



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



Consejos para dejar de fumar

1.- Prepárate para dejar de fumar

Cada día intentan dejar de fumar en España 9.000 personas, de las que tan sólo 300 siguen abstinentes al cabo de un año, según datos del Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo. Para luchar contra esta dependencia es muy importante poner a disposición del fumador información práctica, además del apoyo médico y terapéutico adecuado. En este especial te damos una serie de consejos prácticos para que consigas abandonar con éxito tú hábito al tabaco.

Piensa que mucha gente ha dejado de fumar y que, por tanto, tú también puedes hacerlo. La mayoría de las personas lo intentaron varias veces antes de conseguirlo. No creas que si has fracasado una vez no podrás hacerlo. Dejar de fumar es una empresa y necesita dedicación, programación y compromiso.

Asegúrate de que quieres hacerlo. Repasa todas las razones por las que quieres dejar de fumar. Haz una lista mental y tenla presente. Entre las razones incluya, además de tu salud, razones no médicas como pueden ser los motivos económicos, estéticos, de tiempo, de familia, etc.

Crea un ambiente propicio para dejar. Comienza a hacer algún ejercicio. Si nunca has hecho deporte o estás desentrenado puedes empezar por caminar o andar en bicicleta. Bebe más líquido. Descansa más. Las personas que fuman tienen sus ropas impregnadas de olor a cigarrillo. Limpia todas sus ropas para no tener ese olor.

2.- ¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

El tabaquismo es un vicio, la nicotina, una droga. No va a ser fácil dejarla. Como el tabaco produce adicción uno necesita todos los días su dosis porque sino le aparecen síntomas como nerviosismo y palpitaciones, lo que se conoce como **ABSTINENCIA**.

Es más probable tener abstinencia si uno fuma mucho. Los síntomas de abstinencia desaparecen en unos 15 días. Una vez superada la etapa de la abstinencia todo es más fácil. Una forma de hacer que etapa sea más tolerable es usar nicotina en parches o chicles. El empleo de este tratamiento debe estar bajo supervisión médica ya que no todo el mundo



**FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



puede usarlo: está contraindicado para personas que tengan problemas cardíacos o circulatorios. Con los parches o chicles es posible ir reduciendo la "dosis" de nicotina poco a poco y minimizar los síntomas de la abstinencia.

En los casos más severos se pueden emplear psicofármacos como ansiolíticos o antidepresivos para tratar la compulsión y la ansiedad. Estos tratamientos tienen una duración acotada (alrededor de 3 a 4 meses) y por supuesto deben ser indicados por un médico.

3.- Pequeños cambios que ayudan antes de empezar

CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN:

Cambiar los hábitos de alimentación puede ser útil. El cigarrillo inhibe el apetito, este es uno de los motivos por el cual empiezan a fumar las adolescentes, para evitar engordar. Mucha gente no deja de fumar por temor a ganar peso. Una de las estrategias para evitarlo es comenzar una dieta antes.

Algunas claves son:

- Toma comidas sencillas. Evita los fritos, carnes muy sazonadas o comidas fuertemente condimentadas.
- Elimina durante estos días la ingestión de café y alcohol.
- Bebe abundantes zumos de fruta, a ser posible naturales, especialmente aquellos que sean ricos en vitamina C (naranja, pomelo, limón...).
- No olvides, además, tomar un mínimo de dos vasos de agua media hora antes de las comidas principales.
- Procura comer alimentos ricos en vitamina B (cereales: germen de trigo, levadura de cerveza...)
- Si te levantas con tiempo suficiente podrás tomar un desayuno nutritivo que te ayudará a fortalecer y calmar tus nervios.
- Ya conoces los alimentos y bebidas que estimulan tus deseos de fumar, evítalos al principio.



**FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- Evita igualmente un estómago demasiado lleno que sin duda te adormecerá a ti y a tu autocontrol.

CONSEJOS SOBRE HÁBITOS:

Por la mañana:

- Ducha tibia terminada con agua fría.
- Bebe agua y zumos de fruta.
- Procura tomarte el tiempo suficiente para desayunar adecuadamente.

Después de las comidas:

- No te sientes en el sillón favorito.
- Lávate inmediatamente los dientes.

Rompe tu rutina general:

- Empieza a utilizar tus pulmones.
- HAZ EJERCICIO. Empieza a practicar un nuevo deporte (tenis, gimnasia, natación...).
- Lo que puedas hacer andando, hazlo. Pasea por el parque más próximo, intenta ir al trabajo a pie o en transporte público, evita el ascensor...
- Mantén tus manos ocupadas durante el tiempo libre. Empieza a realizar aquellas actividades para las que nunca tuviste tiempo (puzzles, bricolaje, tocar un instrumento...).
- Procura que las actividades en tu tiempo libre sean reparadoras y relajantes.
- Añade espontaneidad, novedad y diversión a tu rutina diaria.

