

Si quieres puedes

DEJAR DE FUMAR

piensa **sin** humo



**GOBIERNO
DE ARAGON**

Departamento de Salud y Consumo

¿Qué contiene esta guía?

1. Tabaco, salud y adicción

2. Dejar de fumar es posible

- ¿Por qué abandonar el tabaco?
- ¿Qué beneficios obtendrá?
- ¿Cuándo es especialmente necesario dejar de fumar?
- Conozca su grado de dependencia

3. Prepárese para pasar a la acción

- Elija el día para dejarlo
- Apoyo adicional
- Terapia con sustitutivos de la nicotina

4. De fumador a no fumador

- Unos días antes
- El primer gran día
- Durante los primeros días
- Dejar de fumar y no engordar es posible

5. Su nueva vida sin tabaco

- ¿Cómo mantenerse sin fumar?
- ¿Y si recaigo?



1. Tabaco, salud y adicción

Fumar provoca exactamente lo que dicen las advertencias sanitarias en las cajetillas. A pesar de ser sobradamente conocidas las consecuencias que el tabaco provoca sobre la salud de fumadores activos y pasivos, todavía existe una gran aceptación social de su uso.

Hay que decirlo claro: el tabaco mata, pero hay grandes intereses económicos para que usted siga fumando.

El consumo de tabaco representa la primera causa de enfermedad y muerte evitable en nuestra sociedad. El tabaco contiene sustancias que pueden provocar cáncer y enfermedades respiratorias y del corazón, entre otras.

La industria tabaquera dice que las personas que fuman lo hacen libremente. Si fuera así, ¿por qué es tan difícil dejar de fumar? No caiga en su trampa. Tres de cada cuatro fumadores quieren dejarlo. El tabaco es una droga adictiva. La nicotina es la responsable de esa adicción. Al fumar, usted satisface la necesidad de nicotina que su cuerpo le demanda. Por eso siente placer fumando.

El 90% de los fumadores se inicia en su consumo en la adolescencia y, a pesar de los esfuerzos destinados a su prevención, todo indica que cada vez se inician más jóvenes. La amplia aceptación social del tabaco y el deseo de imitar a los adultos actúan de forma decisiva para que los niños y adolescentes se inicien en el consumo de tabaco. Podemos decir a los niños que no queremos que fumen, pero nuestras palabras carecen de sentido si nuestros actos expresan lo contrario.

2. Dejar de fumar es posible

Dejar de fumar es posible. Miles de personas en todo el mundo lo consiguen cada día. El paso más importante es tomar la decisión de querer dejarlo. A partir de ahí, no habrá dificultades que usted no sea capaz de superar.

No todos los fumadores dejan de fumar de la misma manera. Algunas personas pueden dejar de fumar sin problemas, pero hay otras que necesitan un esfuerzo personal importante y ayuda adicional. Si ya intentó dejarlo en algún momento, sabrá que es difícil pero no imposible. No se desilusione si no lo consigue en un primer intento, quizás no eligió el momento más adecuado.

Cualquier edad es buena para dejarlo. Su edad no debe ser un factor que condicione su decisión. Si bien es cierto que cuanto más joven deje de fumar mayores beneficios obtendrá, dejar el tabaco es beneficioso a cualquier edad. **Abandonar el tabaco es la mejor inversión que puede hacer para su salud y la de las personas que conviven con usted.**

El objetivo de esta guía es proporcionarle estrategias y pistas que puedan servirle de ayuda para dejar de fumar. **De su esfuerzo y éxito final se beneficiarán usted y los suyos.**

Es probable que usted lleve fumando varios años. Ahora ha tomado una de las **decisiones más importantes para su salud**: dejar de fumar completamente y para siempre. Es lo mejor que puede hacer para incrementar su calidad de vida.

■ ¿Por qué abandonar el tabaco?

