

UNIDAD DE TABAQUISMO DEL AYUNTAMIENTO DE MURCIA

TELÉFONO: 968 247 062

EXTENSIÓN 108

Para ser atendido en la Unidad de Tabaquismo es
preciso que sea remitido por su médico

SU PRÓXIMA VISITA ES

DÍA	HORA
•————•	•————•
•————•	•————•
•————•	•————•
•————•	•————•
•————•	•————•
•————•	•————•
•————•	•————•
•————•	•————•
•————•	•————•
•————•	•————•
•————•	•————•

**Recuerde: si no puede asistir, comuníquelo en el
teléfono 968 247 062. Gracias.**



UNIDAD DE TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO

+ INFORMACIÓN

www.ayuntamientodemurcia-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
Fax: 968 247 804**



REGISTRO DIARIO DE CIGARRILLOS

DÍA	CIGARRILLO	HORA	ACTIVIDAD	PLACER
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	29			
	30			

EL GRADO DE PLACER: ALTO, MEDIO, BAJO

REGISTRO DIARIO DE CIGARRILLOS

DÍA	CIGARRILLO	HORA	ACTIVIDAD	PLACER
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	29			
	30			

EL GRADO DE PLACER: ALTO, MEDIO, BAJO

REGISTRO DIARIO DE CIGARRILLOS

DÍA	CIGARRILLO	HORA	ACTIVIDAD	PLACER
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	29			
	30			

EL GRADO DE PLACER: ALTO, MEDIO, BAJO

REGISTRO DIARIO DE CIGARRILLOS

DÍA	CIGARRILLO	HORA	ACTIVIDAD	PLACER
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	29			
	30			

EL GRADO DE PLACER: ALTO, MEDIO, BAJO

¡ENHORABUENA!

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

BUENAS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

Por su salud:

- Para respirar **mejor**.
- Para cansarme **menos** y dejar de toser.
- Para vivir más años y vivirlos **mejor**.
- Para **reducir** mis posibilidades de sufrir un infarto, trombosis o algún tipo de cáncer.



Fumar no sólo le hace daño a su salud, sino también a la salud de las personas de su alrededor.

Para mejorar la calidad de vida:

- Para que se marchen los **malos olores** de mi ropa, pelo, casa, coche...
- Para **no quemar** más camisas, pantalones y jerséis.
- Para recuperar una **dentadura** blanca y limpia y que desaparezca el mal aliento.
- Para mejorar mi **economía** y permitirme algún capricho del que me estaba privando.
- Para **mejorar** el sentido del gusto y el olfato.



Estas recompensas
pueden mejorar
bastante su vida
diaria.

Por autoestima:

- Dejaré de estar sometido a una **esclavitud**.
- Para evitar el **envejecimiento** prematuro de mi piel.
- Para que mi rostro tenga un aspecto más **juvenil**.
- Para ser un buen ejemplo para **mis hijos** y que no sean fumadores pasivos.

Las mejores razones son las de uno mismo, las verdaderamente importantes para cada persona.

**¡Seguro que ya ha pensado cuáles son las suyas!
Anótelas a continuación:**

LISTA PERSONAL DE MOTIVOS

Motivos para fumar	Motivos para no fumar

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS QUE PODRÁ OBTENER AL DEJAR DE FUMAR?

Después de:

AQUÍ SE MUESTRA UNA SECUENCIA CRONOLÓGICA BASTANTE APROXIMADA...



RAZONES POR LAS QUE CONTINÚA FUMANDO

EXISTEN DIFERENTES PERFILES DE FUMADORES SEGÚN LAS ATRIBUCIONES QUE CADA UNO LE DA AL TABACO, DEPENDIENDO DE LAS SENSACIONES QUE PERCIBE AL ENCENDER Y CONSUMIR EL CIGARRILLO.

ESTIMULANTE

¿Siente que el tabaco le ayuda a mantener un mayor nivel de atención, le da más fuerza incrementando su energía?

MANIPULACION PLACENTERA

A veces manipular algo entre los dedos es gratificante y ayuda a disipar situaciones estresantes o simplemente le resulta entretenido.

RELAJANTE-PLACER

¿Distingue si fuma para sentirse bien o para evitar sentirse mal?

TRANQUILIZADOR

Con frecuencia, recurrimos al cigarrillo para superar los momentos difíciles, el estrés, los problemas diarios. Existen muchas otras alternativas.

