

**SI DESEA MÁS INFORMACIÓN,
SOLICÍTELA EN:**

Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11. 30008 Murcia
Telfs.: 968 36 89 40-38
Fax: 968 36 59 51
edusalud@ccarm.es
www.murciasalud.es/tabacismo



Edita:
© Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Diseño: Portavoz

Imprime: Libecrom
Depósito Legal: MU-1373-2014
Edición: 10.ª edición
N.º de ejemplares: 5000



guía para
dejar de fumar





¿quiere usted dejar de fumar?

Creemos que Sí.

El primer paso ya lo ha dado empezando a leer esta Guía. Si ya lo ha intentado, sabrá que dejar de fumar es difícil, pero no es imposible, como lo demuestra el hecho de que millones de personas en el mundo ya lo han conseguido.

el tabaco

Es una droga legal que produce dependencia física y psicológica. La nicotina es la sustancia responsable de esta dependencia; por ello, al dejar de fumar puede aparecer un síndrome de abstinencia caracterizado por: intranquilidad, excitación, sudoración, irritabilidad, agresividad, crisis de mal humor, etc., que desaparece a los pocos días, una vez eliminada la nicotina de la sangre.

ventajas

que se obtienen al dejar de fumar



Para mantener la motivación que permite abandonar el tabaco, sirve de ayuda recordar la vida que nos espera y las ventajas que a continuación señalamos:

- **Disminuirá el riesgo de padecer cáncer de pulmón, infarto de miocardio y bronquitis crónica.**
- Al dejar el tabaco, aumenta la capacidad pulmonar y como consecuencia **se sentirá más ágil, podrá caminar y subir escaleras sin cansarse.**
- **Incrementará la resistencia frente al ejercicio físico y el deporte.**
- **Gozará de una mejor salud general,** aumentará la calidad de vida y rendirá más física y mentalmente.
- **La piel de la cara, cansada y envejecida por el humo, recupera la apariencia propia de la edad que realmente tiene.**
- **Desaparecerá el mal aliento de boca.**
- **Se recupera el olfato.**
- **Aumentarán las posibilidades de que su hijo nazca sano.**
- Será un **ejemplo positivo** para sus hijos, familiares y amigos.
- **Se sentirá más satisfecho consigo mismo** y tendrá la sensación de haber ganado la libertad que perdió con la dependencia del tabaco.
- **Ahorrrará dinero,** que podrá emplear para la práctica de algún deporte, realización de algún viaje o la compra de algún capricho.
- **Respetará el derecho de los no fumadores** a respirar un aire libre de humo de tabaco.

abandone el tabaco



El proceso de dejar de fumar pasa por diversas etapas, empezando por un cambio de actitud frente al tabaco hasta el total abandono de su consumo.

El modelo que se expone a continuación permite explicar la evolución del proceso de abandono del tabaco.

- 1 Precontemplación:** No tengo intención de dejar de fumar.
- 2 Contemplación:** Estoy considerando seriamente dejar de fumar en los próximos 6 meses.
- 3 Preparación para la acción:** Tengo intención de dejar de fumar en los próximos 15 días.
- 4 Acción:** He dejado de fumar hace más de un día o llevo menos de 6 meses.
- 5 Mantenimiento:** Llevo más de 6 meses sin fumar.
- 6 Terminación:** Llevo más de 5 años sin fumar y no me apetece fumar y/o no pienso volver a hacerlo.

¿Quiere usted conocer en qué estado de cambio se encuentra?

Responda a estas sencillas preguntas.

- En el último año, ¿cuántas veces dejó de fumar durante al menos 24 horas? Ninguna Una o más veces
- Actualmente fumo, pero tengo la intención de dejarlo dentro de los próximos 15 días. Sí No
- Actualmente fumo, pero tengo la intención de dejarlo dentro de los próximos 6 meses. Sí No
- Actualmente fumo y NO tengo la intención de dejarlo dentro de los próximos 6 meses. Sí No

Está en la fase de Precontemplación si contestó afirmativamente a la pregunta 4.