Piense en los motivos por los que fuma y en las razones por las que cree que debería dejar de fumar. Seguro que encontrará razones suficientes y más importantes para dejar el tabaco. En la siguiente lista puede encontrar algunas razones que le lleven a querer dejar de fumar, aunque quizás usted pueda tener otras diferentes. Haga un listado con estas últimas y piense en ellas cada vez que, durante los próximos días, vaya a encender un cigarrillo:

- Le gustaría mejorar su salud y su calidad de vida (disminuir la tos, la fatiga, respirar mejor, padecer menos catarros y resfriados, sentirse más ágil...).
- Le asusta pensar en enfermedades graves relacionadas directamente con el consumo de tabaco como el cáncer de pulmón, enfermedades coronarias, etc.
- Sabe que, en caso de embarazo, el tabaco perjudicaría a su futuro hijo.
- No desea depender de una sustancia que, aunque esté bien vista socialmente, no deja de ser una droga.
- Le disgustan el olor a tabaco en la ropa o en el coche y su mal aliento. Además le gustaría saborear mejor las comidas y recuperar el sentido del olfato.
- Está convencido de que dejar de fumar será un buen ejemplo para que sus hijos no se inicien en el consumo de tabaco.
- Reconoce que el humo del tabaco molesta a su familia, a sus compañeros de trabajo o amigos que no fuman y quiere respetar el derecho de todos ellos a respirar un aire lo más limpio posible.

Fumar presenta mayores inconvenientes que ventajas. Piense en ello cada vez que vaya a encender un cigarrillo.

RAZONES POR LAS QUE FUMO	MIS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

■ ¿Qué beneficios obtendrá?

Algunos beneficios derivados de dejar de fumar se obtienen de forma inmediata; en cambio, otros suceden a más largo plazo. Tenga claro que, independientemente de su edad, su esfuerzo se verá recompensado.

A corto plazo

- Inmediatamente después de dejar de fumar, su organismo comenzará a eliminar las toxinas del tabaco. En 8 horas los niveles de nicotina y monóxido de carbono en sangre se habrán reducido a la mitad.
- Su salud general mejorará: respirará mejor, se cansará menos, le desaparecerá la tos del fumador y sufrirá menos catarros.
- Mejorará su aliento y su percepción de los olores y sabores.

- ¿Ha calculado el dinero que ha gastado en el último año en tabaco? Piense en todo lo que podrá hacer con el dinero que ahorrará.
- Se sentirá más satisfecho consigo mismo al no depender ya de la nicotina.

En el futuro

- En un período de 1-2 años el riesgo de infarto de corazón se reducirá a la mitad hasta igualarse al de un no fumador al cabo de 10 años.
- El riesgo de cáncer de pulmón también se reducirá progresivamente.

Para su familia y amigos

- Se sentirán orgullosos de que usted lo haya dejado y servirá de ejemplo para que otros se animen a dejarlo.
- Contribuirá a crear y mantener ambientes más saludables.
- Contribuirá a que los niños crezcan en ambientes sin humo sufriendo menos problemas de salud y evitará que los niños le imiten en la conducta de fumar.

■ ¿Cuándo es especialmente necesario dejar de fumar?

- Si va a ingresar o ha ingresado en un hospital. Independientemente de que su enfermedad esté causada o no por el tabaco, al dejar de fumar, reducirá los problemas de salud que le han llevado al hospital y, no lo dude, incrementará la eficacia del tratamiento que está recibiendo.
- Si acaba de sufrir un infarto. Al dejar de fumar, reduce el riesgo de sufrir un segundo ataque al corazón.
- Si tiene cáncer de pulmón o algún otro tipo de cáncer. Al dejar de fumar, incrementa la probabilidad de recuperación.

- Si tiene diabetes. Fumar incrementa de forma importante el riesgo de sufrir un infarto, la aparición de úlceras o gangrena en las piernas, impotencia e hipertensión.
- Si padece cualquier enfermedad respiratoria u otro proceso crónico de cualquier tipo.
- Si está pensando en quedarse embarazada o ya lo está. Al dejar de fumar, protege su salud y la de su bebé.
- Si es padre o madre. Al dejar de fumar, protege a sus hijos e hijas de las enfermedades causadas por el aire contaminado por humo de tabaco. Además, les proporciona un buen ejemplo, contribuyendo a disminuir la probabilidad de que empiecen a fumar o a consumir otras drogas.
- Si convive con personas no fumadoras (independientemente de que padezcan o no algún tipo de problema de salud).