ADICCIÓN

La fuerte adicción que produce el tabaco es precisamente por lo que resulta tan difícil prescindir de él.

HÁBITO-COSTUMBRE

Quiere decir que su relación con el tabaco se ha convertido en algo realizado de forma inconsciente, mecánica, automática y no todos los cigarrillos que se encienden son para cubrir la necesidad de fumar.

MITOS Y FALSAS CREENCIAS

● **"Los cigarrillos son mis mejores amigos y me acompañan en todos los momentos"**

Los amigos no arruinan su salud, ni le convierten en su esclavo ni le cuestan dinero.

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

Muchas personas ya lo han conseguido, aunque dejar de fumar no es fácil, con ayuda es posible lograrlo.

● **"Fumar es un placer, a mí me gusta fumar"**

Esta sensación es causada por la adicción a la nicotina, ante su falta sentimos malestar y vacío que desaparecen cuando volvemos a fumar.

● **"Hay gente que ha fumado toda la vida y no ha tenido ningún problema de salud"**

No todos somos iguales ni corremos la misma suerte, lo que está claro es que los fumadores corren más riesgo de padecer alguna enfermedad relacionada con el tabaco.

● **"Las personas eligen fumar libremente"**

La elección de ser fumador es algo relativo ya que la mayoría comienza el consumo en edades tempranas sin conocer suficientemente los riesgos asociados al tabaco y su gran potencial adictivo que hará que en la edad adulta resulte difícil poder abandonarlo.

● **"Se pasa muy mal al dejarlo, es peor el remedio que la enfermedad"**

Las molestias y los síntomas negativos del inicio duran solamente unos pocos días tras lo que los beneficios los notará rápidamente e irán aumentando de forma progresiva.

- **“El tabaco no afecta a mi economía, tampoco cuesta tanto”**

Haga el cálculo de la cantidad de dinero que ahorraría en un año al dejar de comprar tabaco, multiplique lo que gasta al día por mes y por año... le sorprenderá... y piense en qué otras cosas podría gastarlo.

- **“Hay otras cosas peores que fumar”**

El tabaco es la primera causa de muerte y enfermedad prevenible en nuestro país, es decir que si evita seguir fumando estará disminuyendo este riesgo contra su salud.

- **“El tabaco perjudica menos que la contaminación ambiental, automóviles, industrias”**

Múltiples estudios clínicos realizados confirman que el tabaco es responsable de un porcentaje mucho mayor de cáncer que el producido por la contaminación.

- **“El tabaco me relaja y me tranquiliza”**

Esta sensación es producida por el propio cigarrillo, ya que ante su falta los niveles de nicotina descienden provocando la ansiedad, intranquilidad y nerviosismo propios del síndrome de abstinencia lo que genera la necesidad de otro cigarrillo para que desaparezcan. Existen otros métodos menos perjudiciales para relajarse y tranquilizarse.

- **“Cuando se deja de fumar siempre se engorda”**

No todas las personas que dejan de fumar ganan algo de peso, hay mucha gente que no lo hace o que incluso adelgaza... Tampoco fumar adelgaza... observe que hay fumadores que son obesos.

¿POR QUÉ UN TRATAMIENTO PARA EL TABAQUISMO?

● Porque fumar es introducir una sustancia extraña en nuestro organismo, **la nicotina**, que tiene la capacidad de modificar ciertas áreas de nuestro cerebro que inducirán a seguir consumiendo más cigarrillos sin que nuestra sola voluntad pueda controlarlo o evitarlo.

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

● Y además con el paso del tiempo el fumador crea **una conducta aprendida y un hábito** que se incluye en todos los actos de su **vida diaria** como parte de la normalidad.

Por todo ello **DEJAR DE FUMAR** supone seguir varios pasos:

1- Hay que superar la adicción, tanto la física como la psicológica.

Ayuda con fármacos e intervención psicosocial

2- Es preciso desaprender la conducta aprendida para que deje de ser un hábito en nuestro día a día

Estrategias cognitivo- conductuales

3- Es muy importante modificar la influencia del entorno y ciertos hábitos que dificultan conseguirlo

Promoción de hábitos saludables

PROGRAMA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA



- El acto de fumar ya ha pasado a formar parte de su vida, se ha integrado en su manera de actuar, de relacionarse, lo ha incluido en el funcionamiento normal de su vida...
- Por ello, en el proceso de dejar de fumar hay que recorrer el camino a la inversa y romper con lo establecido previamente y los lazos de unión con el tabaco.
- En cuanto a las ayudas farmacológicas, existen diversos tratamientos como los sustitutos nicotínicos en forma de parches, chicles, etc. bupropión y varenicline.

