



Manual para el fumador

RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

Contse, S.A.

Av. Europa 44-46, 28040, 28 / 28730 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
T: +34 902 02 10 / Fax: +34 91 83 83 33 - www.contse.com - info@contse.com



1. ¿MAY MUCHOS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR?

Hay buenos motivos para dejar de fumar. ¿Cuáles son los tuyos? Piensa en ellos.

1. Vivirás más años y con mejor calidad de vida.
2. El fumo de tus cigarrillos ya no perjudicará la salud de tus hijas, familiares, amigos/as y resto de las personas que te rodean.
3. Se cansará menos y recuperará su capacidad de hacer ejercicio físico, practicar una mejor alimentación.
4. Sufrirá menos náuseas y resaca, no tendrá irritación de garganta y nariz.
5. Reducirá las posibilidades de sufrir un ataque al corazón, una embolia o algún tipo de cáncer.
6. Ahorrará y podrá gastarse su dinero en cosas más divertidas y provechosas (música, libros, ropa, juguetes, etc.).
7. Mejorará de forma espectacular el estado de su piel, su pelo y sus dientes y desaparecerá su mal aliento.
8. Su ropa, su casa y su coche, dejarán de oler como un depósito.
9. Recuperará el olfato y el gusto para saborear mejor la comida.
10. Como cada vez será peor visto fumar, evitará conflictos y situaciones desagradables, ya que nadie le tolerará por fumar en su presencia.
11. Además será un buen ejemplo para sus hijos/as y para el resto de niños/as y jóvenes.
12. Si se queda embarazada aumentará la probabilidad de tener un bebé saludable y disminuirá las complicaciones durante el embarazo, parto y puerperio.

¿Cuáles son tus motivos para no volver a fumar?

2. ¿CÓMO VIVE UN FUMADOR?

- **A los 20 minutos** después del último cigarrillo:
El ritmo cardíaco y la presión sanguínea vuelven a su nivel normal.
- **A los 8 horas**:
La concentración de monóxido de carbono en sangre baja a la mitad. La concentración de oxígeno en sangre sube a su nivel normal. La regeneración de las células del cuerpo recupera su nivel normal.
- **A las 24 horas**:
Disminuye de forma apreciable el riesgo de sufrir un infarto de miocardio. Los pulmones comienzan a eliminar los residuos del tabaco.
- **A las 48 horas**:
Aumenta la agudeza del gusto y del olfato, al comenzar a regenerarse las terminaciones nerviosas. La nicotina ya no se detecta en sangre.
- **De las cuatro semanas a los nueve meses** sin fumar:
Mejora notablemente la circulación sanguínea y la función pulmonar. La tos puede aumentar, eso quiere decir que los ojos de los bronquios se están



regenerando y que los pulmones están más capacitados para defenderse de las agresiones de los gérmenes. El cansancio y la fiebre disminuyen.

- **A un año** sin fumar:
El riesgo de infarto de miocardio disminuye a la mitad.
- **A los 5 años** después de dejar de fumar:
El riesgo de accidente vascular cerebral se reduce a la mitad.
- **A los 10 años** sin fumar:
El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad. El riesgo de accidente vascular cerebral se sitúa en el mismo nivel de riesgo que en los no fumadores.
- **A los 15 años** sin fumar:
El riesgo de enfermedades del corazón es el mismo que en los no fumadores, las causas de muerte son las mismas que en las personas que nunca fumaron y la esperanza de vida es igual a la de los no fumadores.

Si finalmente se decide a dejarlo, se dará cuenta de que no necesita el tabaco para hacer frente a cualquier situación, con lo que se sentirá no sólo más sano sino mucho más satisfecho y mejorará su autoestima.

ADemás SABA USTED QUE:

- En España y en la mayoría de los países desarrollados, el tabaquismo es la principal causa de enfermedad y muerte que se puede evitar.
- En España mueren al año en torno a 50.000 personas a causa de enfermedades relacionadas con el tabaquismo (de ellas 3.700 muertes se producen en la Comunidad de Madrid). Esto es mucho más que las muertes debidas a accidentes de carretera, consumo de drogas ilegales, SIDA, suicidios y alcohol.
- El tabaquismo es la causa directa y el principal factor de riesgo del cáncer de pulmón, de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, del cáncer de lengua, de la enfermedad vascular periférica, del cáncer de fémur y del cáncer de esófago. El tabaquismo produce más del 90% de los casos de bronquitis, del 95% de los casos de la de pulmón y del 90% de la cardiopatía coronaria. Fijarse bien: en el mundo no se fumara, enfermedades como el cáncer de pulmón, la bronquitis crónica y el enfisema serían una rareza y casi no existirían entre las personas que nos rodean.
- En general los fumadores se mueren 10 años antes que las personas que no fuman. Los hombres que dejan de fumar entre los 35 y 39 años aumentarán su esperanza de vida en 5 años y las mujeres de la misma edad en 3 años.
- Uno de cada dos fumadores, que no dejan de fumar morirán por el tabaco.
- El riesgo de cáncer de pulmón es 10 veces más alto en los fumadores que en los no fumadores y el riesgo de tener un infarto de miocardio entre los 55 años es tres veces más alto en los fumadores que en los no fumadores.