■ Conozca su grado de dependencia

Analice su hábito de consumo. Revise cuánto fuma y en qué situaciones lo hace más. En muchas ocasiones se fuman cigarrillos de forma automática. El fumar está ligado a determinadas situaciones. Intente, desde ahora y hasta la fecha en que se ha propuesto dejarlo, ser consciente del acto de fumar y encienda el cigarrillo cuando realmente le apetezca y crea que va a disfrutar con él.

Hay una forma muy sencilla de conocer su grado de dependencia. Este breve cuestionario (test de Fagerström), que evalúa la dependencia a la nicotina mediante una serie de preguntas relacionadas con la conducta de fumar, le ayudará a comprobar su nivel de adicción al tabaco.

CUESTIONARIO DE TOLERANCIA DE FAGERSTRÖM

Preguntas	Respuestas	Puntos
1. ¿Cuánto tiempo transcurre desde que se levanta hasta que se fuma su primer cigarrillo?	– Hasta 5 minutos – De 6 a 30 minutos – De 31 a 60 minutos – Más de 60 minutos	3 2 1 0
2. ¿Encuentra difícil no fumar en lugares en los que está prohibido (lugares de trabajo, hospital, autobuses, etc.)?	– Sí – No	1 0
3. ¿Qué cigarrillo le costaría más suprimir?	– El primero de la mañana – Cualquier otro	1 0
4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	– Menos de 10 – Entre 11 y 20 – Entre 21 y 30 – 31 ó más	0 1 2 3
5. ¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?	– Sí – No	1 0
6. ¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?	– Sí – No	1 0

La puntuación oscila entre 0 y 10; la adicción a la nicotina es mayor cuanto más alta es la cifra obtenida. Así, puntuaciones inferiores o iguales a cuatro indican que el fumador es poco dependiente; valores de 5 y 6 implican una dependencia media; y si es igual o superior a 7 puntos, el fumador es altamente dependiente de la nicotina.

3. Prepárese para pasar a la acción

Ahora ya conoce muy bien las características de su consumo de tabaco y ha valorado seriamente las ventajas que obtendrá al dejar de fumar. Hagamos un breve repaso:

- Conoce su **grado de adicción** a la nicotina. Aunque sea alto, no se asuste. En su plan de acción, tendremos en cuenta su grado de dependencia para que pueda afrontarla de la mejor forma posible. Como toda adicción, se puede superar.
- Conoce las principales **razones psicológicas por las que continúa fumando**, y por tanto sabe qué perderá si deja de fumar, pero ha decidido que lo que va a ganar le compensa más que lo que va a perder: ¡enhorabuena, empieza bien!
- Ha identificado claramente **sus razones para dejar el consumo** de tabaco. Sabe muy bien qué recompensas tendrá si deja de fumar, las valora y quiere empezar a disfrutarlas cuanto antes.

¡Felicidades, empieza a concentrarse en lo positivo!

¡Sepa que dejar de fumar, aunque puede costarle al principio, también le dará muchas satisfacciones, inmediatas y a largo plazo!

■ Elija el día para dejarlo

Plantéese su propio plan de abandono. No se precipite. Su plan es dejar de fumar de forma seria y permanente y conviene hacerlo bien. Merece la pena dejarlo del todo, de golpe y para siempre.

Si cree que está preparado, **fije una fecha idónea** y no a muy largo plazo **para dejar completamente de fumar**. Procure que no coincida con una época de especial tensión. Piense cuándo le será menos dificultoso. Sería muy útil encontrar a alguien que, como usted, haya decidido dejarlo para apoyarse mutuamente.

Esta fecha debe ser inamovible. De acuerdo con la experiencia de otras personas que han dejado de fumar, hay algunas fechas especialmente favorables: Año Nuevo, cumpleaños, aniversarios, Día Mundial sin Tabaco (31 de mayo), un día durante sus vacaciones, o cualquier día en el que pueda planificar un poco cómo organizar su tiempo.

Anote aquí la fecha en la que dejará de fumar:

Voy a dejar de fumar el		
DÍA	MES	AÑO

Le puede resultar útil llevar un registro de los cigarrillos que fuma durante los 10 días previos a la fecha elegida para dejarlo en la hoja que se incluye al final de esta guía.