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

No hay que precipitarse pero sí comenzar a trabajar.

SITUACIONES EN LAS QUE ESTÁ AUMENTADO EL RIESGO DE FUMAR

Es importante reconocer las situaciones o los estímulos asociados a la conducta de fumar y podremos hacerles frente proponiéndonos actividades alternativas.

Consumo de café y bebidas alcohólicas

El aburrimiento

Después de las comidas

Cuando está enfadado o irritable

Cuando está cansado

Cuando está triste o apenado

Hablando por teléfono

Cuando está alegre

En lugares donde hay gente fumando

Cuando está tenso o ansioso

Al levantarse por las mañanas

Cuando tiene hambre...etc.

NO SERÁN OBSTÁCULOS

Ni el síndrome de abstinencia

Cuando los fumadores intentan disminuir la cantidad de cigarrillos o dejar de fumar, la ausencia de nicotina origina síntomas de abstinencia, físicos y mentales, que pueden hacer que la persona vuelva a fumar de nuevo.

LOS SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA PUEDEN SER:

Mareos

Ánimo deprimido

Frustración, irritabilidad, nerviosismo

Insomnio

Dificultad para concentrarse

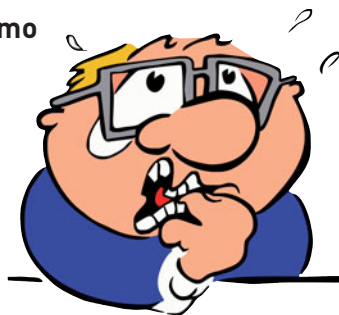
Disminución del ritmo cardíaco

Dolor de cabeza

Cansancio

Aumento del apetito

Deseo intenso de fumar



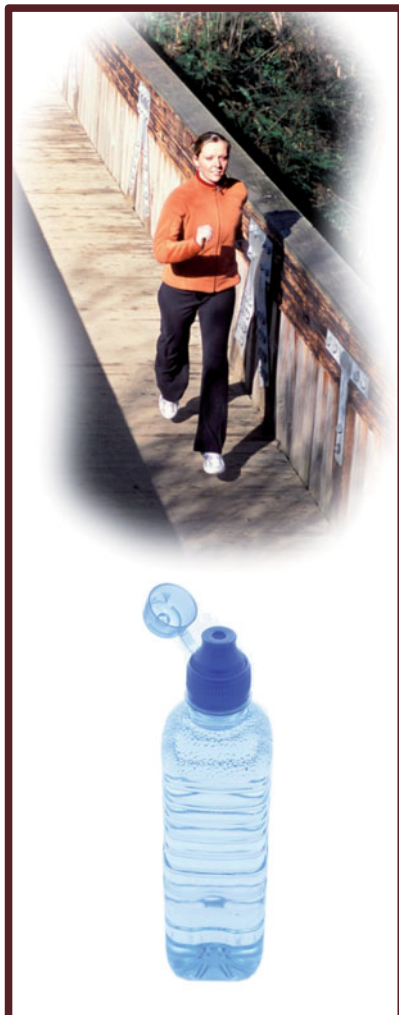
Ni los sentimientos de vivencia de pérdida

Ocurre con frecuencia que se tiene idealizado el tabaco y el fumador piensa que ahora va a “disfrutar menos de la vida”, “que ya no va ser lo mismo”, que “es una pena”... pero piense que es una suerte conseguirlo y que todo serán GANANCIAS.

**RECUERDE SIEMPRE:
NO TIENE NADA QUE PERDER Y MUCHO QUE GANAR**

CONSEJOS BÁSICOS

- Durante el día **beba** mucha agua y zumos de frutas naturales.
- Altere sus **rutinas**, salga a pasear, coja el teléfono con un bolígrafo en la mano, lávese los dientes justo al terminar de comer...
- Realice **ejercicio físico** moderado diariamente.
- **Mejore su entorno** eliminando malos olores del tabaco: limpie ceniceros, tapicerías del coche, sofá de casa ...
- Intente **comer racionalmente**, evite las comidas pesadas.
- Puede picar algo que, para evitar el aumento de peso, debe ser **bajo en calorías**: fruta, chicle sin azúcar...



