Ayudando a dejar de fumar

Guía rápida para el fumador

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL

Cada persona ha de encontrar sus propias razones o beneficios para dejar de fumar.

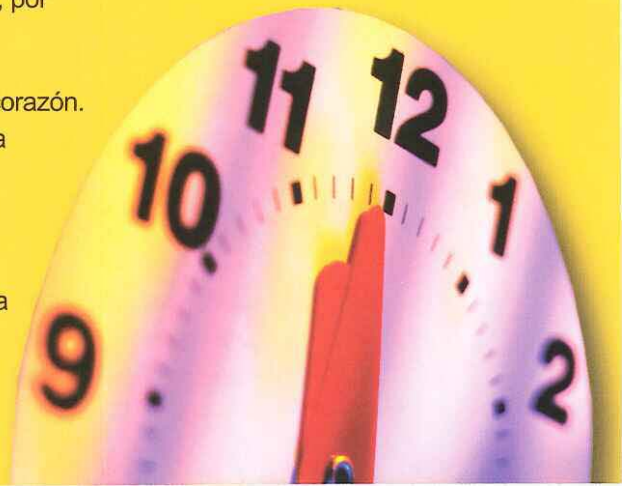
Lo que para algunos es un buen motivo, para muchos otros no lo es, y al contrario.

Descubra en este folleto todas las ventajas de dejar de fumar y aprenda a conseguirlo siguiendo unos sencillos consejos.

CONSEJO
DENTISTAS
ORGANIZACIÓN COLEGIAL
DE DENTISTAS
DE ESPAÑA

Lo que ocurre tras el último cigarrillo:

A los 20 minutos:	Se normaliza su presión arterial y su ritmo cardiaco.
A las 8 horas:	Sus niveles sanguíneos de oxígeno aumentan aproximándose al nivel normal y los de monóxido de carbono (CO) se reducen a la mitad.
A las 24 horas:	Disminuye su riesgo de sufrir un infarto de corazón y el riesgo de muerte súbita en los recién nacidos que convivan con usted.
A las 48 horas:	Las terminaciones nerviosas del gusto y olfato se regeneran y se recupera la capacidad de oler y saborear.
A las 72 horas:	Su recuperación física es mucho más fácil, aumenta la capacidad pulmonar y disminuye habitualmente la tos.
A las 2 semanas:	Mejora su circulación y desaparecen prácticamente los síntomas de abstinencia si existieran.
Al primer/segundo mes:	Aumenta su capacidad física, disminuyendo el cansancio, por aumento de su función respiratoria.
Del tercer al noveno mes:	Sufrirá ya menos catarros, faringitis y otras infecciones.
Al año:	Se reduce a la mitad su riesgo de padecer un infarto de corazón.
A los tres años:	Su riesgo de padecer una enfermedad de corazón o de la circulación arterial disminuirá a niveles similares a las personas que nunca han fumado.
A los 5 años:	Se reduce a la mitad su riesgo de padecer cáncer de pulmón, laringe o esófago.
A los 5/10 años:	El riesgo de cáncer oral es similar al de alguien que no ha fumado.
A partir de los 10 años:	**El riesgo de mortalidad se iguala al de una persona que nunca ha fumado.**



Razones o beneficios para dejar de fumar:

Cada persona ha de encontrar sus propias razones o beneficios para dejar de fumar. Lo que para algunos es un buen motivo, para muchos otros no lo es, y al contrario. Entre las posibles ventajas se encuentran:

Motivos de Salud

- Para vivir más años y vivirlos mejor.
- Para respirar mejor.
- Para cansarme menos y dejar de toser.
- Para reducir mis posibilidades de sufrir un ataque al corazón, una embolia o algún cáncer.
- Para aumentar la posibilidad de tener un bebé saludable, disminuir complicaciones durante el embarazo y el parto, y evitar graves riesgos de salud a mi futuro/a hijo/a.
- Para que mi piel esté más tersa e hidratada y tenga menos arrugas.
- Para recuperar una dentadura blanca y limpia.