■ Apoyo adicional: tratamiento psicológico y medicamentos para dejar de fumar

Muchos fumadores lo dejan por sí mismos. En algunas situaciones, como puede ser por recaídas previas o por tener una alta dependencia a la nicotina (medida por el test de Fagerström), puede necesitarse una ayuda más especializada para superar los efectos negativos de la abstinencia, ayuda que deberá adaptarse a cada caso particular. Estas intervenciones asistenciales: pueden requerir de tratamiento psicológico, farmacológico o ambos ofrecidos de forma combinada. Consulte en su centro sanitario o su farmacia.

Entre los **métodos farmacológicos** de ayuda más fiables se encuentran la **terapia sustitutiva con nicotina, el bupropión y la vareniclina**. En ningún caso son remedios mágicos para dejar de fumar. Si usted está motivado para dejar de fumar, las probabilidades de éxito aumentan usando estos productos.

Estos medicamentos pueden estar contraindicados en algunas personas o pueden presentar efectos adversos. No inicie un tratamiento sin consultar previamente en su centro de salud o farmacia.

Dependiendo de cuánto fume, el **coste** de los medicamentos puede que sea similar o ligeramente superior al dinero que gastaría en tabaco durante el tiempo que dure el tratamiento. A partir del abandono, el coste es cero y la ganancia en términos de salud y económicos mucha. ¡Merece la pena la inversión!

■ **Terapia con sustitutivos de la nicotina**

Durante el tratamiento, estos medicamentos proporcionan al organismo unos niveles de nicotina parecidos a los que tenía cuando fumaba.

Los productos elaborados a partir de nicotina se pueden adquirir libremente en las farmacias en distintas presentaciones: parches para la piel, chicles y comprimidos para chupar.

En todo caso, **si opta por el tratamiento sustitutivo con nicotina** debe tener en cuenta que:

- Esta terapia es una ayuda útil para fumadores con una dependencia moderada o importante al tabaco (más de 4 en el Test de Fagerström). Aporta al organismo la nicotina que antes le suministraba el cigarrillo al objeto de reducir la ansiedad que se puede generar al dejar de fumar.
- Existen distintas posibilidades a la hora de emplearlos. En general el tratamiento se inicia el mismo día en que se deja de fumar. Pero en ocasiones se puede empezar el tratamiento para ir sustituyendo algunos cigarrillos con el objetivo de reducir su uso hasta dejarlo.

- La dosis de nicotina se reduce gradualmente hasta suprimirla del todo. El tratamiento con sustitutivos de nicotina no suele durar más de tres meses y debe suprimirse si se reanuda el uso regular de tabaco.

Bupropión

Es un agente que actúa sobre el cerebro **disminuyendo la ansiedad** por fumar. El bupropión sólo se puede adquirir con receta médica.

Si su médico le indica el tratamiento con bupropión, tenga en cuenta que:

- El tratamiento con bupropión suele iniciarse entre una y dos semanas antes de la fecha elegida para dejar de fumar.
- Al igual que los sustitutivos de nicotina y la vareniclina, su uso estaría indicado en fumadores con un nivel de dependencia medio-alto.

Vareniclina

La vareniclina es un medicamento diseñado específicamente para dejar de fumar que no sustituye la nicotina sino que actúa sobre los receptores de dicha sustancia en el cerebro.

Cuando una persona fuma, estos receptores neuronales liberan sustancias, tales como la dopamina, que genera una sensación de placer, que es uno de los principales neurotransmisores implicados en los procesos de adicción. Vareniclina actúa doblemente: por un lado **atenua la ansiedad** por fumar y los síntomas derivados de la abstinencia y por otro bloquea la unión de la nicotina a los receptores cerebrales **disminuyendo la sensación de bienestar asociada al consumo de tabaco**.

Requiere receta médica y al igual que los fármacos anteriores no está indicado en todos los fumadores.

4. De fumador a no fumador

Después de estar años fumando, el hábito está muy arraigado y puede ser costoso acabar con él. Los efectos de la carencia de la nicotina se traducen en deseos de fumar y, en mayor o menor grado, en mal humor, insomnio, falta de concentración, ansiedad, etc. Estos síntomas constituyen el síndrome de abstinencia.

