mitad del de un fumador.

**5-15 años**

El riesgo de sufrir un derrame cerebral se reduce al nivel de una persona que no fuma.

**+10 años**

El índice de mortalidad debido al cáncer del pulmón se reduce a casi la mitad. El riesgo de padecer un infarto de miocardio se equipara al de un no fumador.





# ¿Qué no hay que creerse del tabaco?



"Se pasa muy mal al dejarlo, va a ser insoportable"



Las molestias y las sensaciones negativas del principio desaparecerán en pocos días y podemos utilizar medicamentos para aliviarlas, mientras, empezará a notar los beneficios rápidamente.

"Hay gente que ha fumado toda la vida y no les ha pasado nada"



Está demostrado que los fumadores siempre corren más riesgo de padecer alguna enfermedad relacionada con el tabaco, aunque algunos tengan la suerte de no padecerlas.

"Fumar es un placer y yo fumo porque me gusta y me relaja"



Cuando llevamos un tiempo sin fumar los niveles de nicotina descenden y producen ansiedad, irritabilidad y sensación de malestar intensa que es aliviada al volver a consumir otro cigarrillo que nos hará volver a encontrarnos bien de manera engañosa.

"Tener que comprar tabaco no afecta a mi economía, lo gastaría igual en otras cosas"



Haga un pequeño cálculo del dinero que ahorraría al año al dejar de fumar y piense en cosas, de las que hasta ahora se estaba privando, que podría hacer con él.

"Al dejar de fumar siempre se engorda mucho"



No todos lo que dejan de fumar ganarán peso. Si ocurre la mayoría de veces son unos pocos kilos que se pierden con facilidad al recuperar la estabilidad tras el cambio, manteniendo hábitos de alimentación saludables y con algo de ejercicio físico.

"Es imposible dejar de fumar, lo he intentado muchas veces y no lo he conseguido"



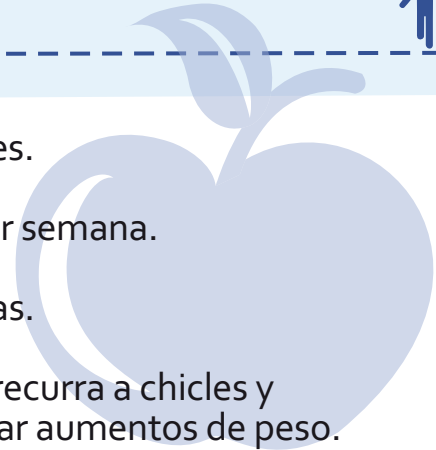
Muchas personas ya lo han dejado y están disfrutando de una mejor vida sin tabaco, aunque puede no resultar fácil siempre es posible lograrlo, además, cada intento puede ser útil como aprendizaje previo para el abandono definitivo.



# ¿Cómo prepararse para dejar de fumar?



- ☐ Durante el día beba mucha agua y zumos de fruta naturales.
- ☐ Realice ejercicio físico moderado de tres a cuatro veces por semana.
- ☐ Intente comer racionalmente evitando las comidas pesadas.
- ☐ Si le apetece picar algo como sustitutivo de algún cigarro recurra a chicles y caramelos sin azúcar, frutas, una zanahoria.. etc. para evitar aumentos de peso.
- ☐ Elabore una lista de motivos por los que quiere dejar de fumar y otra con los motivos por los que continua fumando:



¡anótelos!

