

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 tres o cuatro intentos antes de dejar de fumar definitivamente. Cada vez que lo intenta está más cerca de conseguir dejar de fumar. 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 elimine ceniceros, mecheros y aquellas cosas relacionadas con el tabaco.
 - En el día señalado y los días siguientes:
 - No piense que no volverá a fumar nunca más. Preocúpese solo de hoy.
 - Deje de fumar, porque es lo mejor para su salud. Ya no será un esclavo del tabaco.
 - Elimine las bebidas que acostumbra acompañar con el tabaco (café, copas, etc.) y cámbielas por bebidas más sanas como el agua, las infusiones o zumos naturales.
 - 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?
 - Recuerde que intentarlo es un éxito, nunca un fracaso, aunque haya fumado un cigarrillo, pero es peligroso confiarse, puede volver a fumar.
 - 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/a 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 o médica.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.aecc.es/es/beneficiarios/mis-guias/guia-dejar-fumar>
- <https://www.msccbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/ayuda.htm>
- https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af958712e3da_guia_dejar_fumar_pacientes.pdf