Cuando estés muy nervioso:

- Mantén en tus manos objetos distintos al cigarrillo (bolígrafo, anillo, pulsera, muñeco relajante...)



**FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- Respira profundamente y luego intenta sentarte por algunos instantes en la posición más cómoda posible.
- Si es posible, dúchate o toma un baño.
- Procura situarte en lugares lo más limpios posible de humo de tabaco.

Durante el día:

- Lee y medita de vez en cuando tu lista de motivos para dejar de fumar.

Recuerda que estás **APRENDIENDO** un nuevo hábito y que, como aprender otras muchas cosas, los comienzos siempre son difíciles. Por lo tanto, si en algún momento tu autocontrol te falla y te conduce a fumar un cigarrillo, recuerda que los niños pequeños, antes de aprender a andar caen muchas veces al suelo. Lo importante es levantarse y volverlo a intentar. No olvides que perder una batalla no significa perder la guerra, ahora bien, para ganar la guerra hay que ir ganando las batallas diariamente.

Hasta ese día, el fumador también puede hacer algunas cosas que le ayudarán a dejar de fumar:

- Pensar y escribir las razones para dejar de fumar y también las razones por las que se fuma.
- Desautomatizar la conducta de fumar: durante unos días registrar todos los cigarrillos que se fuman, las circunstancias en las que se fuman y el grado de motivación que se tiene para fumarlo. Esto ayuda a conocer qué situaciones están asociadas a la conducta de fumar y prever maneras de afrontarlas sin cigarrillos los primeros tiempos después de dejarlos.
- Calcular el dinero que se gasta en fumar y planear usarlo en algo que apetezca desde hace tiempo. Muchos fumadores gastan 9.000 pesetas o más cada mes, más de 108.000 pesetas al año.
- Buscar apoyo para dejar de fumar: puede ser mucho más fácil dejar de fumar al mismo tiempo que un amigo o el cónyuge.

4.- Llegó el momento: Primer día sin fumar. Consejos para inmediatamente después de dejar de fumar.

Algunas de las medidas que puedes tomar para aliviar las molestias de la abstinencia después de dejar de fumar son:

- Tomar grandes cantidades de agua y zumos de frutas.



**FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- No consumir alcohol, café ni otras bebidas que asocies con fumar.
- Entablar una conversación en vez de encender un cigarrillo.
- Si extrañas la sensación de tener un cigarrillo en su mano, juega con otra cosa, por ejemplo: un lápiz, un clip o una canica.
- Si extrañas el tener algo en tu boca, intenta con palillos de dientes, u otros sustitutos
- Evita la tentación manteniéndote alejado de las situaciones que asocies con el placer de fumar.
- Encuentra nuevos hábitos y construye un ambiente de no fumar a tu alrededor.
- Evita recaer en el hábito al prever situaciones/crisis futuras que pudieran llevarte a fumar y ratifica tus razones para no ceder.
- Toma aire lenta y rítmicamente como si estuvieras fumando, para así relajarte.
- Recuerda tu meta y el hecho de que tus ansias pasarán eventualmente.
- Ten pensamientos positivos y evita los negativos.
- Cepíllate los dientes.
- Haz rondas breves de ejercicios (ejercicios isométricos, flexiones de pecho, flexiona las rodillas, sube las escaleras o tócate los dedos de los pies).
- Llama a un amigo que te apoye.
- Come varias comidas pequeñas. Esto mantiene niveles constantes de azúcar en la sangre y ayuda a prevenir el deseo de fumar. Evita comidas dulces o condimentadas que puedan provocar el deseo de un cigarrillo.

Ante todo, recompénsate a ti mismo. Planea hacer algo divertido como premio por hacer tu mejor esfuerzo.

Cuando te entren las "ansias"

- Mantén frutas o chicle a mano



**FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- Respira profundamente 10 veces, aguanta la última inspiración mientras enciendes un fósforo. Exhala lentamente y apaga la cerilla. Simula que es un cigarrillo y ponlo en un cenicero.
- Toma una ducha o un baño, si es posible.
- Aprende a relajarte rápida y profundamente. Relaja tus músculos, visualiza una situación tranquilizante y placentera y olvídate de todo por un momento. Concéntrate únicamente en esa imagen pacífica.
- Nunca te permitas pensar que "uno no te hará daño", porque sí te lo hará.

5.- Cosas que pasan cuando uno lo deja

Las primeras horas: Comienza a repararse el organismo. Bajan los niveles de monóxido de carbono y nicotina.

Los primeros días: Se recupera el olfato y gusto. Como vuelven a funcionar los pulmones puede suceder que comiences a toser y a expectorar. Eso es normal. Piensa que estás eliminando las sustancias que inhalaste durante años.

