

## GUIA PARA DEJAR DE FUMAR

### ¿POR QUE DEBE DEJAR DE FUMAR?

Todo fumador tiene sus propias razones para querer dejar el cigarrillo. Lea las siguientes razones y marque las que usted considere como las más importantes:

#### **Mejorar su salud inmediatamente**

- Tener menos resfriados y tos.
- Tener menos problemas con la digestión.
- Sentirse con mas energia y mejor actividad.

#### **Evitar problemas graves de salud en el futuro**

- Evitar la vejez prematura.
- Evitar cáncer.
- Evitar las enfermedades del corazón.
- Cuidar la salud y el bienestar de su familia.
- Dar un mejor ejemplo a los niños.
- Prevenir las enfermedades en sus hijos.
- Mejorar las relaciones con sus seres queridos.
- No malgastar el dinero.
- Evitar los incendios y las quemaduras de los muebles.
- vivir muchos años para poder apreciar a sus hijos.

#### **Mejorar su apariencia física**

- Eliminar el mal aliento.
- Tener un sabor más agradable en su boca.
- Tener menos arrugas en la cara.
- Quitarse el color amarillo de los dientes y dedos.
- Evitar quemaduras en la boca.

### DE CONTINUAR FUMANDO ¿COMO AFECTA EL CIGARRILLO A SU SALUD?

Los venenos del cigarrillo afectan todo el cuerpo. El humo del cigarrillo contiene más de 1000 productos químicos altamente tóxicos tales como el monóxido de carbono, el cianuro, el formol, la nicotina y el plomo.

Los venenos del cigarrillo pueden producir:

#### **Cáncer en el pulmón y de otras partes del cuerpo**

El fumar cigarrillos es la causa principal de Cáncer de pulmón y además puede causar otros cánceres, incluyendo el cáncer de la boca, la garganta, la vejiga y de cuello uterino.

#### **Ataques cardíacos**

La nicotina del cigarrillo hace trabajar más rápidamente el corazón y provoca la obstrucción de las arterias causando ataques cardíacos.

#### **Derrame cerebral**

Los venenos de cigarrillo obstruyen las arterias produciendo derrames cerebrales.

#### **Enfisema**

El fumar causa problemas en el aparato respiratorio provocando enfermedades de los pulmones como la bronquitis crónica y enfisema.

#### **Úlceras estomacales**

La nicotina dificulta la digestión causando úlceras en el estómago y exceso de acidez

### **Osteoporosis o debilidad de los huesos**

El cigarrillo hace que el cuerpo no utilice bien el calcio aumentando el riesgo de osteoporosis o debilidad de los huesos y causando fracturas de los mismos.

### **Bajo peso al nacer**

Cuando la madre fuma durante el embarazo, el bebé nace con un peso más bajo de lo normal y con otros problemas.

### **Baja fertilidad y bajo deseo sexual**

El cigarrillo perjudica la fertilidad y el deseo sexual en los hombres y en las mujeres.

### **Aborto**

El cigarrillo puede causar al aborto espontáneo en la mujer embarazada

### **Adicción**

El cigarrillo contiene nicotina, la cual es una droga que produce una dependencia del cuerpo tan fuerte como la heroína o la cocaína.

### **Arrugas**

El monóxido de carbono del cigarrillo disminuye el oxígeno en la sangre, produciendo arrugas en la piel antes de tiempo.

### **Manchas en los dientes**

El alquitrán del cigarrillo produce manchas y caries en los dientes así como problemas con las encías que pueden hacer que se caigan los dientes.

### **Cansancio y dolores de cabeza**

El monóxido de carbono contenido en el cigarrillo disminuye el oxígeno que llega al cerebro, produciendo cansancio y dolores de cabeza.

## **¿COMO AFECTA SU CIGARRILLO A QUIENES LE RODEAN?**

El fumar no sólo daña su salud, sino que pone en peligro la salud y bienestar de las personas que usted ama, el fumar perjudica a:

### **El Bebé antes de nacer:**

Cuando las mujeres fuman durante el embarazo aumenta el riesgo de que sus bebés nazcan con defectos físicos, los recién nacidos de madres que fuman pesan menos y los bebés de bajo peso se enferman más frecuentemente.

### **Los niños**

Al respirar el humo del cigarrillo de los adultos que fuman, los niños sufren más ataques de pulmonía, resfriados, infecciones del oído y enfermedades respiratorias. Los niños aprenden a fumar viendo a los adultos.

Los hijos de personas que fuman tienen una mayor probabilidad de ser fumadores al crecer.

Al enfermarse a causa del cigarrillo, el fumador no puede cumplir con las obligaciones familiares.

