

5.2. ¿Cómo dejar de fumar?

Dejar de fumar es posible. Seguro que conoce a personas que lo han conseguido.

Fumar es una adicción física y psicológica: dejar de fumar supone superar esta doble adicción.

En muchas ocasiones se necesitan 3 o 4 intentos antes de dejar de fumar definitivamente.

Su médico le puede ayudar y, si es preciso, indicarle la medicación necesaria.



¿Qué puede hacer?

- Elija una fecha para dejar de fumar, preferiblemente una fecha señalada (aniversario, cumpleaños, etc.). Piénselo bien y, una vez elegido el día, considérela inaplazable.
 - Busque apoyo (familiares, amigos, etc.), y si es alguien que ya ha dejado de fumar, mejor.
 - Algunos consejos en los días previos:
 - Escriba su lista de razones para dejar de fumar. Si ya antes consiguió dejar de fumar durante un tiempo, recuerde cuáles fueron las dificultades que tuvo y qué fue lo que le ayudó a superarlas.
 - La noche anterior a la fecha elegida, tire el tabaco que le quede y esconda ceniceros, mecheros y aquellas cosas relacionadas con el tabaco.
 - En el día señalado:
 - No piense que no volverá a fumar nunca más. Preocúpese solo de hoy.
 - No se sienta víctima de su decisión, lo hace porque es lo mejor para usted.
 - Elimine las bebidas que tiene costumbre acompañar con el tabaco (café, copas, etc.).
 - Después de comer cambie su rutina. Salga a dar un paseo, lávese los dientes enseguida, etc.
 - Evite ambientes donde se fume.
- Estas medidas son temporales y pueden ser muy útiles para resistir los días más difíciles.

- Recomendaciones para el síndrome de abstinencia a la nicotina:
 - Si siente un deseo muy fuerte de fumar, respire hondo y sienta cómo el aire limpio llena sus pulmones o mastique chicle sin azúcar y sobre todo **no fume**. Piense que este deseo solo dura unos instantes y disminuye a partir de la segunda o tercera semana.
 - Para el nerviosismo camine, tome un baño y evite bebidas con cafeína.
 - Para el hambre beba agua y zumos bajos en calorías.
 - Durante los primeros días sin fumar disfrute de las mejoras que irá sintiendo: notará menos cansancio, toserá menos, recuperará el gusto y el olfato, vivirá en un espacio sin humo y ganará en salud, además de ahorrar dinero. No tema engordar. Algunas personas engordan, en parte porque comen más. Al cabo de 1 año se aumenta una media de 2 a 3 kg.
- ¿Qué hacer si ha fumado un cigarrillo?
 - No se sienta derrotado. No es necesariamente una recaída, pero no se confíe.
 - Revise su lista de razones para no fumar.
 - Reconozca que ha progresado y que está más cerca de conseguir dejar de fumar que cuando empezó.
 - Analice lo que le hizo encender el cigarro y aprenda de sus errores.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si vuelve a fumar. Él le ayudará a analizar los motivos.
- Si no puede combatir los síntomas de la abstinencia (nerviosismo, insomnio, estreñimiento, etc.).
- Durante el proceso de dejar de fumar cumpla el plan de visitas propuesto por su médico.

¿Dónde conseguir más información?

- www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/programaJovenes/home.htm
- www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csald/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/tabaquismo/guia_dejar_fumar_pacientes.pdf