RECUERDE SIEMPRE:

Las molestias son pasajeras y los beneficios serán para siempre.

Las ganas de fumar no son eternas, al contrario, desaparecen al cabo de poco tiempo.

LOS SIGUIENTES EJERCICIOS LE AYUDARÁN ANTES DEL PRIMER DÍA SIN FUMAR:

- **Tenga siempre presente** su lista personal de motivos, que son las razones por las que ha tomado la decisión de dejar de fumar.
- Deberá comenzar a hacer conscientes las **situaciones de riesgo**, para tratar en lo posible de evitarlas en los primeros días del abandono y prever alternativas, así haremos “fácil lo difícil”...
- Compre los paquetes de tabaco, de **uno en uno**.
- **No pida ni acepte** cigarrillos de los demás.
- Realice el **registro diario** de cigarrillos y empiece a ser consciente de las situaciones con las que tiene asociado el consumo de tabaco.
- **Comience a retrasar** el consumo del primer cigarrillo de la mañana.
- **Retrase el inicio** del consumo de todos los cigarros esperando de 5 a 10 minutos antes del encendido.
- Delimite en casa **zonas libres de humo**. Elija por el momento una única estancia para fumar.
- Procure **no apurar el cigarrillo**, no fume el último 1/3, el más próximo a la boquilla, que además es la parte más perjudicial.
- Comente su decisión de dejar de fumar, si cree que puede ayudarlo, con la familia, amigos compañeros de trabajo... **busque apoyos**.

EL PRIMER DÍA SIN FUMAR

ES IMPORTANTE ELEGIR UN **DÍA ADECUADO**, CUANDO CREA QUE LAS CIRCUNSTANCIAS PUEDEN SERLE FAVORABLES EN SU INTENTO DE DEJAR DE FUMAR.

ANÓTELO AQUÍ:

/	/
---	---

- Rodéese de aquellas personas a las que considere apoyos.
- Planifique algo entretenido que le resulte agradable o gratificante: ir de compras, a la playa, al campo, hacer ejercicio, pasar el día en un balneario,...
- Es preferible retirar ceniceros, encendedores u otros objetos que le recuerden al tabaco y aconsejable no conservar cigarrillos.
- Es recomendable no llevar consigo ningún paquete de tabaco cuando salga.
- Si padece tensión o estrés: haga respiraciones lentas y profundas, relaje los músculos e intente distraerse pensando en otra cosa.
- Procure ocupar su mente con pensamientos positivos... **recuerde sus motivaciones y su objetivo.**

**CADA NUEVO DÍA ES SU META:
HOY NO FUMO**

CONDUCTAS ALTERNATIVAS PARA SEGUIR SIN FUMAR

- **Sustituya** por ahora las bebidas cafeinadas y el alcohol por agua y todo tipo de zumos de frutas naturales, así también ayudará a su organismo a eliminar la nicotina de la sangre.
- **Después de comer o cenar**, rompa su rutina habitual de sobremesa, altere la secuencia, lávese los dientes inmediatamente, o levántese a lavar los platos...
- En los **momentos de más tensión o estrés** puede ayudar realizar alguna técnica sencilla de relajación, pasear, tomar un baño caliente y recordar que estos malos momentos y las “ganas de fumar”, serán cada vez menos intensas.
- **Contra el aburrimiento, cansancio o tristeza** realice una actividad que le apetezca: salir a caminar, practicar algún deporte, escuchar música, prémiese con algún capricho del que antes se privaba, recupere fuerzas picando algo bajo en calorías o incluso dese un masaje en un SPA.



CONDUCTAS ALTERNATIVAS PARA SEGUIR SIN FUMAR

● Al **levantarse por la mañana** cambie el café por un zumo o una infusión, salga a desayunar a la terraza y piense en otro nuevo día libre de humo.

● Cuando **sienta deseo intenso de fumar** piense que la adicción que padece es la responsable y que con el paso del tiempo irá haciéndose menos fuerte y se convertirá en esporádica... Intente distraerse en otra cosa hasta que pase o tome algún chicle o caramelo sin azúcar, trocitos de fruta...

● En **salidas nocturnas** y en **compañía de fumadores**, manténgase en su lugar, evite bebidas alcohólicas y piense que ahora lo está disfrutando desde una nueva y mejor posición.

● Durante **conversaciones telefónicas** o en **situaciones de tensión** o inseguridad nos puede ser de gran ayudar manipular un objeto como un bolígrafo, llavero o tener las manos ocupadas con una pelota antiestrés.



