



# espacio sin humo, salud para todos

VII Semana Sin Humo  
del 24 al 31 de mayo



## Si no ha pensado nunca en dejar el tabaco, ¿sabía usted que dejar de fumar...?

- Representa un beneficio para la salud a cualquier edad.
- El riesgo de cáncer relacionado baja muy rápidamente y sigue bajando durante años.
- Al año del abandono el riesgo de infarto baja a la mitad.
- Se detiene el deterioro acelerado de la función pulmonar.
- Disminuyen las complicaciones en el embarazo y en el parto.
- Disminuye el riesgo de infecciones respiratorias, osteoporosis y enfermedad periodontal.
- La salud de los que nos rodean también mejorará al disminuir la exposición pasiva al humo del tabaco.

## Además, al dejar de fumar...

- Se consigue un mejor rendimiento deportivo.
- Mejora el aliento y la tinción dental, disminuyen las arrugas faciales y desaparece el olor a tabaco de la ropa.
- Mejora la sexualidad y la fertilidad.
- Se ahorra mucho dinero cada año.

## Si usted ha decidido dejar de fumar...

- Esta decisión es la más importante para su salud. ¡Enhorabuena!
- Fije un día concreto "día D", para dejar de fumar, a ser posible en un plazo máximo de un mes.
- Su médico o enfermera pueden ayudarle, especialmente en estos primeros días, no dude en solicitar toda la información que necesite.
- Informe a su familia y amigos de esta decisión, busque su comprensión y apoyo.

## "Antes del día D"

- Piense en los cigarrillos que más le gusten y busque alternativas para los primeros días sin fumar.
- Haga una lista de motivos para dejar el tabaco.
- Si lo ha intentado alguna vez, identifique lo que le fue más útil y los motivos que le llevaron a recaer, para evitar los mismos errores.
- Empezar alguna actividad física, le puede ayudar.
- Retire de su entorno todos los utensilios relacionados con el tabaco (ceniceros, encendedores, etc.).
- Existen fármacos que han sido útiles a muchas personas.
- Pida consejo a su médico, farmacéutico o enfermera.

## "Después del día D"

- Si tiene un deseo muy fuerte de fumar: intente relajarse (por ejemplo respirando profundamente), consume agua y zumos, mastique chicle sin azúcar.
- Piense que el deseo más intenso dura poco y va siendo cada vez menos fuerte.
- Intente distraerse.
- Si tiene insomnio: evite tomar café y otros estimulantes y haga más ejercicio.
- Si se encuentra cansado: aumente las horas de sueño y de descanso.
- No piense "no fumaré en toda la vida" concéntrese en el día presente "hoy no fumaré".
- Dejar de fumar y mantener el peso es posible: intente comer más frutas y verduras y hacer más ejercicio.

## Para evitar las recaídas:

- Recuerde que un solo cigarrillo puede llevarle a volver a fumar.
- Evite falsas seguridades ("por uno no pasa nada") o las recaídas sociales (celebraciones).