

VIVE SIN TABACO  
**¡LO CONSEGUIRÉ!**  
GUÍA PRÁCTICA PARA DEJAR DE FUMAR  
FUTURO SIN TABACO





Edición: 2.ª, abril 2016  
Reimpresión: 1.ª, mayo 2017  
Tirada: 30.000 ejemplares  
© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco  
Departamento de Salud  
Edita: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco  
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz  
Impresión: Imprenta Sacal  
D.L.: VI 267-2016



¡Enhorabuena!

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puedes hacer para mejorar tu salud y la de quienes te rodean.

**Dejar de fumar es posible.**

Miles de personas lo han conseguido.

Seguro que tú conoces a alguna de ellas.  
Tu decisión es lo más importante.

Esta Guía te quiere ofrecer sugerencias y técnicas para ayudarte a conseguir un futuro sin tabaco.

## RECUERDA...

Fumar facilita la aparición de trastornos y enfermedades entre las personas que fuman y entre las que están expuestas involuntariamente al humo del tabaco (fumadoras pasivas), empeorando tu salud y acortando tu vida por los efectos del tabaco sobre tu organismo.



# RECUERDA...

## Algunos daños producidos por el tabaco

- El 90% de los cánceres de pulmón son causados por el consumo diario de tabaco.
- El 95% de las personas que sufren bronquitis crónica son fumadoras.
- Se alteran los vasos sanguíneos y se duplica la posibilidad de infarto de miocardio y de otras enfermedades circulatorias.
- Aumenta el riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer.
- Envejece prematuramente la piel.
- Daña a las personas expuestas involuntariamente al humo del tabaco.

## Algunos beneficios producidos por el abandono del tabaco

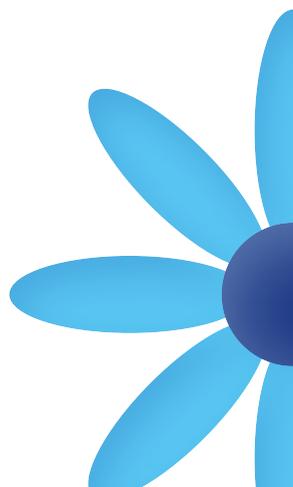
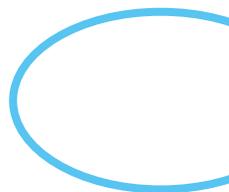
- Disminuye el riesgo de tener cáncer de pulmón u otros.
- Mejora la respiración y la oxigenación del organismo, permitiendo aumentar la actividad y el ejercicio físico sin dificultad.
- Mejora la circulación y disminuye el riesgo de tener enfermedades cardíacas y circulatorias.
- Se dispone de más energía y de mayor vitalidad.
- Disminuye el riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer.
- Tú y quienes te rodean vivirán en un ambiente más sano.
- Mejorará la calidad de vida y la estética.

**ÉSTAS Y OTRAS RAZONES HAN LLEVADO A MUCHAS PERSONAS A DEJAR EL TABACO EN ESTOS ÚLTIMOS AÑOS.**

# REVISA TUS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

**Elije las cinco razones más importantes para ti.  
Añade aquellas que no encuentres en este listado:**

- Desaparecerá la tos.
- Me sentiré más ágil.
- Daré una alegría a quienes viven conmigo.
- Mejoraré mi piel.
- Desaparecerán las discusiones por el tabaco.
- Tendré menos catarros.
- Cuidaré mejor mi salud.
- Ahorraré mucho dinero.
- Podré hacer más ejercicio físico.
- Desaparecerá mi sequedad de boca.
- Tendré menos palpitaciones.
- Mejoraré el aire que respiramos en casa.
- .....
- .....
- .....
- .....



# PIENSA EN LAS SITUACIONES QUE TE LLEVAN A FUMAR

## Rutina

Al levantarte por la mañana, al tomar un café, después de las comidas, al empezar a trabajar, al hablar por teléfono, en casa con el ordenador...

## Relación Social

Al estar con otras personas, con familiares, en las reuniones, en las celebraciones...

## Aburrimiento

Cuando no tienes nada que hacer, cuando estás esperando a alguien...

## Tensión

Cuando estás a disgusto, con preocupaciones o intranquilidad, en los momentos de tomar decisiones importantes...

## Esfuerzo

Ante sobrecargas de trabajo físico o de mayor concentración mental.

## Premio

Cuando estás a gusto y crees que con el tabaco te encontrarás más a gusto aún...

**TEN ESTO PRESENTE.  
TE SERÁ ÚTIL**

# ENTRÉNATE PARA DEJAR DE FUMAR

Recuerda tus razones para dejar de fumar.

Piensa en las situaciones en las que fumas sin ningún sentido, casi como una máquina. Intenta no fumar en esas circunstancias.

Hasta que decidas definitivamente dejar de fumar, cambia a menudo de marca de tabaco y utiliza cerillas y mechero alternativamente.

Intenta fumar más espaciadamente.  
Fuma sólo la mitad del cigarrillo.

Fija una fecha para dejar de fumar y anótala en un calendario, con la intención de no cambiarla bajo ningún pretexto. Procura que esta fecha no coincida con días de tensiones o cambios que puedan alterar tu estado de ánimo.

**EMPIEZA A PENSAR CÓMO TE ORGANIZARÁS  
A PARTIR DE ESTA FECHA**

# DÍAS ANTES DE ABANDONAR EL TABACO

Comenta con la gente conocida y amiga, y con tus familiares tu decisión de dejar de fumar y la fecha elegida para ello. Pídeles apoyo y colaboración.

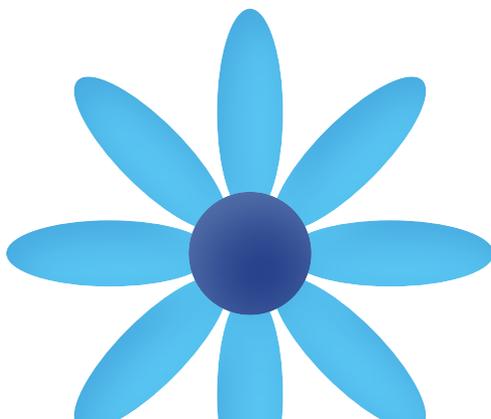
Rechaza las ofertas de tabaco.

Elige una actividad física que puedas realizar con facilidad. Empieza a practicarla regularmente.



El día anterior a la fecha elegida no compres cigarrillos, tira los que te queden. Retira ceniceros, mecheros, cerillas y demás utensilios relacionados con el tabaco.

Repasa tus razones para dejar de fumar y piensa en los beneficios que obtendrás.



# LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR

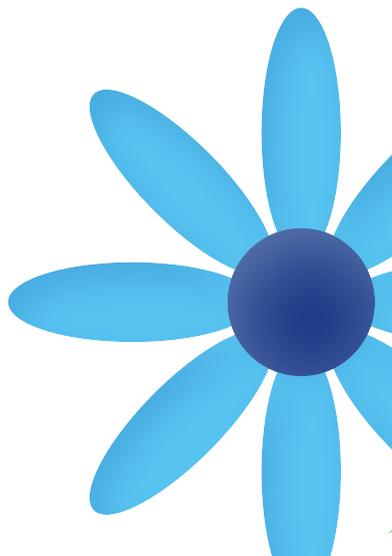
**Durante estos días has de cambiar algunas de tus costumbres. Aunque sea un poco molesto, recuerda que no será para siempre.**

Comienza el día con una ducha. Es un buen estimulante.

Desayuna sin café. Toma abundante fruta, entera o en zumo. Para comer y cenar, toma alimentos ligeros y ricos en vitamina B, como verduras, frutas y cereales. Las comidas muy condimentadas o pesadas no te ayudarán ya que tienden a disminuir tu dominio y autocontrol.

Cepíllate los dientes después de las comidas. Procura no sentarte a descansar. Olvídate de la radio y de la TV. Es un buen momento para hacer algo que te guste y que te distraiga.