Está en la fase de Contemplación si contestó afirmativamente a la pregunta 3.

Está en la fase de Preparación si contestó afirmativamente a la pregunta 2 y a la 1 (una o más veces). Entonces...

...¡¡¡¡ENHORABUENA. Usted puede conseguirlo!!!!

Decida un día para dejar de fumar

¿cómo dejar de fumar?



- **Existen muchos métodos para dejar de fumar;** cualquiera puede ser eficaz. Pero no nos engañemos. Para dejar de fumar no existe ninguna fórmula maravillosa. El problema es suyo y nadie puede resolverlo por usted. Dejar de fumar **implica un esfuerzo personal,** pero eso no va a ser eterno.

- Muchos fumadores retrasan su decisión de dejar de fumar porque piensan que el daño ya está hecho y que **el esfuerzo no va a servir para nada. Esto no es cierto.**

- El deterioro producido por el tabaco es acumulativo. Cuanto antes se empieza a fumar, mayores son los riesgos. **Cuanto antes se deja de fumar, mayores son los beneficios.**

- Creemos que tiene la información sobre las consecuencias que el consumo del tabaco tiene sobre su salud y la de las personas con las que convive, y si no, solicite más información al personal sanitario de su Centro de Salud o en el Servicio de Promoción y Educación para la Salud de la Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias. Ahora la elección es suya. ¿Tabaco o salud?

¡Ud. decide!...

Si ha decidido dejar de fumar, le vamos a proporcionar una serie de sugerencias para facilitarle conseguir su objetivo:



4

Determine su motivación: Con este sencillo test se puede valorar la motivación para dejar de fumar. Conteste sinceramente.

test modificado de Richmond para valorar la motivación:

¿Le gustaría dejar de fumar?	0	No		1	Sí	
¿Cuánto interés tiene usted en dejarlo?	0	1	2	3		
	Ninguno	Poco	Seriamente	Muy seriamente		
¿Intentará dejar de fumar definitivamente en las 2 próximas semanas?	0	1	2	3		
	No	Puede que sí	Seguramente sí	Seguro que sí		
¿Cree que dentro de 6 meses usted será un exfumador?	0	1	2	3		
	No	Puede que sí	Seguramente sí	Seguro que sí		
PUNTUACIÓN TOTAL						
	+	+	+	=		

Si ha obtenido 0 puntos, su motivación es nula; si, por el contrario, ha conseguido 10 puntos está muy motivado.

Cuando su puntuación sea de 10 puntos o esté muy cerca, tiene muchas posibilidades de éxito. En caso contrario, debe informarse mejor de los riesgos del tabaco para la salud, así como cuestionarse por qué fuma, qué ventajas tiene no fumar, por qué enciende un cigarrillo... cada vez que lo haga.

Si ha alcanzado los 10 puntos, parece que usted está ya motivado para abandonar el tabaquismo.

5

Determine su grado de dependencia: Para saber la dependencia nicotínica, de forma aproximada, realice el test de dependencia nicotínica (test de Fagerström).

Dependencia de la nicotina **test** de Fagerström

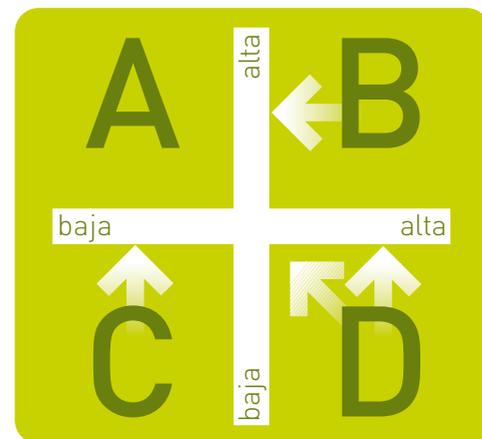
¿Cuánto tiempo transcurre desde que se levanta hasta que fuma el primer cigarrillo?	Hasta 5 minutos Entre 6 y 30 minutos Entre 31 y 60 minutos Más de 60 minutos	3 2 1 0
¿Le resulta difícil no fumar en lugares donde esté prohibido (cines, metro, hospitales)?	Sí No	1 0
¿Qué cigarrillo le molesta más dejar de fumar?	El primero de la mañana Cualquier otro	1 0
¿Cuántos cigarrillos se fuma al día?	10 ó menos 11-20 21-30 31 ó más	0 1 2 3
¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?	Sí No	1 0
¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?	Sí No	0 1
PUNTUACIÓN TOTAL		