Mejorar la calidad de vida

- Para mejorar mi rendimiento físico.
- Para reducir el riesgo de accidentes caseros y de tráfico.
- Para recuperar el buen aliento y no ahuyentar a nadie de mi lado.
- Para que mis besos no sepan a cenicero viejo.
- Para disfrutar en mi casa de un ambiente más fresco y limpio.
- Para no tener que pintar la casa cada año.
- Para no quemar más camisas, pantalones y jerséis.
- Para que mi ropa no apeste a tabaco y ahorrar en tintorería.
- Para gastarme el dinero en cosas más gratificantes: música, perfumes, libros, cine, teatro, juegos, viajes, vacaciones, etc.

Autoestima y preocupación por los tuyos

- Para librarme de esta esclavitud.
- Para dar una alegría a mi pareja (y porque así dejará de agobiarme con el tema...).
- Para ser un buen ejemplo para mis hijos y que no tengan que pasar por esto.
- Para respetar el derecho a la salud de las personas con las que convivo, especialmente niños, ancianos o personas con problemas de salud.

Pautas para los primeros días sin fumar:

Es muy conveniente que:

- El día anterior tire, rompa o moje todos los cigarrillos; aparte de su vista ceniceros, mecheros, etc.; cree a su alrededor un ambiente limpio y fresco.
- Evite las situaciones de riesgo en la medida de lo posible; aquellas en las que previsiblemente se vayan a experimentar deseos intensos de fumar. Éstas varían para cada persona, pero las más frecuentes son: comidas y cenas con amigos, salidas nocturnas con consumo de alcohol... (esto sólo al principio de dejarlo).
- Procure no disponer de mucho tiempo libre, manteniéndose entretenido y realizando actividades incompatibles con fumar (más tiempo con sus hijos, jardinería, footing, cine…).
- Si puede, hágase una limpieza de boca.
- Si "necesita" tener algo entre las manos, manténgalas ocupadas (con bolígrafos, pulseras, gomas...).

Otras ideas:

- Busque apoyo en su familia, amigos y compañeros; aunque no lo crea, compensa comunicarles que ha dejado de fumar.
- Tenga en cuenta que al dejar de fumar no ha renunciado a todas las gratificaciones de la vida: prémiese, dese algún capricho de vez en cuando.
- Recuerde sus razones para dejar de fumar: coloque su lista de motivos en algún lugar visible (nevera, lavabo...).
- Por muy bien que le vaya, mantenga alta la guardia.

Además, le ayudará a mejorar su calidad de vida:

- Reducir el consumo de café y alcohol.
- Realizar algo más de ejercicio físico.
- Alimentarse de forma variada, con mucha fruta y verduras, procurando disminuir grasas, dulces y frutos secos.

3 PUNTOS CLAVE

Propóngase seriamente no dar ni una sola calada.
Si le ofrecen, sea tajante: "Gracias, no fumo" (frente a "lo estoy dejando").
Nunca compre tabaco.

Qué hacer cuando tenga ganas de fumar:

Ante todo, recuerde que las ganas de fumar son siempre transitorias (un par de minutos o menos: son como las olas, que vienen y van). Espere unos minutos, distráigase o cambie de situación; para ello use cualquier cosa que a usted le pueda servir.

