

Para mantenerse...

Introduce pequeñas mejoras a su alrededor

- Tira ceniceros y mecheros a la basura
- Hazte una limpieza dental
- Limpia tapicerías de coche o sofás si huelen a tabaco

Disfruta las mejoras físicas

Mayor agilidad, recuperación del gusto y el olfato, del equilibrio y la hidratación de la piel, desaparición de la tos.

Menor riesgo de enfermedad cardiovascular, bronquitis crónica o cáncer de pulmón o mejor pronóstico/recuperación si ya padeces enfermedades por el tabaco.

¡No olvides el **dinero que ahorrarás!**

Y si el miedo es engordar...

Por ansiedad o por cambios en el metabolismo se aumenta de media **sólo entre 2-3 kg** de peso al año de haber dejado de fumar.

No pases hambre, pero come sano (evita grasas dulces y exceso de hidratos de carbono), bebe mucha agua y no olvides el ejercicio físico rutinario.



fjd.es



Hospital Universitario
Fundación Jiménez Díaz
Avenida de los Reyes Católicos, 2
28040 Madrid
91 550 48 00

Guía para dejar de fumar

Servicio de Neumología

Es posible. Tú puedes conseguirlo.
Nuestros profesionales sanitarios te ayudarán.

Estrategia para el éxito ...

Evita tentaciones. Mantén mecheros, cerillas y ceniceros lejos de tu presencia. Evita estar en lo posible en ambientes donde se fuma, buscando al principio la compañía de amigos que no fumen. Contén el deseo de fumar haciendo actividades que te gusten y distraigan.

Tener siempre cerca algo para "picar" como bocaditos bajos en calorías, chicles sin azúcar, fruta... una zanahoria por ejemplo. Todo menos cigarrillos.

Revisa la lista de razones para no fumar, varias veces al día.

Guarda el dinero que ahorras cada día y hazte un regalo de vez en cuando.

No ceder nunca ¡Ni siquiera por un cigarrillo!

¿Y si te fumas un cigarrillo?

No te sientas derrotado. Valora tus progresos hasta aquí.

Analiza por qué encendiste un cigarrillo de nuevo y aprende del error.

Repasa tus objetivos y estrategias para momentos difíciles.

Dejar de fumar es un proceso en el que siempre se avanza.



Sigue estos pasos

1. Repasa tus motivos para dejar de fumar

- ¿Sabes qué es el tabaco y qué consecuencias tiene para la salud?
- Enumera las **razones para dejarlo y por las que sigues fumando** y compara ambas. Si las primeras superan a las segundas... **Tienes razones para hacer el esfuerzo que requiere dejar de fumar.**

2. Plantea tu propio plan

- **No te precipites**, tienes tiempo. Piensa que te propones dejar de fumar de forma **seria y permanente**.
- **Repasa tus motivos** diariamente, al levantarte, durante una pausa en el trabajo o antes de acostarte. Asegúrate de que son **razones auténticamente importantes para ti**.

3. Elige la fecha para dejarlo

- Una vez escogida, considérala **inaplazable**. Evita fechas de especial tensión o estrés, grandes preocupaciones o cambios.
- Elige días **más favorables** como el inicio del fin de semana o las vacaciones, aniversarios o el cumpleaños de una persona querida, por ejemplo.

4. Busca apoyo

- **Habla de tu decisión** con personas de confianza que hayan superado con éxito esta experiencia.
- Elige a alguien que pueda escucharte y **prestarte su apoyo siempre que lo necesites**.

El día elegido

Al levantarte

¡Preocúpate sólo de hoy!

Simplemente decide que hoy no fumarás y respeta esta decisión cada vez que tengas ganas de encender un cigarrillo

Empieza el día usando tus pulmones.

Haz un poco de ejercicio al aire libre y algunas respiraciones profundas.

Durante el día

Después de comer, rompe tu rutina. ¡Haz algo distinto!

Busca alguna afición para tus ratos libres.

No te preocupes por cambiar muchas de tus costumbres diarias.

Esta primera semana te acostumbrarás rápido.

No olvides utilizar tu tratamiento de apoyo

La sensación de necesidad de un cigarrillo no es eterna

Durante los primeros días, a menudo sentirás un **deseo muy fuerte de fumar**. Después, esta sensación **va desapareciendo**.

En los momentos en que este deseo sea imperioso, haz lo que a continuación te proponemos y, sobre todo, aguanta y no fumes.

- Relájate (haz respiraciones profundas varias veces)
- Puedes picar algo sano (fruta) beber agua o mastica chicle
- Mira el reloj (aguanta, la ansiedad pasa en medio minuto)