



MEJOR SIN TABACO

¡Puedes conseguirlo!

EDICIÓN

1ª, marzo del 2024

REIMPRESIÓN

1ª, marzo del 2025

TIRADA

3.010 ejemplares

©

Administración de la Comunidad Autónoma del País
Vasco Departamento de Salud

INTERNET

www.euskadi.eus

DIRECCIÓN, COORDINACIÓN Y ELABORACIÓN

Departamento de Salud, Gobierno Vasco

DISEÑO

Begoña Paino Ortuzar

IMPRESIÓN

Gráficas Irudi, S.L.

DEPÓSITO LEGAL

LG G 74-2024

> Guía práctica para dejar de fumar

Esta guía práctica contiene información para abandonar el consumo de tabaco y productos relacionados. Además, encontrarás recursos y herramientas que te facilitarán el camino.

A lo largo de la guía, cuando nos referimos a fumar, incluimos el consumo de todo tipo de producto relacionado con el tabaco y la nicotina.





ín

- **1. Introducción 8**
- **2. Conoce tu situación, tu consumo..... 14**
- **3. ¿Cómo puedes dejar de fumar? 20**

dice

Dejar de fumar es posible
¡Anímate a intentarlo!



1.

Introducción



> 1. Introducción

¿Piensas dejarlo?

¡Enhorabuena por tu decisión!

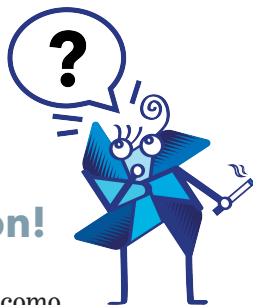
Dejar de consumir, tanto cigarrillos convencionales como otros productos relacionados con el tabaco, es la mejor decisión para mejorar tu salud y la de las personas de tu entorno.

Cada día muchas personas consiguen dejarlo y, aunque lleves mucho tiempo fumando y pienses que va a ser difícil, seguro que has afrontado situaciones más difíciles a lo largo de tu vida.

Lo importante es que analices tus dudas y te lo plantees de manera positiva. Recuerda que dejar de fumar no es un gran desafío, sino una serie de pequeños retos.

Para dejar de fumar, **Osakidetza te ofrece diferentes recursos:**

- 1. Tratamiento presencial**
Individual y grupal. Mediante solicitud de cita en tu centro de salud.



- 2. Tratamiento no presencial**
Teléfono de ayuda **944 007 573** y terapia grupal *online*.

- 3. Tratamiento mixto**
Utilización de una App y seguimiento presencial o telefónico.



EL TABAQUISMO ES UNA ADICCIÓN

Aunque tu dependencia a la nicotina sea baja, lo más recomendable para tu salud es dejarlo. Con el tabaco, no hay ningún consumo seguro.

Todas las formas de consumir nicotina y productos relacionados con el tabaco son peligrosas para la salud: cigarrillo, tabaco de liar, cigarrillo electrónico, productos de tabaco consumidos por calentamiento, pipa de agua, cigarros puros, porros.

En los últimos años, muchos y muchas jóvenes se inician en el consumo de tabaco a través del cannabis (porros, canutos, blunt).

¿QUÉ GANO SI DEJO DE FUMAR?". ESTA INFORMACIÓN TE AYUDARÁ A RESPONDER

Beneficios para ti

En unos días

- Disminuye tu frecuencia cardíaca.
- El nivel de monóxido de carbono en sangre desciende hasta valores normales.
- Mejora el sentido del gusto y del olfato.
- Mejora la salud de tu boca y dientes.

En unos meses

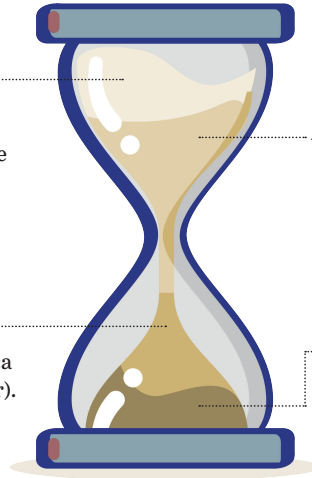
- Mejoran los síntomas de bronquitis crónica (flemas, sibilancias, dificultad para respirar).
- Se reduce el riesgo de úlceras digestivas.

En unas semanas

- Se reduce el riesgo de morir por un ataque cardíaco.
- Mejora la circulación y la función pulmonar.
- Disminuye la tos y la dificultad para respirar.

Al cabo de un año

- El riesgo de enfermedad coronaria disminuye a la mitad.
- Mejora la función pulmonar en personas con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) leve o moderada.



Beneficios para las personas que te rodean

Dejar de fumar disminuye el riesgo adicional de muchas enfermedades en las personas de tu entorno.

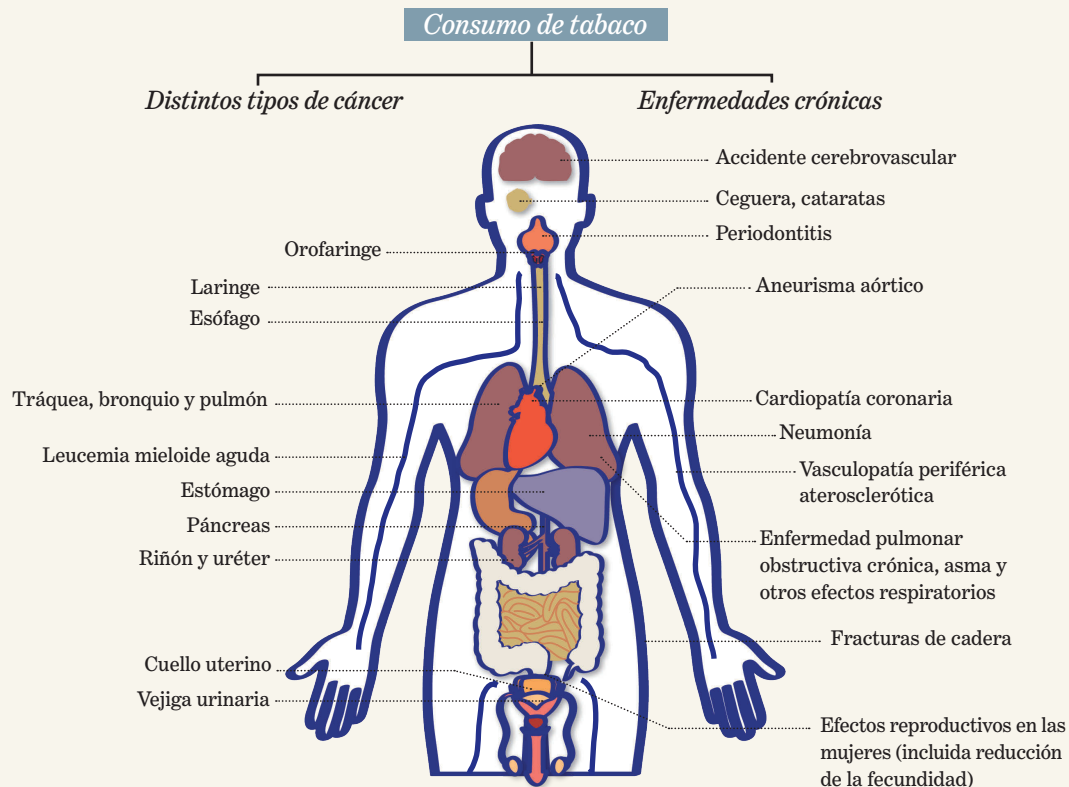
En las niñas y niños se reducen las enfermedades respiratorias (asma) y otitis.

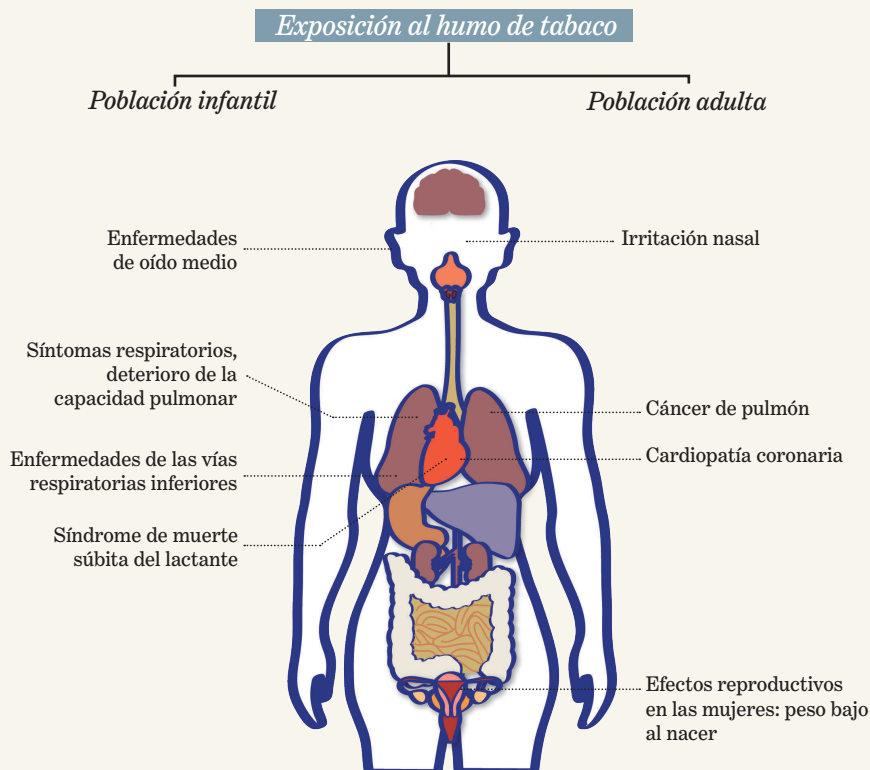
Además es una forma de cuidar el medio ambiente.