### **Otras personas**

Las personas que viven o que trabajan con un fumador tienen más riesgo de sufrir de cáncer del pulmón, ataques cardíacos y otras enfermedades.

El fumar puede crear muchos disgustos entre parientes por las molestias del humo y porque los familiares se preocupan por la salud del fumador.

## ¿COMO DEJAR DE FUMAR?

Hay varias cosas que usted puede hacer para dejar de fumar, lea cuidadosamente la lista que se presenta a continuación y escoja aquellas cosas que le gustaría poner en práctica.

- **No compre cigarrillos:** Al no tener cigarrillos usted fumará menos.

- **Espere cinco minutos antes de encender un cigarrillo:** Cuando sienta el deseo de fumar, espere unos cinco minutos antes de encender el cigarrillo. A medida que pasa el tiempo, el deseo de fumar disminuirá

- **Mantenga su boca y sus manos ocupadas:** Pongase algo en la boca como un palillo, dulces o lo que guste y mantenga sus manos ocupadas con algún objeto.

- **Fume menos cigarrillos que el día anterior:** Cada día fume dos o tres cigarrillos menos que el día anterior. Por ejemplo si usted generalmente fuma 20 cigarrillos al día, mañana trate de fumar 17, pasado mañana 15 y así sucesivamente.

- **Dese cuenta del malestar físico que le produce el cigarrillo:** Cada vez que fume un cigarrillo fijese en la quemazón en su garganta, en el ardor de sus ojos y en la irritación de sus pulmones. **El fumar no es tan agradable como se piensa.**

- **Coleccione las colillas en una botella:** Coloque en una botella todos los cigarrillos o colillas que encuentre. Añada agua y tapela. Cada vez que tenga deseos de fumar, mire la botella y ábrala para que sienta el olor tan desagradable de los venenos del cigarrillo.

- **Recuerde como afecta el cigarrillo a su salud:** Lea otra vez la página para recordar como el fumar cigarrillos afecta a su salud al producirle cáncer del pulmón, ataques de corazón y otras enfermedades muy serias.

- **No vaya a sitios donde haya muchos fumadores:** Intente mantenerse alejado de sitios donde hay muchos fumadores, como por ejemplo: Bares o salones de fiestas, por un período de 15 días. Cuando visite esos lugares elabore su estrategia de resistencia a la tentación, ejemplo: tenga varias respuestas o disculpas preparadas para cuando le ofrezcan un cigarrillo, "Gracias pero no quiero fumar", "Estoy tratando de dejar de fumar" "El cigarrillo me hace daño", "Me duele la garganta" Etc.

- **Cuentele a sus amigos y parientes que quiere dejar de fumar:** Dígale a sus amigos y parientes que quiere dejar de fumar para que lo ayuden no ofreciendole cigarrillos y no fumando en su presencia.

- **Dígale a su médico que quiere dejar de fumar:** Su médico o enfermera podrá darle sugerencias y apoyarlo sobre cómo dejar de fumar

- **Pídale a su médico un tratamiento para la adicción a la nicotina si la misma es muy fuerte:** Su médico le podrá dar una receta médica para conseguir la goma de mascar con nicotina que le ayudará a dejar de fumar. Su médico también puede recomendarle otros tratamientos que pueden ayudarlo a combatir la adicción al cigarrillo, como el uso del parche de nicotina.

- **Comuníquese con un grupo que le ayude a dejar de fumar:** Si usted prefiere recibir ayuda de expertos en los métodos para dejar de fumar, llame a un grupo o asociación dedicada a esa labor. **Persista en cada decisión**

## EN RESUMEN

Usted puede hacer lo siguiente:

- Quite las cosas que le recuerden el fumar cigarrillos
  - Tire todos los cigarrillos e intente no comprar, guarde los ceniceros de la casa
  - Pongase algo en la boca, use un pedazo de zanahoria, apio, canela en rama, palillos, clavos de olor, dulces, mentas o gomas de mascar.
  - Manténgase ocupado con actividades que lo distraigan y mantengan ocupado, si siente deseos de fumar cambie de actividad .
- Use un reemplazo de nicotina previa consulta con su médico

**ADVERTENCIA: EN LAS PRIMERAS 24 HORAS DESPUES DE DEJAR DE FUMAR SE PUEDE PRESENTAR EL SINDROME DE ABSTINENCIA**

Su cuerpo puede estar adicto al cigarrillo y usted puede sentirse mal durante los primeros días en que ha dejado de fumar. Sin embargo, estos malestares desaparecen en pocos días.

Algunas personas se quejan de:

- Urgencia de fumar
- Nerviosismo
- Insomnio
- Mal genio
- Falta de concentración
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Malestar estomacal
- Tos

Estos problemas son normales pues su cuerpo se está liberando de la adicción al cigarrillo. Para evitar estos malestares físicos usted puede hacer lo siguiente:

1) Considerar el uso de un tratamiento de reemplazo de nicotina: Los reemplazos de nicotina en el país vienen en dos formas: El chicle de nicotina de 2 mg. para personas que fuman menos de una cajilla diaria y 4 mg. Para aquellas que fuman más de una.

Los parches de nicotina en tres presentaciones de 20 cm. para fumadores de menos de 20 cigarrillos, de 30 cm. para aquellos de más de 20 cigarrillos y de 10 cm. para la etapa final del tratamiento.

El tipo de reemplazo a utilizar será aquel que mejor se adapte a sus características de fumador y que le dé el mejor efecto. Puede ser que usted necesite otro tipo de tratamiento farmacológico no nicotínico, como el Bupropión, en este caso debe consultar a su médico con el fin de recibir una recomendación adecuada.

2) Tome mucha agua, jugos y aguas medicinales. Estas bebidas incluyen aguas o té de menta, manzanilla o agua de tilo para limpiar el cuerpo.

3) Coma alimentos con alto valor nutritivo. Incluya vegetales, cereales, frutas, carnes y pescado en sus comidas.

4) Limite las bebidas con cafeína. El café, el té o los refrescos con cafeína pueden estimular los deseos de fumar.

## ¿COMO MANEJAR EL ESTRES Y NO FUMAR?

A veces usted enciende un cigarrillo para “calmar los nervios” y olvidarse de los problemas. Probablemente el fumar lo tranquiliza por un momento, pero después en unos minutos los venenos del cigarrillo hacen que usted se sienta tan o más nervioso que antes. Hay varias maneras de calmar los nervios sin necesidad del cigarrillo.

- **Haga ejercicio físico:** Caminar es una forma natural de relajación

- **Piense positivamente** : Sea optimista, pensar en las cosas bonitas y agradables de su vida le ayudará a calmar los nervios, recuerde: “Querer es poder”
- **Respire profundamente**: Tome aire lentamente, sostengalo en sus pulmones por unos segundos y déjelo salir despacio por la boca. Repita este ejercicio por lo menos tres veces, relajando al mismo tiempo todo su cuerpo.
- **Tome un descanso**: Haga algo que le agrade y sálgase de la rutina. Suspnda por un momento lo que está haciendo, descanse y luego continúe su actividad.

## PREGUNTAS CLAVES

### ¿Se aumenta de peso al dejar de fumar?

No todas las personas que dejan de fumar suben de peso. A veces las personas pueden subir de peso al dejar de fumar porque el apetito aumenta y las comidas le saben mejor. Para controlar su peso cuando deje de fumar usted puede hacer lo siguiente:

- **Evite las grasas**: para controlar el peso usted debe reducir las comidas fritas, la manteca y las grasas de carnes. Cuando prepare la comida, quite la grasa de las carnes y los cueros o pellejos de los pollos.
- **Coma comidas más saludables**: No hay necesidad de seguir una dieta estricta para no subir de peso, los vegetales, las frutas, los frijoles (caraotas, habichuelas, judías) las lentejas, papas, avena, pan integral ayudan a controlar el peso.
- **Haga más ejercicio**: Cuando usted hace ejercicio quema más calorías, haga deporte, camine, haga gimnasia y suba escaleras en vez de utilizar el ascensor.

## ¿QUE PUEDE HACER SI LE DAN DESEOS DE FUMAR?

Muchas de las personas que dejan el cigarrillo comienzan a fumar de nuevo.

Para estas personas el dejar de fumar es más difícil de lo que pensamos inicialmente, sin embargo lo importante es seguir tratando porque **si se puede dejar de fumar**. Hay varias actividades que ayudan a mantenerse sin fumar:

- **Piense en lo que está ganando**: Recuerde que al dejar el cigarrillo usted mejora su salud y contribuye al bienestar de sus seres queridos.
- **Evite fumar el primer cigarrillo**: Recuarde que “un solo cigarrillo” lo puede conducir nuevamente a fumar
- **Sientase orgulloso de seguir sin fumar**: Dese cuenta que si vuelve a fumar, usted va a perder todo el esfuerzo que necesito para dejar de fumar.
- **No dependa del cigarrillo en situaciones difíciles** : Muchas personas vuelven a fumar cuando están en una situación difícil o cuando se sienten nerviosas o solas. Si se encuentra en alguna de esas situaciones trate de distraerse, de relajarse de no perder la calma. Recuerde que el cigarrillo no calma los nervios.
- **Cambie sus sentimientos de fracaso por sentimientos positivos**: No se desanime, si tiene pensamientos negativos como “no tengo suficiente fuerza de voluntad” o “los vicios no se pueden quitar” piense en frases que le ayudarán a triunfar como “querer es poder” y “la voluntad puede más que el hábito”
- **Ayude a un amigo fumador**: Muchas personas quieren dejar de fumar y no saben como hacerlo, cuentele a sus amigos lo que usted ha aprendido en esta guía.