- En los hombres fumadores hay mayor riesgo de impotencia que se reduce en poco tiempo si se deja de fumar.
- El tabaquismo es la causa de otros problemas de salud como ataques cerebrales, osteoporosis, bronquitis crónica, úlcera de estómago, etc.
- El riesgo de cáncer de pulmón en los no fumadores que viven con fumadores aumenta un 25 % y el riesgo de infarto aumenta un 23%.
- Numerosas accidentes de carretera son causados por distracción a causa de la manipulación del cigarrillo mientras se conduce (manejando, salida de cigarrillo, etc).
- Se estima que uno de cada cuatro incendios está causado por los cigarrillos.

1. ESTOY DUDANDO... ¿QUÉ DEBO HACER SI ME DECIDO A DEJAR DE FUMAR?

Usted duda de intentar dejar de fumar. Está valorando los pros y los contras de dejar de fumar y necesita reforzar su motivación.

Si finalmente usted se decide a hacer un intento serio para dejar de fumar, debe tener en cuenta las siguientes cosas. No solo hay que querer sino que hay que aprender a saber cómo dejarlo.

- **Dejar de fumar requiere un esfuerzo, pero no es imposible.** Tiene un grado de dificultad similar a aprender el camino de conducir o aprobar un examen. Muchas personas lo consiguen y usted mismo, se habrá enfrentado a situaciones más difíciles.
Es muy importante que tenga claros los motivos por los cuales fuma y sobre todo, los motivos por los cuales quiere dejar de fumar. Haga una lista escrita de motivos por los que fuma y los motivos para dejar de fumar y añada los cinco más importantes. Realícese para motivarse. Pregunte a profesionales o busque información que pueda ayudarlo a reducir sus dudas. Lea artículos sobre el tabaco, sobre los efectos sobre la salud, como dejar de fumar y los apoyos que puede necesitar. Hable con amigos que ya lo han dejado y pregunte a su médico, enfermera o farmacéutico sobre las dudas que tenga.
- **Piense en las situaciones (personas y conductas) de su vida, donde se asocian al consumo de cigarrillos y evítelas** (al levantarse, al desayunar, tomando café, ir de compras, etc.). Luego busque conductas alternativas para cuando esté dejando de fumar (malear un coche, hacer un viaje de agua, leer la lista de motivos, ir un paseo, relajarse, etc.). Estas conductas le permitirán enfrentarse a los deseos mismos de fumar.
- **Elija una fecha para dejarlo** y procure que sea un día en el que pueda dedicar su tiempo y esfuerzo a no fumar ni un solo cigarrillo. Procure que esta fecha no coincida con días de tensiones o cambios que alteren su estado de ánimo. Una vez fijado el día, no lo cambie bajo ningún pretexto. Recuerde que los mayores éxitos se alcanzan con el abandono completo el

día señalado. La decisión es suya pero los síntomas pueden ayudar. Esto quiere que dejar de fumar es una adicción y no se consigue siempre en el primer intento.

- Hay en día hay tratamientos farmacológicos eficaces para ayudarlo a dejar de fumar, que producen una disminución de las ganas de fumar y reducen los síntomas de abstinencia a la nicotina (irritabilidad, insomnio, ansiedad, dificultad para la concentración, aumento de peso, ganas de comer, tristeza, etc.). No siempre son necesarios, pero son una excelente ayuda. Estos tratamientos farmacológicos son, además de eficaces, seguros, cómodos y de un precio inferior al consumo medio de tabaco en España. Su médico, enfermera o farmacéutico le darán más información sobre ellos.
- Si quiere usted intentar por sí mismo, escriba sus motivos, concétese como es su hábito, fíjese una fecha para dejarlo y comunique su intención a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo, recordando que le ayudan en su empeño.
- Si en otras ocasiones no lo consiguió aproveche la experiencia anterior: piense en lo que le resultó útil y en lo que no, analice las causas por las que volvió a fumar. Lo más frecuente es tener que intentarlo varias veces.

¿Qué puede conseguirte, La decisión es suya!

2. PASOS PARA INTENTAR FUMAR MENOS

- **Disminuya el número posible el número de cigarrillos fumados al día.** Fume menos cigarrillos que el día anterior.
- **No fume cuando este cansado o cuando estrese o agitado** e asegúrese que sea de su interés.
- **No fume cuando hace otras cosas** como ver la televisión, leer o hablar por teléfono.
- **No se fume el cigarrillo completo:** sujete a la mitad o a un tercio de su consumo.
- **Retrasa la hora del primer cigarrillo del día.**
- **Aseante el consumo de último cigarrillo cada día.**
- **Ahorque los espacios de tiempo entre un cigarrillo y otro.**
- **Disminuya el número de caladas** para cada cigarrillo.
- **Procure "no regarse" el fumo** en todas las "caladas".
- **Quitase el cigarrillo de la boca después de cada "calada".** Respire diez veces entre cada bocanada y concéntrese en la experiencia.
- **Cuando siente ganas de fumar, espere cinco minutos** antes de encender el cigarrillo, así el deseo de fumar será menor.
- **Busque espacios libres de fumo.** No fume ni permita que le fume en casa.