Si estás pensando en quedarte embarazada recuerda que dejar de fumar disminuye el riesgo de complicaciones en el embarazo, y de tener abortos y bebés con bajo peso al nacer.

LOS EFECTOS DAÑINOS DEL TABAQUISMO

*El humo del tabaco contiene más de **7.000 productos químicos** (alquitrán, plomo, gases tóxicos, etc.) de los cuales se sabe que al menos **250 son perjudiciales** y que, por lo menos, **69 causan cáncer**.*





Además, consumir tabaco:

- Envejece prematuramente la piel.
- Daña a las personas expuestas involuntariamente al humo del tabaco, que aumentan en un 20-30% las probabilidades de padecer enfermedad coronaria o cáncer de pulmón.
- Genera residuos muy tóxicos que permanecen mucho tiempo en el mobiliario y superficies de la casa.
- Impacta negativamente en el medio ambiente porque las colillas de los cigarrillos permanecen sin degradarse durante años y en muchos casos acaban en el mar. Una colilla contamina 8 litros de agua.

No existe nivel de exposición seguro al humo ambiental de tabaco. Por tu salud y por las personas que te rodean, elige los espacios libres de humo.

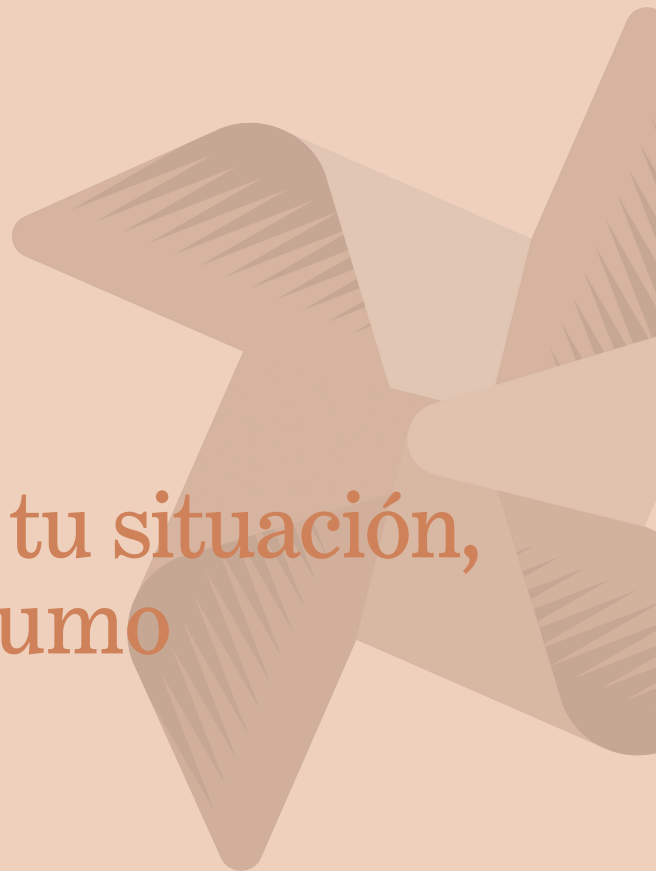


Si has decidido dejar de fumar,
¡Enhorabuena!



2.

Conoce tu situación,
tu consumo



> 2. Conoce tu situación, tu consumo

A continuación encontrarás algunas de las razones que ayudaron a otras personas. Cada persona tiene sus propias razones para dejarlo.

Puedes señalar las tuyas, hacer tu propia lista y tenerla siempre a mano.

