

Muchas personas  
dejan de fumar a diario

# ¡Ánimo!,

Si te lo propones,  
tú también  
puedes conseguirlo



Quilómetros de la Vida  
sin tabaco



# Tú eres capaz, inténtalo

## VIII semana sin humo

28 de mayo  
al 3 de junio  
de 2007



Quilómetros de la Vida  
sin tabaco





## ¿No te planteas dejar de fumar? ¿Sabes cuáles son los beneficios si dejas de fumar?

- Obtienes siempre un beneficio para la salud, independientemente de la edad que tengas.
- Disminuyes el riesgo de infecciones respiratorias, osteoporosis y enfermedad periodontal.
- Tu riesgo de padecer cáncer disminuye muy rápidamente y sigue haciéndolo durante años.
- Al año del abandono, tu riesgo de infarto cardíaco es un 50% menor.
- Detienes el deterioro de tu función pulmonar.
- Si estás embarazada, además del beneficio que supone para ti, disminuyes las posibles complicaciones en el desarrollo de tu futuro hijo y en el parto.

## Y además, al dejar de fumar...

- Se consigue un mejor rendimiento físico, te cansarás menos.
- Mejorarás tu aspecto físico: desaparecerá el mal aliento, el olor a tabaco, el color amarillento de dedos y dientes, mejorará la hidratación de tu piel y tendrás menos arrugas.
- Saborearás mejor las comidas al mejorar el gusto y el olfato.
- La salud de los que te rodean también se verá favorecida, especialmente si tienes hijos, ya que no sufrirán la exposición pasiva al humo del tabaco.
- Mejorarás tu sexualidad y fertilidad.
- Te ahorrarás mucho dinero cada año.

## Si has decidido dejar de fumar...

- Enhorabuena, es la mejor decisión para tu salud actual y tu salud futura.
- Si piensas que no necesitas ayuda, ¡ADELANTE! Lo más importante en este caso es tu decisión y la fuerza de tu voluntad.
- Si piensas que necesitas ayuda, tu médico o enfermera pueden dártela, especialmente en los primeros días, no dudes en pedirse la.
- Elige un día para dejar de fumar (día D) en el plazo máximo de un mes (y a ser posible en un plazo de 15 días).
- Ve comunicando tu decisión a tu familia, amigos y compañeros, busca comprensión y ayuda en ellos, pídeles que no fumen delante de ti y que no te ofrezcan tabaco.

**Antes del día D es necesario que te prepares**, los siguientes consejos que te proponemos te pueden ayudar a ir rompiendo los lazos con el tabaco:

- Haz una lista con tus motivos para dejar de fumar.
- Piensa en los cigarrillos que más te gusta fumar e identifica las situaciones que más asocias a fumar. Luego busca alternativas para esos momentos, sobre todo para los primeros días sin fumar.
- Si ya los has intentado antes, identifica lo que te fue más útil y los motivos que te llevaron a recaer, para evitar los mismos errores.
- Haz que fumar te sea un poco más difícil: no fumes en los sitios donde lo haces habitualmente, retira de tu entorno todos los utensilios relacionados con el tabaco (cenicero, encendedores, etc.) y no aceptes cigarrillos de nadie.
- Empieza a practicar algún ejercicio, te ayudará a controlar los síntomas de abstinencia.
- Aprende a relajarte: la mayor parte de técnicas de relajación consisten en respirar lenta y profundamente.
- Aunque para dejar de fumar es necesaria siempre tu voluntad y tu compromiso personal, existen fármacos que te pueden ayudar a conseguirlo. Pide consejo a tu médico, enfermera o farmacéutico.

## Después del día D:

- No pienses «No fumaré en toda la vida», concéntrate en el día presente («Hoy no fumaré»).
- Si tienes un deseo muy fuerte de fumar, tienes que saber que éste desaparece en pocos minutos y que con el tiempo será cada vez menos intenso y frecuente. Piensa en otra cosa y recuerda los motivos por los que quieres dejar de fumar. Intenta relajarte y, si puedes, aléjate de la situación que está provocando la necesidad de fumar.
- Si tienes insomnio, evita el café y las bebidas con cafeína. Puedes tomar infusiones relajantes y hacer más ejercicio.
- Si te encuentras más cansado, aumenta las horas de descanso y de sueño.
- Dejar de fumar y mantener el peso es posible: intenta comer más frutas, beber más agua y zumos y hacer más ejercicio.

## Para evitar las recaídas:

- RECUERDA que es esencial la ABSTINENCIA TOTAL (no fumar nada), por ello no cedas nunca, ni siquiera por un solo cigarrillo, ni por una sola calada; hacerlo puede ser el origen de la recaída.
- Evita engañarte con el clásico «por uno no pasa nada» y el recaer en las celebraciones familiares o de amigos.