VALORACIÓN	Puntuación	Menos de 4	Entre 4 y 7	Más de 7
	Dependencia	Baja	Moderada	Alta

Si presenta una dependencia alta o moderada, debe de disminuir el consumo de cigarrillos y no encenderlos mecánicamente. El objetivo es tener una dependencia baja, pues la posibilidad de éxito es mayor.

Ahora ya sabe usted el grado de dependencia a la nicotina y la motivación que le lleva a dejar de fumar. Observe la figura:

Motivación para dejar de fumar



- Si está en la zona **A**, ¡enhorabuena! Es la zona óptima y la posibilidad de éxito está casi garantizada.
- Si se encuentra en la zona **B**, tiene que bajar el consumo de tabaco y seguir potenciando los motivos que le conducen a dejar de fumar; tiene que procurar pasar a la zona **A**. Si le resulta muy difícil bajar la dosis de tabaco, consulte al personal sanitario, le podrá ayudar.
- Si se encuentra en la zona **C**, tendrá que tomar conciencia de los riesgos que tiene para la salud el consumo de tabaco y pensar en las ventajas de dejar de fumar y estará en la zona **A**.
- Si está en la zona **D**, tendrá que buscar motivos más fuertes, informarse mejor, analice más profundamente qué opción quiere, ¿tabaco o salud? Si opta por la salud, le sugerimos que haga lo mismo que los que están en la zona **B**.

La zona óptima para dejar de fumar es la **A**.

Usted ya está motivado. Ahora el paso importante es tomar una decisión, pero esta decisión debe ser meditada y no vendría mal un período de reflexión.

6

Piense en las razones que le motivan a dar este paso.

¡Repase su lista de razones para dejar el tabaco!

7

Planifique la fecha en que quiere abandonar el consumo de tabaco.

Elija el momento adecuado, procurando que no sea una época difícil, de excesivo trabajo, preocupaciones, exámenes, etc.

8

Mientras tanto, no fume automáticamente. Antes de encender cada cigarrillo piense por qué lo hace y si es realmente imprescindible. Quizás lo encienda por pura rutina. Confeccione un registro diario donde anote cada cigarrillo que fuma y el motivo que le induce a hacerlo. Esto reforzará su motivación para dejar el tabaco en la fecha señalada.

	Hora	Actividad ¹	Necesidad ² (de 0 a 5)	Alternativas ³
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

¹ Actividad que se está realizando. ² Necesidad que siente para fumarse ese cigarrillo.

³ Alternativas que podría hacer en lugar de fumarse ese cigarrillo.

9

Busque compañía y prepare a los que le rodean, han de saber que usted ha tomado la firme decisión de dejar de fumar. Quizás alguien muy cercano a usted también quiera dejarlo; un compañero de trabajo, una amiga, un hermano, etc. Se podrán ayudar mutuamente.

La fecha decidida no podrá aplazarse bajo ningún concepto y ese día deberá dejar el tabaco, de golpe.

10

La noche anterior al día señalado.

- Tire todos los cigarrillos que le queden, esconda los encendedores, colillas, ceniceros y todo lo que pueda recordarle el consumo de tabaco.
- Cree un medio ambiente propicio y no tenga nada a mano relacionado con el tabaco.

11

El día elegido.

- Levántese media hora antes de lo habitual, sin prisas, va a necesitar tiempo para el día difícil que le espera.
- Comience con un poco de ejercicio, con respiraciones profundas y después dúchese con agua caliente, terminando con agua fría, que le ayudará a relajarse. No piense que nunca más va a volver a fumar. ¡Preocúpese sólo de este día! El siguiente será más fácil de superar y cada día que pasa se irá librando de la nicotina que le inducía a fumar. Mantenga la motivación, en pocos días lo habrá conseguido.

