

## 5.2. ¿Cómo dejar de fumar?

Dejar de fumar es posible. Seguro que conoce a personas que lo han conseguido.

Fumar es una adicción física y psicológica: dejar de fumar supone superar esta doble adicción.

En muchas ocasiones se necesitan 3 o 4 intentos antes de dejar de fumar definitivamente.

Su médico le puede ayudar y, si es preciso, indicarle la medicación necesaria.



### ¿Qué puede hacer?

- Elija una fecha para dejar de fumar, preferiblemente una fecha señalada (aniversario, cumpleaños, etc.). Piénselo bien y, una vez elegido el día, considérela inaplazable.
  - Busque apoyo (familiares, amigos, etc.), y si es alguien que ya ha dejado de fumar, mejor.
  - Algunos consejos en los días previos:
    - Escriba su lista de razones para dejar de fumar.
    - La noche anterior a la fecha elegida, tire el tabaco que le quede y esconda ceniceros, mecheros y aquellas cosas relacionadas con el tabaco.
  - En el día señalado:
    - No piense que no volverá a fumar nunca más. Preocúpese sólo de hoy.
    - No se sienta víctima de su decisión, lo hace porque es lo mejor para usted.
    - Elimine las bebidas que acostumbra acompañar con el tabaco (café, copas, etc.).
    - Después de comer cambie su rutina. Salga a dar un paseo, lávese los dientes enseguida, etc.
    - Evite ambientes donde se fume.
- Estas medidas son temporales y pueden ser muy útiles para resistir los días más difíciles.

- Recomendaciones para el síndrome de abstinencia a la nicotina:
  - Si siente un deseo muy fuerte de fumar, respire hondo y sienta cómo el aire limpio llena sus pulmones o mastique chicle sin azúcar y sobre todo **no fume**. Piense que este deseo sólo dura unos instantes y disminuye a partir de la segunda o tercera semana.
  - Para el nerviosismo, camine, tome un baño y evite bebidas con cafeína.
  - Para el hambre beba agua y zumos bajos en calorías.
  - Durante los primeros días sin fumar disfrute de las mejoras que irá sintiendo: notará menos cansancio, toserá menos, recuperará el gusto y el olfato, vivirá en un espacio sin humo y ganará en salud, además de ahorrar dinero. No tema engordar. Algunas personas engordan, en parte porque comen más. Al cabo de 1 año se aumenta una media de 2 a 3 kg.
- ¿Qué hacer si ha fumado un cigarrillo?
  - No se sienta derrotado. No es necesariamente una recaída, pero no se confíe.
  - Revise su lista de razones para no fumar.
  - Reconozca que ha progresado y que está más cerca de conseguir dejar de fumar que cuando empezó.
  - Analice lo que le hizo encender el cigarro y aprenda de sus errores.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si vuelve a fumar. Él le ayudará a analizar los motivos.
- Si no puede combatir los síntomas de la abstinencia (nerviosismo, insomnio, estreñimiento, etc.).
- Durante el proceso de dejar de fumar cumpla el plan de visitas propuesto por su médico.

### ¿Dónde conseguir más información?

- Plan Nacional sobre Drogas: 900 150 000.
- <http://www.infotabaquismo.com/infotabaquismo/index.html>