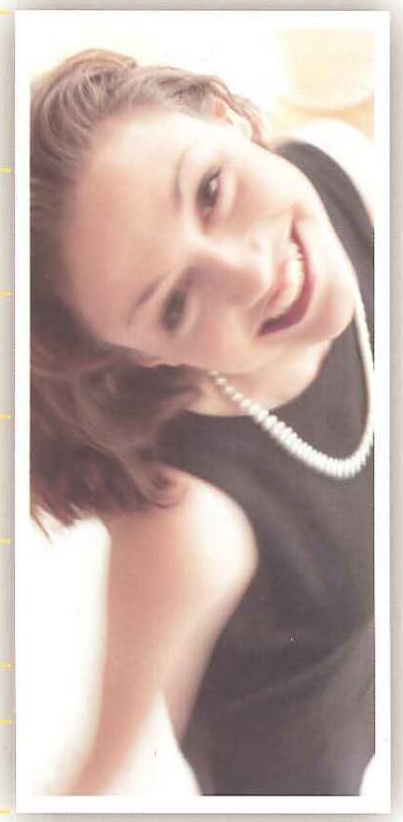
Alternativas que puede usar en vez de fumar:

- Cambie su foco de atención, busque algo que le distraiga o manténgase ocupado:
  - Cepíllese los dientes.
  - Vea la televisión, esuche la radio u oiga música.
  - Realice ejercicio físico o alguna actividad manual que le guste (bricolaje, sudokus, puzzles...).
  - Busque conversación con alguien cercano o llámele.
  - Realice alguna tarea del hogar: limpiar, planchar, pasar la aspiradora...
- Repase su lista de motivos para dejar de fumar.
- Otras: respire profundamente y expulse el aire lentamente, beba agua o zumos, use chicle o caramelos sin azúcar, juanolas, mastique una zanahoria, chupe una rodaja de limón...
- Si nada funciona, procure salir de donde está y aproveche para darse una vuelta, tomar un baño...

Lo que sirve a una persona no sirve a otra (y viceversa).

Qué hacer si tiene alguno de estos síntomas:

Si tiene...	Podría...
Insomnio	Evitar por la tarde tomar té, café y refrescos que contengan cafeína; aumentar el ejercicio físico (pero no a última hora); tomar leche caliente, tila o alguna infusión relajante antes de acostarse; practicar ejercicios de relajación en la cama.
Irritabilidad y nerviosismo	Avisar a quienes le rodean que procuren ser más comprensivos; evitar bebidas excitantes; caminar, tomar un baño, practicar ejercicios de relajación.
Dificultad de concentración	No exigirse un alto rendimiento la primera semana; procurar dormir más; practicar algo de ejercicio físico; evitar bebidas alcohólicas.
Cansancio, desánimo	Procurar aumentar las horas de sueño; realizar actividades que supongan una gratificación o recompensa. Buscar el apoyo o la compañía de personas que le puedan ayudar.
Aumento de apetito	Beber mucha agua y líquidos (no azucarados); aumentar la ingesta de verduras y frutas, disminuyendo la de grasas y dulces; evitar picar entre horas.
Estreñimiento	Andar y hacer ejercicio; dieta rica en fibra; beber mucha agua.
Dolor de cabeza	Tomar algún analgésico; realizar ejercicios de relajación, ducharse o tomar un baño; evitar café y alcohol; dormir más.



Ayuda para controlar el peso:

No es difícil ganar algo de peso al principio de dejar de fumar. Esto puede llevar a algunas personas a desanimarse, ya que pueden considerar que nunca se van a volver a perder esos kilos o, peor aún, que el ritmo de ganancia de peso se va a mantener, lo cual es falso. En cualquier caso, siempre debe tenerse en cuenta que los beneficios para la salud al dejar de fumar exceden en mucho a los riesgos asociados con la ganancia de peso.

¿Qué puede hacer para reducir la ganancia de peso?

- **Aumentar el nivel de ejercicio físico para quemar más calorías.**

  Ayuda a reducir peso y ansiedad y facilita la consecución de estilos de vida más saludables. No es necesario que sea muy intenso: caminar 30 minutos más, no usar tanto el ascensor, usar algo más el transporte público, no aparcar a la puerta del trabajo... son algunas de las estrategias que pueden utilizarse para quemar más calorías.