12

Después de la decisión.

Durante los primeros días es frecuente tener deseos muy fuertes de fumar. ¿Qué hacer? Es preciso recordarle que no fume. El deseo no es eterno, sólo dura unos segundos y si lo resiste habrá podido usted más que el tabaco.

Para vencer estos momentos de intensos deseos de fumar puede seguir estas

recomendaciones:

- **Aprenda a relajarse** haciendo respiraciones profundas, llenando sus pulmones de aire y no de humo. Retenga el aire al máximo y espire lentamente. Concéntrese en lo que está haciendo y repita esta operación varias veces. Hágalo despacio y se relajará mucho.

- **Beba un vaso de agua** o zumo natural.

- **Coma algo con pocas calorías:** manzana, naranja, fresas, regaliz, chicle sin azúcar, una zanahoria, apio... Cualquier cosa menos tabaco.

- **Mire el reloj** y espere que pase medio minuto.

- **Recuerde su lista de razones para no fumar.** Estos momentos difíciles serán cada día menos intensos y se presentarán más espaciados unos de otros, y al cabo de pocas semanas habrán desaparecido casi por completo.

- **Beba grandes cantidades de agua y zumos naturales,** especialmente aquellos que contienen vitamina C (naranja, limón, fresas, pomelo...). Esto le ayudará a eliminar la concentración de nicotina en sangre más rápidamente.

- **Procure eliminar las bebidas alcohólicas, el café, el té** o cualquier otra que habitualmente se acompaña con el tabaco. Usted ha de estar relajado y estas bebidas, asociadas al tabaco, le producen excitación.

- **Mejore su alimentación.** Una dieta sana, equilibrada y natural, le ayudará. No coma demasiado, las comidas copiosas están más asociadas con el tabaco. Después de comer haga un poco de ejercicio, no se siente cómodamente a ver la televisión en su sillón favorito. Levántese de la mesa y haga algo, salga a pasear, inicie la práctica de algún deporte o de alguna afición que tenía olvidada y que le producirá satisfacción y relax. El ejercicio físico es una de las mejores alternativas al tabaco que le ayudará a vivir de una manera más saludable y evitará esos dos o tres kilos que puede coger al dejar de fumar. Pero **piense que los beneficios que se obtienen con el abandono del tabaco compensan sobradamente los posibles kilos de más.**

PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

guía para dejar de fumar



información para fumadores



información para jóvenes



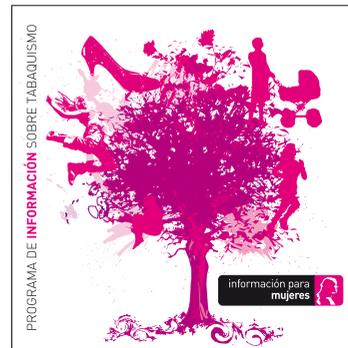
información para padres y madres



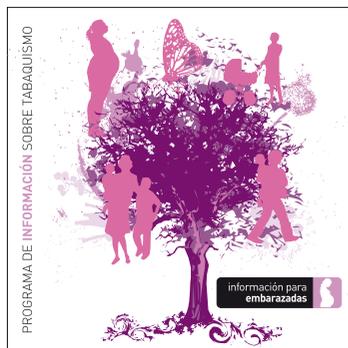
información para no fumadores



información para mujeres



información para embarazadas



información para profesional sanitario



Estos materiales se encuentran disponibles en formato pdf en la web:

www.murciasalud.es/tabaquismo/folletos

Si desea más información, solicítela a la:

Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud Pública
y Drogodependencias
Servicio de Promoción
y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11 · 30008 Murcia
Teléfono 968 36 89 40 · Fax 968 36 59 51
E-mail: edusalud@carm.es

www.murciasalud.es/tabaquismo