Bebe mucha agua a lo largo del día. Es la mejor manera de eliminar la nicotina de tu organismo. No tomes café ni alcohol: han sido los “compañeros” de tus cigarrillos.



# LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR

Si es posible, pasea y haz ejercicio diariamente al aire libre.

Procura estar, sobre todo, con personas que no fuman.  
En tus ratos libres, visita o vete a lugares donde no esté permitido fumar.

Lleva en tu bolso o bolsillo pequeños objetos con los que puedas ocupar tus manos.

En determinados momentos, un chicle te puede servir de ayuda.

Y sobre todo...

**¡NO TE ENGAÑES!  
¡¡¡NO ENCIENDAS EL PRIMER CIGARRILLO!!!**

# CONTROLANDO LAS GANAS DE FUMAR

**En algunos momentos notarás unas terribles ganas de fumar. No te impacientes. Las puedes resistir.**

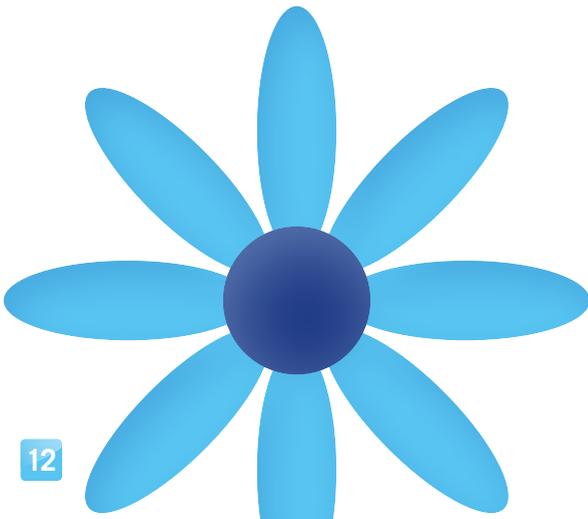
Recuerda que has decidido dejar de fumar.  
Bebe un vaso de agua.

Realiza algún ejercicio de relajación<sup>1</sup>.  
Repítelo las veces que lo creas necesario.

Mira tu reloj. En medio minuto, las ganas de fumar irán desapareciendo.

Recuerda las razones por las que has decidido dejar de fumar.

**Estos momentos serán cada vez menos frecuentes.  
Fíjate cuándo aparecen y estate alerta para hacerles frente.**



# MANTENIÉNDOTE EN TU DECISIÓN

**Durante algún tiempo puedes notar alguna de estas alteraciones:**

- Tendencia a estar de mal humor.
- Dificultad para concentrarse.
- Estreñimiento.
- Somnolencia o insomnio.
- Aumento del apetito.
- Aumento de peso<sup>2</sup>.

**Estás pasando el periodo de desintoxicación y deshabituación tabáquica. No durará mucho tiempo. Pon en práctica las indicaciones que te hemos dado:**

- Bebe mucha agua.
- Elige bien los alimentos de tus comidas.
- Practica los ejercicios de relajación.
- Pasea y haz ejercicio.
- Pide ayuda a quienes te rodean.

**¡MANTEN TU DECISIÓN!  
!!!DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE!!!  
LO ESTÁS CONSIGUIENDO**

# ANEXO I

## APRENDIENDO A RELAJARSE

### Si dispones de 3 minutos:

1. Respira profundamente.
2. Llena de aire tus pulmones. Retenlo el mayor tiempo posible. Expúlsalo lentamente.
3. Repite este ejercicio durante los tres minutos.