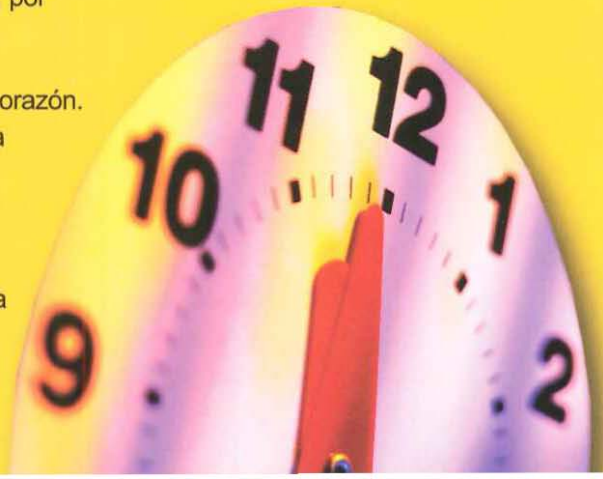
- **Controlar la ingesta para evitar un mayor consumo.**

  Al dejar de fumar casi todas las personas recuperan gusto y olfato, algunas otras pueden percibir una mayor sensación de hambre y también puede producirse un enlentecimiento del metabolismo. Si bien no debe descuidarse la alimentación, ponerse a régimen (hipocalórico) en estos momentos no es lo más conveniente.

  Al cabo de unos meses, si no se ha recuperado el peso original y si se considera conveniente, puede comenzarse una dieta.

Entre las normas dietéticas elementales útiles para quien deja de fumar están:

- Procure no picar entre comidas. Si lo hace, recurra a frutas y verduras o caramelos sin azúcar, evitando alimentos con muchas calorías.
- Procure beber bastante agua, zumos de fruta e infusiones sin azúcar. Reduzca la ingesta de bebidas alcohólicas y refrescos azucarados. Hay quien bebe 2 vasos de agua antes de las comidas.
- Procure tomar muchas verduras, frutas y cereales. Limite las comidas grasas, sustituyéndolas por carnes magras (pollo, pavo) o pescado, evitando fritos y salsas.
- Reduzca o evite los postres dulces. Si toma café o infusiones, sustituya el azúcar por sacarina o algún edulcorante.
- Suele ser útil programar comidas frecuentes (5 ó 6 al día) y de poca cantidad; no son aconsejables las comidas abundantes. Saltarse comidas no es una ayuda para perder peso a medio-largo plazo.

Lo que ocurre tras el último cigarrillo:

A los 20 minutos:	Se normaliza su presión arterial y su ritmo cardiaco.
A las 8 horas:	Sus niveles sanguíneos de oxígeno aumentan aproximándose al nivel normal y los de monóxido de carbono (CO) se reducen a la mitad.
A las 24 horas:	Disminuye su riesgo de sufrir un infarto de corazón y el riesgo de muerte súbita en los recién nacidos que convivan con usted.
A las 48 horas:	Las terminaciones nerviosas del gusto y olfato se regeneran y se recupera la capacidad de oler y saborear.
A las 72 horas:	Su recuperación física es mucho más fácil, aumenta la capacidad pulmonar y disminuye habitualmente la tos.
A las 2 semanas:	Mejora su circulación y desaparecen prácticamente los síntomas de abstinencia si existieran.
Al primer/segundo mes:	Aumenta su capacidad física, disminuyendo el cansancio, por aumento de su función respiratoria.
Del tercer al noveno mes:	Sufrirá ya menos catarros, faringitis y otras infecciones.
Al año:	Se reduce a la mitad su riesgo de padecer un infarto de corazón.
A los tres años:	Su riesgo de padecer una enfermedad de corazón o de la circulación arterial disminuirá a niveles similares a las personas que nunca han fumado.
A los 5 años:	Se reduce a la mitad su riesgo de padecer cáncer de pulmón, laringe o esófago.
A los 5/10 años:	El riesgo de cáncer oral es similar al de alguien que no ha fumado.
A partir de los 10 años:	**El riesgo de mortalidad se iguala al de una persona que nunca ha fumado.**