## ¿QUE DEBE HACER SI PIENSA QUE PUEDE VOLVER A FUMAR?

Muchas personas vuelven a fumar después de haber dejado de hacerlo por varios días. Si usted logró dejarlo por algunos días y volvió a fumar, éste es el momento preciso para volverlo a intentar. Primero que nada vuelva a leer las páginas relacionadas con los efectos del cigarrillo en su salud y en la de su familia y lo que debe hacer para dejar de fumar. Además hay varias cosas que usted puede hacer ahora mismo para dejar de fumar cigarrillos para siempre:

Los pensamientos pueden hacernos daño o ayudarnos a vivir mejor, en vez de quejarse de los difícil que es dejar de fumar, usted puede decirse que aunque sea difícil no es imposible, "SOY CAPAZ"

cuando empiece a pensar que hay que morir de todas maneras, piense "Voy a vivir los años que Dios me de saludablemente y feliz sin el cigarrillo"

No piense que usted a fracasado. Recuerde que muchas personas vuelven a fumar cigarrillos antes de poder dejarlos por completo. Piense en otras cosas difíciles que usted ha logrado en el pasado.

En el momento de la tentación, respire profundo y piense: ¿ Que va a pasar si no fumo en este momento? No me voy a morir, ni me va a pasar nada malo. Este deseo es incómodo, pero disminuirá pronto.

Recuerde que fue lo que le hizo volver a fumar. Analice qué sucedió y dónde estaba usted cuando empezó a fumar de nuevo y trate de evitar o prepararse para esa situación en el futuro.

Recuerde que usted tiene fuerza de voluntad. Su fuerza de voluntad le ayudará a dejar de fumar. Cuando tenga la tentación de volver a fumar recuerde que usted si puede dejar de fumar.

Mire la botella con las colillas de cigarrillo, vuelva a estudiar la botella con las colillas, vea todos los venenos que contiene el cigarrillo y que usted está respirando. Abra la botella y huela el horrible olor de los cigarrillos. Así mismo huele su boca después de fumar.

Hable con su médico, dígame que usted está intentando dejar de fumar para ver si le receta la goma de mascar con nicotina, que le ayudará a disminuir la adicción a la misma, recuerde que sólo se puede usar esa goma de mascar si no fuma.

Busque otra forma de mantenerse entretenido. Muchas personas vuelven a fumar porque se sienten aburridas o deprimidas. Busque cosas interesantes y divertidas para hacer que le ayudarán a olvidar el cigarrillo.

No deje para más tarde el volver a dejar de fumar. Ya es mucho lo que ha logrado al dejar de fumar por algunos días. Aunque tenga muchas otras preocupaciones o problemas en este momento recuerde que nunca habrá un momento perfecto para dejar de fumar. ¿con tantos problemas, para que perjudicar también su futuro y el de su familia?

Consiga que sus parientes y amigos le ayuden a dejar de fumar, hable con sus parientes y amigos y pídale que le ayuden a dejar de fumar. Ellos le pueden ayudar a dejar de fumar no ofreciéndole cigarrillos, divirtiéndose con usted en actividades que no incluyan cigarrillos y respaldando su decisión de dejar de fumar.

Ensaye nuevas técnicas para dejar de fumar. Vuelva a leer este folleto y haga algunas de las cosas que se sugieren para ayudarle a dejar de fumar que no hizo la vez pasada. Mientras más cosas intente más fácil le será dejar de fumar.

**AL DEJAR DE FUMAR CIGARRILLOS USTED HA DADO UN PASO IMPORTANTE PARA MEJORAR SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA. GUARDE ESTA GUIA PARA QUE EN UN FUTURO PUEDA LEERLA DE NUEVO SI SIENTE DESEOS DE VOLVER A FUMAR.**

### Elaborado por:

Natacha Adrianza Herrera  
Clínica de cesación de fumar

Centro médico docente La Trinidad  
Editado para el plan interagencial Tabaco o Salud OMS/ OPS