Generalmente, tenderá a repetir actos automáticos asociados al consumo de cigarrillos, y es probable que en situaciones en las que solía fumar le apetezca encender un cigarrillo.

■ Unos días antes

- Comunique con **entusiasmo** a sus amigos y familiares su decisión de dejar de fumar. Si puede, busque **compañía**. Es posible que alguien cercano a usted también desee dejarlo. Intentarlo juntos podría servir de ayuda mutua.
- **Empiece a “no fumar automáticamente”**. Eso quiere decir que, antes de encender cada cigarrillo, merece la pena que piense si le es realmente imprescindible o si lo enciende por pura rutina. Por eso, es útil que lleve una cuenta de todos los cigarrillos que fuma durante un día normal y que los anote uno por uno en la tabla que encontrará al final de esta guía.
- El **día anterior** a la fecha elegida será útil que revisara sus razones para dejar el tabaco y los beneficios que va a obtener, fume el último cigarrillo y deshágase del resto, así como de encendedores y otros objetos relacionados con su consumo.

■ El primer gran día

- Procure no levantarse con el tiempo justo. Hágalo antes de la hora habitual. Necesita tiempo para comenzar un día previsiblemente difícil pero superable. No piense en que nunca más fumará... sim-

plemente decidió que hoy no fumará y respete esa decisión cada vez que le vengan ganas de fumar. **Preocúpese nada más que del hoy.**

- Empiece el día **regalando aire** a sus pulmones en lugar de humo. Practique respiraciones profundas, note como el aire entra en sus pulmones. Tome una ducha relajante.
- **Beber** mucha **agua y zumos** de frutas le ayudará a eliminar más rápidamente la concentración de nicotina en su organismo.
- Salga a la calle convencido de lo acertado de su decisión, de que cualquier dificultad se superará y que los suyos le apoyarán en todo momento.

■ Durante los primeros días

Es normal que sin fumar pueda sentir cierto grado de ansiedad. Los siguientes consejos pueden ser útiles para combatirla:

- Cambie su rutina en la medida de lo posible. Evite las situaciones en las que habitualmente fumaba y cultive nuevas aficiones que le mantengan ocupado y sean relajantes.
- Busque la compañía de no fumadores y evite los lugares con gran concentración de humo.
- Si le ofrecen tabaco, rechácelo amablemente comunicando con orgullo que lo está dejando e invitando a hacer lo mismo a la persona que le ofrece tabaco.
- Procure evitar por ahora aquellas bebidas (alcohol y café) que habitualmente se asocian con el consumo de cigarrillos.
- El no fumar le podría producir más ganas de comer. Tenga a mano cosas para picar, chupar o masticar, preferentemente sin azúcar. Siga una dieta ligera, en la que predominen las frutas y verduras. Sí, a pesar de todo, gana algún kilo, piense que podrá perderlo

próximamente y que en ningún caso le va a ocasionar tantos problemas como el tabaco.

- Incremente su nivel de ejercicio físico realizando paseos o mediante la práctica de algún deporte dentro de sus posibilidades. Ello le ayudará a estar ocupado y a mantener su peso.
- Piense sólo en el día de hoy, mantenga su objetivo claro: **“Quiero dejar de fumar”**. Recuerde las razones que le han llevado a decirlo. Al final de cada día felicítese por haber conseguido superar un día más sin tabaco.
- En las situaciones de tensión procure respirar profundamente durante unos minutos y pensar que el cigarrillo no es lo que le ayuda a superarlas.

■ Dejar de fumar y no engordar es posible

Al dejar de fumar es previsible que gane algo de peso, sobre todo al principio del proceso, que se estabilizará más adelante.

¿Por qué ocurre?

- El fumador tiene un mayor gasto metabólico basal, es decir, quema más calorías debido fundamentalmente a la nicotina. Además, esta sustancia reduce la sensación de hambre y ambos factores hacen que el peso sea menor al de un no fumador de similares características.
- Al abandonar el tabaco, además de disminuir el gasto energético, suele aumentar el aporte de calorías porque se recupera el gusto y el olfato, de manera que los alimentos saben y huelen mejor. Es fácil comer más y con mayor apetencia selectiva por alimentos de alto contenido calórico. La comida actúa como sustitutivo del tabaco y como elemento que calma la ansiedad.