Motivos para no fumar: - - - - -



Motivos para seguir fumando: - - - - -





Realice un registro de los cigarrillos que fumará durante dos días de la próxima semana:

**DIA 1**

Laboral

| Cigarrillos | Hora | Actividad que está realizando | Placer<br>(alto, medio, bajo) |
|-------------|------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1           |      |                               |                               |
| 2           |      |                               |                               |
| 3           |      |                               |                               |
| 4           |      |                               |                               |
| 5           |      |                               |                               |
| 6           |      |                               |                               |
| 7           |      |                               |                               |
| 8           |      |                               |                               |
| 9           |      |                               |                               |
| 10          |      |                               |                               |
| 11          |      |                               |                               |
| 12          |      |                               |                               |
| 13          |      |                               |                               |
| 14          |      |                               |                               |
| 15          |      |                               |                               |
| 16          |      |                               |                               |
| 17          |      |                               |                               |
| 18          |      |                               |                               |
| 19          |      |                               |                               |
| 20          |      |                               |                               |

DIA 2

Festivo

| Cigarrillos | Hora | Actividad que está realizando | Placer<br>(alto, medio, bajo) |
|-------------|------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1           |      |                               |                               |
| 2           |      |                               |                               |
| 3           |      |                               |                               |
| 4           |      |                               |                               |
| 5           |      |                               |                               |
| 6           |      |                               |                               |
| 7           |      |                               |                               |
| 8           |      |                               |                               |
| 9           |      |                               |                               |
| 10          |      |                               |                               |
| 11          |      |                               |                               |
| 12          |      |                               |                               |
| 13          |      |                               |                               |
| 14          |      |                               |                               |
| 15          |      |                               |                               |
| 16          |      |                               |                               |
| 17          |      |                               |                               |
| 18          |      |                               |                               |
| 19          |      |                               |                               |
| 20          |      |                               |                               |
| 21          |      |                               |                               |
| 22          |      |                               |                               |

- 

Elija un día que crea adecuado, cuando las circunstancias le sean lo más favorables posible

# ¿Cómo se siente al dejar de fumar?

Si al dejarlo tiene muchas ganas de fumar:

¡conteste!

¿Cuántas veces le ocurre al día?: .....

¿Que lo provoca?: .....

¿Cómo es esa sensación?: .....

¿Cuánto tiempo dura?: .....

¿Cuánto le afecta?: .....

¿Qué podemos hacer?

- Sustituya de momento las bebidas con cafeína y el alcohol por agua, zumos naturales, infusiones...
- Si se siente cansado o triste salga a caminar, escuche música, hable por teléfono con algún amigo, salga de compras, vaya a la playa o al campo.
- Contra el nerviosismo respire lentamente, haga ejercicio, tome un baño caliente, manipule algún objeto con las manos ( p. Ej. pelota antiestrés).



- Después de comer o cenar, rompa con la rutina habitual, levántese de la mesa y lávese los dientes antes, o vaya a otro lugar.
- Si siente un intenso deseo por fumar, intente distraerse en otra cosa, mastique algún chicle y ... **cambie su pensamiento:**

"Necesito fumar" → "No encenderé un cigarro, se me pasará"

"Por un cigarro no pasará nada" → "Puedo recaer aún por una sola calada y me sentiré peor después"

"No lo voy a poder aguantar" → "Quiero vivir sin tabaco"

"Que bien que estaría fumando ahora" → "Que bien me encuentro sin fumar"

 Piense que otras cosas le ayudaría hacer para evitar fumar:

¡anótelos!





## ¿Cómo evitar volver a fumar?



- No lleve ni tenga tabaco cerca.
- Busque apoyo en familiares y amigos no fumadores.
- Piense cuales serían las situaciones/lugares/actos donde le resultaría demasiado difícil no fumar para intentar evitarlas por el momento:

¡anótelas!

- En caso de tener que enfrentarse a este tipo de situaciones, ¿que podría hacer para no fumar?:

¡anótelo!

- Recuerde siempre: el deseo de fumar durará solo unos minutos y desaparecerá al cabo de poco tiempo.
- Evite encender el primer cigarrillo, esto puede llevarle a fumar nuevamente, incluso por una o dos caladas.
- Valore el esfuerzo realizado y siéntase orgulloso/a de seguir sin fumar.
- Si le siguen abordando deseos por fumar recuerde las consecuencias negativas y después piense en todas las positivas que ha logrado:

HOY NO FUMO

¡anótelas!

