

Muchas personas
dejan de fumar
a diario

¡ÁNIMO!

*Si te lo propones,
tú también puedes conseguirlo*



**XII
Semana
sin Humo**

Del 23 al 31
de mayo
de 2011



No sigas **ese** tren
¡desengánchate!

En tu **centro de salud**
te podemos ayudar a **dejar de fumar**

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



Sólo **un entorno libre del humo del tabaco al 100%** puede protegerte a ti, a tus hijos y a tu familia de los graves problemas que causa el aire contaminado por el humo de tabaco

El **tabaquismo pasivo** o la inhalación del aire contaminado por el humo de tabaco (AHT) provoca:

- Enfermedades respiratorias agudas y síntomas respiratorios crónicos.
- Asma y agravamiento de los síntomas asmáticos en niños y adultos.
- Enfermedades agudas y crónicas del oído medio.
- Enfermedad isquémica coronaria (angina de pecho, infarto de miocardio, etc.).
- Cáncer de pulmón, de senos nasales y de mama.
- Síndrome de la muerte súbita del lactante.

Los más pequeños son los más perjudicados ya que no pueden evitar voluntariamente la exposición al AHT.

Además, **NO** existe ningún nivel seguro de exposición, ni ningún dispositivo que elimine el humo de tabaco, ni sus productos tóxicos del ambiente, por lo que te **ACONSEJAMOS** que:

- **Evites siempre**, y en cualquier circunstancia, estar expuesto al humo de tabaco, **en tu casa**, en el coche, en casa de familiares y amigos y en lugares públicos.
- Siempre que puedas, **escoge ambientes libres de humo** cuando estés fuera del hogar.
- Y si todavía fumas, **hazlo siempre fuera de la casa o de cualquier lugar cerrado**.
Si fumas en un balcón o en una galería, cierra completamente la puerta de acceso a la vivienda, esto protegerá a los demás y a ti de las consecuencias del tabaquismo pasivo. Además, te proponemos que sigas leyendo.

Si fumas...

Y no te planteas dejar de fumar, ¿sabes cuáles son los beneficios cuando dejas de fumar? Independientemente de la edad que tengas, obtienes siempre un beneficio para la salud:

- detienes el deterioro de tu función pulmonar y tendrás menos infecciones respiratorias;
- el riesgo de padecer cáncer baja muy rápidamente y sigue bajando durante años;
- después de 1 año desde el abandono, tu riesgo de infarto cardíaco baja a la mitad;
- si estás embarazada, además de ser un beneficio para ti, disminuyes las complicaciones en el desarrollo de tu futuro hijo/a y en el parto.

Y además, cuando se deja de fumar te cansas menos, mejora el aspecto físico, la sexualidad, la fertilidad, el gusto, el olfato, etc., y te ahorras mucho dinero cada año.

Y si decides dejar de fumar...

- ¡Enhorabuena!, es la mejor decisión para tu salud actual y futura. Si piensas que necesitas ayuda, pídelo a tu médico o enfermera.
- Elige ya un día para dejar de fumar (día D) a lo largo de los 30 días siguientes y ve preparándote para ese día. Para ello:
 - comunica tu decisión a tu familia, amigos y/o compañeros, busca comprensión y ayuda en ellos, pídeles que no fumen delante de ti y que no te ofrezcan tabaco;
 - haz una lista con tus verdaderos motivos para dejar de fumar;
 - identifica las situaciones que más asocias a fumar y luego busca alternativas;
 - si ya lo has intentado antes, identifica lo que te fue más útil y los motivos que te llevaron a recaer, para así poder evitar los mismos errores;
 - **no fumes en cuanto te apetezca**, deriva el deseo de algunos cigarrillos hasta dentro de unos momentos y elige **lugares o situaciones** en los que sueles fumar y no lo hagas más (en el coche, en la habitación, tomando café, etc.);
 - empieza a hacer 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, hay fármacos que te pueden ayudar, 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 aparece un deseo muy fuerte de fumar, tienes que saber que cede 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.
- 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.

Y **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, ése es el origen de la recaída. Evita las falsas seguridades: «por uno no pasa nada».