- En definitiva, no se trata tanto de un aumento de peso, sino de un retorno al peso “debido”, el que usted tendría de no haber sido fumador.

¿Cómo se puede prevenir?

- Dieta. Reduzca la ingesta calórica: haga comidas sencillas, moderando el consumo de grasas, sal, azúcares y condimentos. Lleve una dieta rica en vegetales (fruta y verdura fresca). Evite durante los primeros días el consumo de alcohol y café, sustituyéndolo por abundante agua y zumos naturales.
- Inicie un plan regular y moderado de ejercicio físico, quemará calorías y se sentirá mejor.

Seguir estos consejos le ayudará, además, a controlar los deseos de fumar.

Si aún así gana peso, en la mayoría de los casos será moderado y podrá plantearse su reducción una vez haya consolidado el abandono del tabaco.

5. Su nueva vida sin tabaco

Piense en la nueva vida que le espera. Recuerde que al dejar de fumar obtendrá todos los beneficios que ha repasado más arriba. Ante todo, piense en que empieza una vida libre. Ya no depende de la nicotina.

■ ¿Cómo mantenerse sin fumar?

- Si ya antes intentó dejar el tabaco sabrá por experiencia que mantenerse sin fumar puede ser más complicado que dejarlo. En los momentos en que el deseo de fumar sea más imperioso, beba un vaso de agua, relájese respirando con profundidad y deje pasar unos instantes. Esa sensación no es eterna, sólo dura unos

minutos. Si es capaz de resistirlos, habrá podido usted más que el cigarrillo. ¡Es imprescindible que sobre todo **no fume!** No ceda nunca. ¡Ni siquiera por un solo cigarrillo!

- Cuente lo que ya lleva ahorrado en los días que lleva sin fumar y piense cuándo se regalará ese objeto que tanto le ilusiona.
- A medida que pasan los días, los deseos de fumar se reducirán y usted se convertirá en **no fumador** y, poco a poco, se irá dando cuenta de cómo los beneficios esperados se van haciendo realidad.

■ ¿Y si recaigo?

Puede suceder que ya en otras ocasiones haya intentado dejar de fumar sin éxito. En primer lugar, no se desanime. Dejar de fumar es un proceso lento y cada intento serio para conseguirlo es un paso adelante, nunca un retroceso (**“perder una batalla no es perder la guerra”**).

Ante una recaída tenga en cuenta que:

- Si ha podido mantenerse un tiempo sin fumar, ya sabe que es posible vivir sin tabaco.
- De todo se aprende, analice las razones por las que ha recaído y téngalas en cuenta para un próximo intento.
- Tómese una pausa entre cada intento a fin de conseguir una preparación mental adecuada.
- Cada intento serio para dejar el tabaco le acerca más a su objetivo: dejarlo definitivamente.

ES POSIBLE DEJAR DE FUMAR.

**SI NO HA PODIDO DEJAR EL TABACO EN ESTA OCASIÓN,
INTÉNTELO OTRA VEZ.**

**MERECE LA PENA VIVIR UNA VIDA MEJOR.
USTED Y LOS SUYOS SE LO MERECEEN.**

SI NECESITA APOYO

Sabemos que dejar de fumar no es fácil. Si cree que con los consejos que le proporciona esta guía no va a ser capaz de dejar de fumar, o si ha recaído y se ve incapaz de hacerlo sin apoyo, pida ayuda externa. Cuente para ello con:

- Su centro de salud
- El personal sanitario de su empresa.
- Su farmacia

Si desea más información relacionada con el tabaco y la salud o sobre recursos específicos para el tratamiento del tabaquismo puede consultar la página web de la Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Aragón en www.saludpublicaaragon.es o dirigir su consulta por e-mail a: saludpublica@aragon.es

piensa **sin** humo

con los dos pulmones



 **GOBIERNO
DE ARAGON**

Departamento de Salud y Consumo