

Muchas personas  
dejan de fumar a diario

# ¡ÁNIMO!

*Si te lo propones,  
tú también puedes conseguirlo*

XIII

**Semana sin Humo**

Del 24 al 31 de mayo de 2012

# tú lo dejas



# tú ganas

salud  
dinero  
sabor  
olfato  
independencia  
belleza  
besos  
vitalidad  
tiempo



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

Gobierno de La Rioja  
www.larioja.org



SOCIEDAD  
RIOJANA DE  
MEDICINA DE  
FAMILIA Y  
COMUNITARIA



## 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 (ACHT) 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 ACHT.

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».