

Tú puedes conseguirlo

Objetivos

Este folleto trata sobre cómo puedes mejorar tus posibilidades de abandono del tabaco y superar la adicción a la nicotina.

Explica cómo puedes orientar, junto con tu médico, el mejor camino APRA dejar de fumar. Te habla de métodos para evitar las recaídas y te alerta de las dificultades que pueden surgir durante el proceso de abandono, incluyendo la ganancia de peso.

Tú puedes conseguirlo. Dispones de toda la ayuda

Muchos profesionales sanitarios pueden prestarte su ayuda: Médicos de Atención Primaria, Neumólogo, Enfermera, Pediatra, Farmacéutico y otros.

La mitad de la gente que ha fumado algo una vez, lo ha dejado. Dejar de fumar es posible. Generalmente son necesarios 2 ó 3 intentos antes de conseguirlo. Diversos estudios han demostrado que cada vez que se intenta se adquiere más experiencia y se aprenderá más sobre lo que ayuda y lo que obstaculiza el éxito.

Cualquier persona puede dejar de fumar, no es un asunto que tenga que ver con la edad, salud o estilo de vida. El éxito está íntimamente relacionado con la decisión y la motivación en querer dejarlo.

Debes saber que:

La nicotina tiene una gran capacidad de generar adicción, tanto con la heroína o cocaína. En sólo 8 segundos tras inhalar el humo del cigarrillo, se detectan niveles de nicotina en cerebro.

La nicotina estimula los receptores neuronales, provocando la liberación de determinados mediadores químicos relacionados con la dependencia y el placer, lo que origina que el fumador siga fumando una y otra vez. Pero existen tratamientos que pueden ayudarte a superar tu adicción por la nicotina. Se trata de la terapia sustitutiva con nicotina.

En nuestro país disponemos de tres formas de tratamiento: chicles, parches y spray nasal.

Recuerda que su utilización puede ayudarte mucho a dejar de fumar definitivamente. Habla con un profesional sanitario (médico, enfermero/a, farmacéutico /a, etc) para que te expliquen cómo utilizarla.

Otros hechos relacionados con el abandono de fumar:

La ganancia de peso varía de una persona a otra, la media suele ser de 4-5 kgs. No obstante, después de 6-7 meses sin fumar suelen disminuir los kilos ganados. El peso que se gane, no supone un riesgo para la salud, si lo comparamos con los beneficios de dejar de fumar. El ejercicio físico, la dieta con abundantes zumos, frutas y verduras pueden ser de gran utilidad. El chicle de nicotina puede prevenir o retrasar la ganancia de peso.

Beneficios para la salud al dejar de fumar

En unas pocas semanas mejorarán los sentidos del gusto y el olfato y la tos irritativa que presentabas por las mañanas comenzará a desaparecer.

Tus pulmones estarán más limpios, tendrás menos ruidos en los bronquios y te cansarás menos.

Tu salud mejorará, te encontrarás mejor contigo mismo y poco a poco superarás tu dependencia a la nicotina. Al cabo de uno o dos años sin fumar, el riesgo de sufrir un ataque cardíaco se reduce a la mitad del que habría sido si continuaras fumando. Después de 5 años sin fumar el riesgo de padecer un infarto cardíaco es similar al de una persona no fumadora. Si permaneces 10 años sin fumar reducirás a un tercio el riesgo de padecer cáncer de pulmón. Después de 15 años sin fumar el riesgo de padecer enfermedades secundarias al tabaquismo será idéntico al de una persona que no ha sido fumadora.

¿Cómo hacer un serio intento para dejar de fumar?

Nosotros te proponemos una estrategia en tres fases:

1. Elige un día para dejar de fumar

- a. Procura que sea un día en el que puedas dedicar tu tiempo y tu esfuerzo a no fumar ni siquiera un solo cigarrillo
- b. Ten en cuenta que debes elegir un día en el que las circunstancias sean propicias.

2. Prepárate para dejar de fumar

- a. Trata de fumar sólo los cigarrillos que más te apetezcan
- b. Averigua cuales son las situaciones de tu vida diaria que más asocias al consumo de un cigarrillo y busca conductas alternativas APRA realizar cuando llegue el día de abandono
- c. Haz una lista con tus motivos para dejar de fumar.

3. Mantente sin fumar

- a. Recuerda que las ganas de fumar no duran eternamente. Durante las primeras 4 semanas serán intensas y frecuentes pero a partir de la sexta semana disminuirán en número e intensidad.
- b. La clave para manejar con éxito el deseo de fumar es distraer o apartar tu mente de la intención de fumar:
 - i. Cambiando de actividad. - Hablando con otra persona
 - ii. Manteniéndose ocupado.-Leer un libro.
 - iii. Respirando hondo durante 1 ó 2 minutos
- c. Haz ejercicio físico.
- d. Bebe mucho agua y zumos. Olvida la ingesta de alcohol y otros excitantes (café, té, etc) durante algunas semanas.
- e. Evita las comidas copiosas. Son preferibles las comidas frecuentes y frugales.
- f. Toma muchas frutas y verduras y escasos hidratos de carbono y grasas.
- g. Piensa en dejar de fumar sólo por el día de hoy.
- h. Relee tu lista de motivos para dejar de fumar

Recuerda que lo más importante es no ceder nunca ni siquiera por un solo cigarrillo.