Puedes sentirte más hambriento, con sueño o cansado. Esto se produce por la desaparición de los efectos estimulantes de la nicotina. También puedes sentirte más irritable. Estos síntomas van a durar alrededor de una semana. Trata de no ser muy exigente contigo mismo durante esos días. Descansa.

6.- Para no volver a fumar

Después de dejar de fumar no permitas que fumen en tu casa. Explícale a la gente que es muy importante para ti que respeten tus normas.

Hay algunas cosas que te van a dar ganas de fumar:

- El café
- El alcohol
- Las reuniones sociales con fumadores
- Puedes echar de menos tener un objeto en la mano: usa un bolígrafo
- La sobremesa: lo mejor es levantarse a caminar o lavarse los dientes
- Ir a tomar café con un amigo que fume



**FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- Sentirse triste o deprimido
- Hablar por teléfono

Trata de evitar todas estas situaciones el primer mes después de empezar.

Una de las trampas que nos ponemos para volver a fumar es pensar que "uno solo no me puede hacer nada". Ten en cuenta que en tabaquismo 1 es igual a 20. Para las personas que tenemos adicción al tabaco no hay forma de controlar las cosas para fumar sólo uno. La fantasía del "yo lo puedo controlar" es fatal para cualquier adicto.

La gente vuelve a fumar por que no tolera los síntomas de abstinencia o porque tiene un disgusto o una situación de mucha presión que siente que no puede superar. En situaciones de tensión la mayoría de los fumadores tienden a buscar un cigarrillo para relajarse. Los disgustos y malos tragos de la vida son difíciles de controlar. Pero si tienes la mala suerte de que algo de esto pasa, trata de buscar ayuda de otras personas. Trata de pensar en no tirar por la borda lo que has logrado hasta ahora. Piensa que si vuelves a fumar vas a tener un problema más que hasta ahora habías controlado.

7.- Malas excusas para no dejar de fumar: No caigas en ellas, te explicamos por qué.

Es el único placer que me queda!"

Cuando se deja de fumar:

- Se recupera sentido del gusto y del olfato por lo que se disfruta más de la comida
- Se gana capacidad para hacer deporte
- Se ahorra dinero que se puede dedicar a las aficiones personales
- Se aumenta el número de días sin enfermedad, etc.

"Mi abuelo fumó como una chimenea durante toda la vida y vivió 90 años"

Los últimos estudios muestran que uno de cada 2 fumadores morirá por una enfermedad relacionada con el tabaco, y un número mayor aún padecerán enfermedades causadas por él. Hay personas que, a pesar de fumar durante años, no enferman por su consumo. No se puede saber quienes no van a ser afectados, y el riesgo es muy grande.



**FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



"Sólo fumo cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán, ¿es necesario dejar de fumar?"

La mayor parte de las personas que fuman este tipo de cigarrillos inhalan más a menudo o más profundamente para compensar el contenido bajo de nicotina en sus cigarrillos; por lo que, al final, la absorción de nicotina es equivalente.

"Es más peligrosa la contaminación que fumar"

El humo del tabaco tiene una concentración de algunas sustancias tóxicas que llega a ser 400 veces superior a los límites aceptados internacionalmente.

"No tengo suficiente voluntad para dejar de fumar"

Cada día muchos fumadores dejan de fumar definitivamente. La mayoría de ellos necesitan varios intentos. Cada intento es un paso más que acerca a la persona a su objetivo de dejar de fumar.

"He reducido mucho el número de cigarrillos que fumo cada día"

No hay ningún nivel de consumo seguro. Aunque existe una relación dosis-respuesta clara entre el número de cigarrillos consumidos al día y los efectos perjudiciales del tabaco, fumar incluso un cigarrillo al día es dañino. Reducir el consumo es casi tan difícil como dejar de fumar completamente y, además, las probabilidades de volver al nivel de consumo previo son muy altas.

"Cuándo he intentado dejar de fumar, tengo muy mal humor y no hay quien me soporte"

El síndrome de abstinencia a la nicotina está bien descrito y cursa con unos síntomas claros (irritabilidad, insomnio, dificultad de concentración, deseo urgente de un cigarrillo, etc.) durante un período bien establecido (2-3 semanas, con un máximo las primeras 48 horas). Lo mismo que cuando uno pasa una neumonía espera de su entorno apoyo y cuidados, el fumador necesita comprensión y apoyo durante el tiempo que dura su síndrome de abstinencia. Pasado este tiempo, hay beneficios para todos: reducción del humo de tabaco en el ambiente, una vida más larga y con menos enfermedades, etc.



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



JEFATURA DEL ESTADO

LEY 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco.

[VER BOE AQUÍ](#)