Salud y calidad de vida

- ☐ Aumentar la autoestima.
- ☐ Ser libre. No depender del tabaco.
- ☐ Disminuir el riesgo de padecer cáncer.
- ☐ Mejorar la respiración y disminuir el riesgo de enfermedades pulmonares.
- ☐ Mejorar la circulación y tener menos riesgo de enfermedades del corazón y circulatorias.
- ☐ Disminuir el riesgo de tener un o una bebé con bajo peso al nacer.
- ☐ Mejorar la calidad de vida.
- ☐ Tener una piel más joven y unos dientes más blancos y sanos.
- ☐ Tener mejor vida sexual.
- ☐ Disponer de más tiempo para mí.



Familia, personas cercanas y el entorno

- ☐ Vivir en un ambiente más sano y proteger a mis seres queridos.
- ☐ Ser un buen modelo para mis hijos e hijas.
- ☐ Cuidar el medio ambiente.

Ahorro económico

- ☐ Disminuir mis gastos económicos. Fumar es muy caro y el precio va a continuar subiendo.
- ☐ Tener la libertad de invertir lo ahorrado en otras actividades.

Calcula tu ahorro

con esta fórmula:

$$\begin{array}{c} \text{Nº Cigarrillos} \\ \text{al día} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{Precio} \\ \text{cajetilla} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{365} \\ \text{días} \end{array} = \begin{array}{c} \text{20 cigarrillos} \\ \text{cajetilla} \end{array}$$

Ejemplos de ahorro, suponiendo un precio medio de 5 euros la cajetilla.

Consumo diario (cigarrillos)	Ahorro/mes (€)	Ahorro/año (€)
15	112	1.368
20	150	1.825
30	225	2.737

HAS DECIDIDO DEJAR DE FUMAR

Estas sugerencias te pueden ayudar

- Analiza lo que tienes a tu alrededor que puedas utilizar en tu beneficio.
- Analiza también lo que te entorpece y busca formas de neutralizarlo.
- Planea tu vida sin tabaco.
- Celebra y comparte tus logros.



CONOCE TU PROPIO CONSUMO

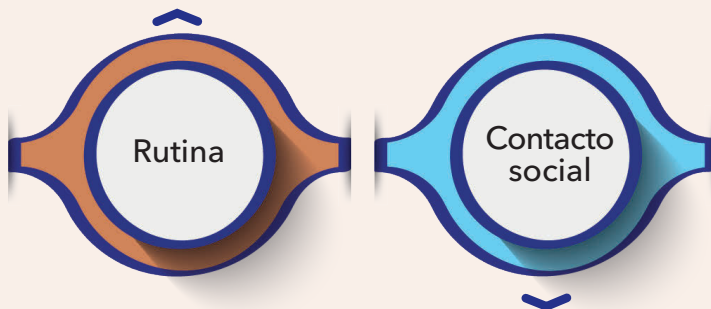
¿Cuánto fumo al día?

¿En qué momento?



Registra los momentos asociados a fumar. Al final de la guía puedes encontrar una plantilla donde anotar las horas, los lugares y las actividades que relacionas con fumar.

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.



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

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



Aburrimiento

Tensión malestar

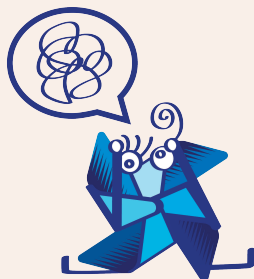
Ante sobrecargas de trabajo físico o de mayor concentración mental.



Esfuerzo

Como premio

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



Cuando estás a gusto, al finalizar una tarea.



¡Anímate a dar el primer paso!
¡Puedes conseguirlo!



3.

¿Cómo puedes
dejar de fumar?



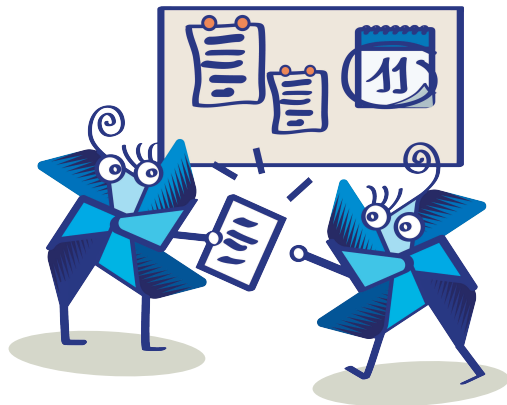
> 3. ¿Cómo puedes dejar de fumar?