### Cuando dispongas de más tiempo (10 minutos o más):

1. Busca un lugar tranquilo donde nadie te moleste y adopta una postura cómoda.
2. Cierra los ojos y empieza a respirar con tranquilidad.
3. Toma el aire despacio a través de la nariz. Mantenlo dentro más tiempo que habitualmente. Expulsa el aire despacio, por la boca.
4. Coloca una mano sobre el vientre y siente cómo va subiendo al coger aire y descendiendo al expulsarlo. Lo notarás más fácilmente si lo haces con calma.
5. Piensa que te estás relajando, que vas a relajarte completamente.
6. Disfruta del placer de sentir cómo el ritmo de la respiración va poco a poco invadiendo todo el cuerpo.
7. Mantente así unos minutos.
8. Empieza a prepararte para salir de esta situación.
9. Inicia pequeños movimientos de piernas y brazos.
10. Abre los ojos y mira alrededor.
11. Recupera poco a poco tu actividad normal.



# ANEXO II

## VIGILANDO EL AUMENTO DE PESO

**El aumento de peso es una cuestión que preocupa a quienes dejan de fumar, puesto que se aumentan 3 o 4 kg, por término medio.**

**Estas son algunas de las causas:**

- Aumento del apetito y recuperación del gusto y del olfato. Comer es, por tanto, más placentero.
- Es frecuente que para compensar la ansiedad ante las ganas de fumar, se tomen golosinas, dulces u otro tipo de alimentos con muchas calorías.
- El organismo gasta unas 600 calorías menos al no tener que hacer trabajar tanto a los pulmones y al corazón.

**Conviene vigilar el peso, ya que, además de asimilar mejor los alimentos, se tiene más apetito y se suele comer más.**

### **Selecciona bien tus alimentos**

- Toma preferentemente verduras, frutas frescas, cereales y legumbres.
- Incluye en una de tus comidas carne magra (de vacuno o de ave) o pescado.
- Evita los alimentos grasos y toma leche y sus derivados semi o descremados.

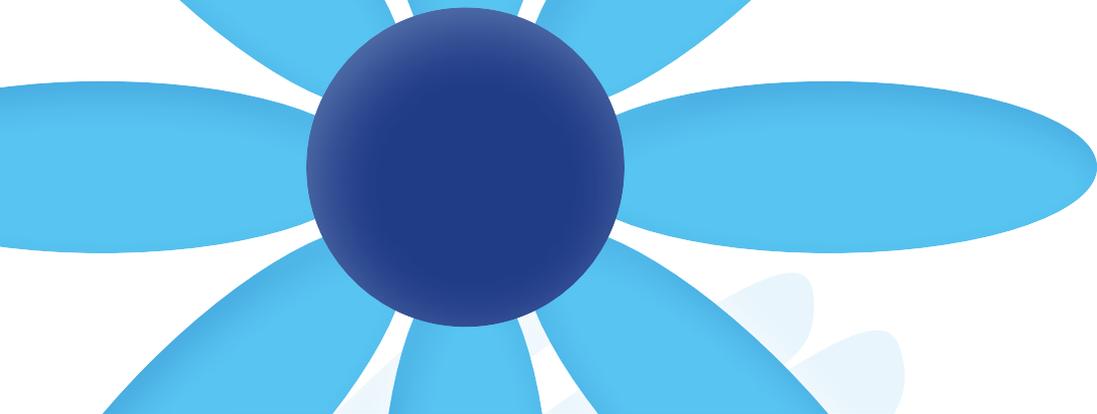
### **Cocínalos adecuadamente**

- Disminuye las salsas y los fritos. Prepáralos, preferentemente, asados y cocidos.
- Echa menos sal y consume menos azúcar que hasta ahora.
- Si es posible, no tomes los alimentos muy condimentados o picantes.

### **Consúmelos**

- Regularmente a las horas habituales de sus comidas.
- Mastica despacio y no hagas ninguna otra cosa mientras comes.

**RECUERDA QUE LOS PASEOS Y EL EJERCICIO FÍSICO REGULAR SON TUS ALIADOS**



Si, después de todo, vuelves a fumar,  
no te desanimes.

Si estás leyendo esta parte de la guía,  
es porque sigues deseando dejar  
de fumar.

### **Vuelve a intentarlo**

Y si no consigues dejar de fumar  
con la ayuda de esta guía,  
pide ayuda en tu Centro de Salud.  
Existen tratamientos para ayudar  
a dejar de fumar.