DESCUBRIR UNA VIDA MEJOR SIN TABACO

- Tras dejar de fumar empiece a disfrutar de las ganancias obtenidas y goce de un nuevo ambiente más fresco y sin humo.
- **Valore su esfuerzo**, es todo un mérito lo que ha conseguido hasta ese momento.
- **No baje la guardia!!**, sobre todo en las primeras semanas y no ceda ante deseos esporádicos de fumar...contraataque con conductas alternativas.
- Los impulsos por consumir un cigarro serán **cada vez menos** intensos y más eventuales.

**Vale la pena no concederle oportunidades al tabaco...
ni siquiera por un solo cigarrillo.**



LAS RECAIDAS

- A veces forman parte del proceso de dejar de fumar. A partir del tercer mes de abstinencia normalmente el riesgo de recaída ya es menor.
- Que haya intentado previamente dejar de fumar, aumenta las posibilidades de conseguirlo en el próximo intento.
- Fumar un cigarrillo de manera puntual y aislada se considera un “desliz” y no implica necesariamente una “recaída”...no hay que darlo todo por perdido.

**UNA RECAÍDA NO SIGNIFICA ABANDONAR SU IDEAL
DE DEJAR DE FUMAR**

- Una “recaída” es volver a adoptar un patrón de consumo de cigarrillos regular.
- Se puede aprender de los errores, analice los motivos y la situación en la que ocurrió para utilizar nuevas alternativas y recursos frente a ellas.
- Aprenderemos a prevenir, afrontar y superar las circunstancias por las que volvió a fumar.
- Si ha ocurrido algún problema importante...puede dejar pasar ese mal momento e intentarlo más adelante.
- Las recaídas no son un fracaso si continua en su empeño de dejar de fumar; si sucede no pierda la confianza en sí mismo, ni se desanime...pronto lo conseguirá.

RECUERDE:
PROBAR UN CIGARRILLO EN CUALQUIER
OCASIÓN DESPUÉS DE HABERLO DEJADO,
INCREMENTA EL RIESGO DE VOLVER A FUMAR
Y DE AUMENTAR RÁPIDAMENTE SU CONSUMO
HASTA LOS NIVELES INICIALES

EL ELEFANTE ENCADENADO

Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de ellos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe era también el animal preferido de otros niños. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un tamaño, un peso y una fuerza descomunales... Pero después de la actuación y hasta poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba sus patas.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y aunque la madera era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.

El misterio sigue pareciéndome evidente.

¿Qué lo sujeta entonces?

¿Por qué no huye?

Cuando era niño, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces por el misterio del elefante... Alguno de ellos me explicó que el elefante no huía porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: "Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?"

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo, me olvidé del misterio del elefante y la estaca...

Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había

sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta:

El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño".

Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él.

Imaginé que se dormía agotado y al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día y al otro... Hasta que, un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa, porque, pobre, cree que no puede.

Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer.

Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo.

Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza.

Extracto del libro "26 cuentos para pensar" de Jorge Bucay

¡Ánimo! Puedes romper las cadenas que te atan al tabaco.



DEJAR DE FUMAR ES UNA BUENA OPORTUNIDAD PARA INICIAR OTROS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

- La dieta debe ser variada y equilibrada, dieta mediterránea.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono y fibra: cereales, pasta, arroz.
- Consumir en abundancia alimentos vegetales: verduras, hortalizas, legumbres y fruta fresca.
- Moderar el consumo de alimentos de origen animal, sobre todo las carnes más grasas y embutidos.
- Consumir pescado regularmente.
- Los dulces, helados, pasteles, y refrescos azucarados resérvelos únicamente para ocasiones especiales.
- Es aconsejable beber mucha agua.
- También es recomendable moderar el consumo de alcohol.

Acompañe a estos consejos realizando a diario ejercicio físico moderado: caminar a buen ritmo, subir escaleras, nadar, bicicleta...

HA DEJADO DE FUMAR... ¡FELICIDADES!

Aquí puede escribir:

- Cómo se siente después de conseguirlo.
- Cómo ha sido su experiencia en el proceso de abandono del tabaco.
- Dejar reflejados los **beneficios obtenidos**, que **son su verdadero premio**:



A large, light beige rectangular area with horizontal blue lines for writing. On the left side, there are 18 small white circles, resembling a spiral binding. The area is intended for the user to write their reflections and benefits.