HOY NO FUMO

HOY NO FUMO

Su meta está  
en cada día:

HOY NO FUMO



# ¿Por qué un tratamiento para el tabaquismo?

No todos los fumadores precisarán de un tratamiento especializado, pero algunos si que necesitarán un apoyo para dejar de fumar, como los que presentan una elevada dependencia física a la nicotina, han tenido varias recaídas previas, problemas de salud...etc.

Se trata de una droga con gran poder adictivo, tanto físico como psicológico.



La ausencia de nicotina en la sangre al dejar de fumar desencadena el síndrome de abstinencia: nerviosismo, cambios de humor, ánimo deprimido, insomnio, dolor de cabeza, cansancio, aumento de apetito, deseo intenso de fumar...etc., que pueden hacer que se vuelva a fumar de nuevo para hacer desaparecer esas sensaciones desagradables.



Con el paso del tiempo se crea un hábito, que se incluye en su vida diaria como parte de la normalidad y del que puede costar desprenderse.



Situaciones de riesgo cotidianas que aumentan el deseo de fumar:



Después de las comidas

Al tomar café o alcohol

Al levantarse por la mañana

Al ver gente fumando alrededor

Hablando por teléfono

En situaciones de ocio

En momentos de tensión, estrés, tras discusiones





## ¿Cómo podemos hacer el proceso más fácil?

Dejar de fumar implica al comienzo cierto esfuerzo, pero debe recordar siempre: las molestias son pasajeras y los beneficios serán para siempre.

En la tarea de dejar de fumar hay que romper con lo establecido previamente y con los lazos de unión con el tabaco.

Manténgase constante en su empeño: Tenga conductas alternativas preparadas, y anticipese a situaciones de riesgo.

Sus motivos y razones para abandonar el tabaco serán su principal motor para el inicio y mantenimiento de la abstinencia: No tiene nada que perder pero si mucho que ganar.





Para que el proceso sea más sencillo y en casos de necesidad se puede recurrir a:



Técnicas de **apoyo psicológico**, para superar la dependencia emocional.



En cuanto a las ayudas con **fármacos**, para intentar aliviar los síntomas del síndrome de abstinencia, existen diversos tratamientos que se pueden utilizar:



- Terapia sustitutiva con nicotina (parches, chicles, caramelos, spray ...)
- Bupropión
- Vareniclina



**El tratamiento farmacológico debe ser prescrito y supervisado por su médico.**



## ¿Y si vuelvo a fumar?



No piense que una recaída es un fracaso y que no lo va a poder conseguir nunca.

Vuelva a retomar lo más pronto posible la idea de dejar de fumar de manera definitiva.

No se desanime, vuelva a repasar sus motivaciones.

Analice las circunstancias en las que encendió ese cigarrillo e intente sacar conclusiones del por qué ha ocurrido para que en el futuro podamos saber como controlarlas.

Pida ayuda de nuevo a su médico si la necesita.





## Hoja de próxima visita



Día:

Hora:

Día:

Hora:

Día:

Hora:

Día:

Hora:

Día:

Hora:

Día:

Hora:

Día:

Hora:

Día:

Hora:

Día:

Hora:

Día:

Hora:

Día:

Hora:

Día:

Hora:

Día:

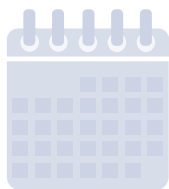
Hora:

Día:

Hora:

Día:

Hora:



Teléfonos

**968 247 062**

**968 200 293**



## UNIDAD DE TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO

### + INFORMACIÓN

[www.ayuntamientomurcia-salud.es](http://www.ayuntamientomurcia-salud.es)

Puede contactar con nosotros, formular  
sus dudas, consultas, etc. en:

Servicios Municipales de Salud  
Plaza Preciosa, 5. 30008 Murcia

Tel.: 968 247 062 - 968 247 112 - 968 200 293

Fax: 968 247 804

e-mail: [unidadtabaquismo@ayto-murcia.es](mailto:unidadtabaquismo@ayto-murcia.es)