Pasos para dejarlo

1. DÍAS ANTES

DE ABANDONAR EL TABACO

- Recuerda tus razones para dejar de consumir. Ten tu lista a mano y piensa en los beneficios.
- Anota la fecha que has elegido en un calendario.
- Procura que esta fecha no coincida con días de tensiones o cambios que puedan alterar tu estado de ánimo.
- Comenta con la gente conocida y amiga, y con tus familiares tu decisión y la fecha elegida. Pídeles apoyo y colaboración.
- Hay fármacos que pueden ayudarte a controlar las ganas de fumar. Consulta en tu centro de salud si piensas que puedes necesitarlos.
- Busca una persona cómplice (de tu entorno familiar o más cercano, del trabajo) que te acompañe y apoye en este proceso.
- Si no realizas ejercicio físico de manera regular, elige una actividad sencilla y empieza a practicarla rutinariamente.
- Rechaza las ofertas de tabaco.
- El día anterior a la fecha elegida no compres cigarrillos, tira los que te queden. Retira ceniceros, mecheros y demás utensilios relacionados con el tabaco.



2. PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR

Reconoce los síntomas de abstinencia

Durante algún tiempo puedes notar ciertas alteraciones: tendencia a estar de mal humor, dificultad para concentrarte, estreñimiento, somnolencia o insomnio, aumento del apetito, aumento de peso.

Recuerda que cuanto más combatas las ansias de fumar y te abstengas de hacerlo, más fuerte te sentirás, con más confianza y más débil será la adicción.

Cambia alguna de tus costumbres

- Comienza el día con una ducha. Es un buen estimulante.
- Desayuna sin café y come abundante fruta.
- En la comida y la cena elije alimentos ligeros y ricos en vitamina B (verduras, frutas y cereales).
- Cepíllate los dientes con frecuencia.
- 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.

- Si es posible, pasea y busca actividades que te gusten y haz ejercicio diariamente al aire libre.
- Procura estar, sobre todo, con personas que no fuman. En tus ratos libres, visita o vete a espacios libres de humo.
- Regálate recompensas regulares para celebrar tus logros.
- Lleva pequeños objetos con los que ocupar tus manos (llaveros, bolígrafos...).
- Si piensas que no lo conseguirás por tu cuenta o has tenido malas experiencias previas, consulta en tu centro de salud la forma para ayudarte (terapia, medicación).



¡Confía en tus posibilidades!

¡Puedes hacerlo!

3. MANTENIMIENTO EN TU DECISIÓN

En ciertos momentos notarás ganas de fumar, pero no te impacientes, las puedes resistir. La ansiedad se pasa y los beneficios de dejar de consumir tabaco y derivados duran toda la vida.

Recomendaciones

para controlar las ganas de fumar:

- Bebe un vaso de agua y recuerda por qué has decidido dejar de fumar.
- Respira profundamente 3 o 4 veces, a ser posible al aire libre (sal al balcón o a la ventana).
- Realiza un ejercicio de relajación y repítelo cuantas veces sea necesario. Busca alguna actividad que te distraiga (pasatiempos).
- Mira tu reloj; en medio minuto irán desapareciendo las ganas de fumar.
- Pide ayuda a tu cómplice.
- Estos momentos serán cada vez menos frecuentes. Fíjate en qué situaciones aparecen.

*Ejercicios de respiración
para relajarte*



*Pautas para mantener
una dieta saludable*



4. RECUPERANDO EL CONTROL

Es frecuente que se necesiten varios intentos antes de llegar al definitivo. Si has dado algunas bocanadas o fumado algún cigarrillo, no te desanimes ni te sientas culpable y vuelve a intentarlo. Recuerda que cada intento te prepara y ayuda a aprender cómo vivir sin tabaco.

- Recuerda lo lejos que has llegado.
- Deja de fumar inmediatamente.
- Aléjate de la situación que te ha llevado a hacerlo y apóyate en la persona cómplice.
- Recuerda que tienes apoyo. Puedes pedir ayuda en tu Centro de Salud o llamar al teléfono gratuito.



944 00 75 73



BIBLIOGRAFÍA

World Health Organization. Tobacco: Health benefits of smoking cessation. 25 February 2020. [consultado mayo 2023].

National Health Service. Benefits of stopping smoking. NHS inform [consultado mayo 2023].

Organización Panamericana de la Salud. Guía para que las personas dejen de fumar. OPS: Washington DC, 2020.

Health Canada. On the road to quitting. Guide to become a non-smoker. Health Canada: Ottawa, 2021.

Department of Health and Human Services. USA. What you need to know about quitting smoking. Advice from the surgeon general. Center for Disease Control, 2020.

NOTAS

	HORA	LUGAR	ACTIVIDAD
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

