

▷ **Dejar de fumar**
**Consejos que
han dado buenos
resultados**



► Consejos que han dado buenos resultados

Usted quiere dejar de fumar. Manténgase en ello. Cuanto más intensamente se prepare para dejarlo, mayores serán sus posibilidades de éxito.

► Antes de dejar de fumar

- Observe sus costumbres de fumar. Anote, mientras fuma, en una hoja de papel:
¿Qué estoy haciendo en este momento?
¿Cómo estoy de ánimo? ¿Qué importancia tiene en este momento el cigarrillo para mí? ¿Qué podría estar haciendo, en vez de fumar?
- ¿Ha probado ya anteriormente a dejar de fumar? ¿Qué experiencias ha hecho? ¿Qué se lo ha impedido? ¿Qué le ha ayudado?
- Piense con antelación: ¿Qué dificultades puedo volver a tener? Desarrolle un plan, para poder vencerlas.
- Comunique a su familia la decisión de dejar de fumar. Así nadie le tomará en cuenta si en el primer tiempo de dejarlo está nervioso/a o en-fadado/a. Pída a sus familiares que le apoyen activamente en su decisión.
- Infórmese en su círculo de amistades o en el trabajo si algún compañero o alguna compañera también quiere dejar de fumar. Júntense; entre dos, está garantizado que les va a ser más fácil.
- Medicamentos que contienen nicotina (chicles, parches para la piel, tabletas para debajo de la lengua, otras para chupar o

inhaladores) doblan las posibilidades para des acostumbrarse de la nicotina con éxito. Otro medicamento con la substancia bupropión aminoriza la necesidad que pueda sentir de fumar un cigarrillo. Otro medicamento más con la substancia varenicline hace un efecto parecido a la nicotina, sin contenerla. Estos dos medicamentos y el inhalador se encuentra en la farmacia pero sólo con receta médica, los otros dos los venden también en la farmacia o droguería sin receta. Déjese aconsejar por su médico, su dentista o en la farmacia.

- Fije una fecha para dejar de fumar. Elija para ello un momento adecuado, por ejemplo un día que no tenga que trabajar. Planee el día de dejar de fumar por lo menos con diez días de antelación.
- Tire la noche antes todos los cigarrillos, así como las cosas de fumar, ceniceros y mecheros.

► ¿Es Usted dependiente del cigarrillo?

- ¿Enciende el primer cigarrillo durante la primera media hora después de despertarse?
- ¿Fuma más de 10 a 15 cigarrillos diarios?

Si contesta a una de estas dos preguntas con «Sí», es Usted bastante dependiente de la nicotina. Un tratamiento con medicamentos que contengan nicotina puede doblar las posibilidades de que tenga éxito en el dejar de fumar.

► Después de dejar de fumar

- Déle mucha importancia al día que deje de fumar y organice todo de tal manera que no encuentre ninguna disculpa para que le salga mal.
- Ocúpese de estar en un ambiente donde no se fume: en el trabajo, en su casa, en los sitios donde pase el tiempo libre.
- Evite lugares y situaciones donde la tentación de volver a fumar sea grande.
- Alégrese de su vida libre de fumar. No piense todavía mucho en la posibilidad de engordar. Si consigue dejar de fumar, también será capaz más tarde de dejar los kilos que le sobren.
- En la tercera semana puede tener una crisis, que le ocasione más problemas que en las dos primeras.
- Manténgase en no fumar. También si está en compañía de fumadores o si está bajo estrés: Evite el echar mano a un cigarrillo.

► Las ventajas del dejar de fumar

- 12 horas más tarde se mejora la absorción de oxígeno en la sangre.
- De dos semanas a tres meses después de dejar de fumar se recupera la circulación sanguínea y los pulmones vuelven a respirar mejor.

- De uno a nueve meses después de dejar de fumar disminuyen la tos del fumador y la dificultad para respirar.
- Un año después de dejarlo se ha reducido a la mitad el riesgo de una enfermedad del corazón.
- Después de 5 a 15 años, ha bajado el riesgo de un infarto cerebral al nivel de las personas no fumadoras.
- Después de 10 años, se ha reducido a la mitad la posibilidad que tiene un fumador de morir de cáncer de pulmón. También disminuye el riesgo de contraer cáncer de boca, faringe, esófago, vejiga, cuello del útero y páncreas.
- Después de 15 años ha llegado el riesgo de contraer una enfermedad de corazón al nivel de personas no fumadoras.

Y no es todo, habiendo dejado de fumar ya no huele mal el aliento; dientes descoloridos vuelven a estar blancos, el cabello deja de tener olor a tabaco y desaparecen de los dedos y uñas las manchas amarillentas que ahí había dejado el tabaco. La comida vuelve a ser más sabrosa y el olfato funciona mejor.

► Programa de actividad física

Gracias a mucha actividad física y deporte, notará menos o nada los síntomas de la desintoxicación como mal humor, enfado, dolor de cabeza, cansancio o dificultad para dormir. Además, el deporte relaja y hace superfluo el cigarrillo contra el estrés.

► Prémiese Usted

¡El que haya conseguido dejar de fumar es un gran rendimiento y se merece de tanto en tanto un premio! El dinero que se ahorra al no fumar lo puede ver como un premio por dejar de fumar y se puede hacer un regalo Usted misma/o.



Informaciones adicionales y folletos:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch