

## INFORMACIÓN SOBRE EL TABAQUISMO

El humo del tabaco lleva un alto contenido de sustancias tóxicas para la salud:

- ❖ **Alquitranes:** causan cáncer en múltiples órganos vitales.
- ❖ **Monóxido de carbono:** que daña las arterias del cuerpo humano.
- ❖ **Sustancias oxidantes:** producen bronquitis crónica e irritación de los ojos, la nariz y la garganta.
- ❖ **Nicotina:** responsable de la adicción que crea el consumo de tabaco.

## BENEFICIOS AL DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar tiene beneficios significativos e inmediatos sobre la salud:

- ❖ Disminuye el riesgo de muerte súbita pasadas 24 horas.
- ❖ Se iguala el riesgo de padecer cáncer de pulmón al de los no fumadores, pasados 10-15 años sin fumar.
- ❖ Disminuye el riesgo de trombosis o embolias cerebrales.
- ❖ Se respira con más facilidad y aumenta la capacidad pulmonar.
- ❖ Se normalizarán tu tensión arterial y frecuencia cardíaca, así como la temperatura de las manos y los pies al cabo de 20 minutos del último cigarrillo.



- ❖ En mujeres que toman anticonceptivos, se reduce considerablemente el riesgo de infartos o embolias.
- ❖ Se recupera el gusto y el olfato; mejorará tu aspecto físico y estético.
- ❖ La dependencia física a la nicotina desaparece 15 días después del último cigarrillo.
- ❖ Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones de 3 a 6 meses después del último cigarrillo.
- ❖ Las mujeres que dejan el tabaco antes del embarazo o durante los primeros meses, reducen el riesgo de tener niños de bajo peso y de otras patologías que son frecuentes en los recién nacidos de madres fumadoras.



## GUÍA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR

A continuación, encontrarás algunos consejos prácticos que te ayudarán a superar la dependencia del tabaco.

### PREPÁRATE PARA DEJAR DE FUMAR

Puedes fumar, pero cada vez que enciendas un cigarrillo, piensa por qué lo haces y si verdaderamente es del todo imprescindible. Descubre las situaciones que asocias con la necesidad de fumar y evítalas.

Comprobarás que disminuye el número de cigarrillos que fumas.

### SITUACIONES CON MAYOR RIESGO PARA FUMAR

- ❖ Tomando té o café.
- ❖ Al levantarse o después de desayunar.
- ❖ Después de comer.
- ❖ Viendo la televisión o leyendo.
- ❖ Conduciendo.
- ❖ En presencia de otras personas que fuman.

- ❖ Cuando te ofrecen tabaco.
- ❖ En situaciones de tensión o nerviosismo.
- ❖ Cuando se está en grupo o alternando.

### ¿CUÁNTO DINERO ME VOY A AHORRAR?

Calcula lo que gastas al día, según la cantidad y el precio del tabaco que fumas:

**Me fumo al día \_\_\_ x 30 días= \_\_\_ cigarrillos al mes, divido esa cantidad entre 20 y me da \_\_\_ cajetillas al mes, que multiplicado por \_\_\_ € que cuesta la cajetilla, me da \_\_\_ € al mes y si lo multiplico por 12 ¡¡¡ \_\_\_ € al año en tabaco!!!**



### PASOS PARA DEJAR DE FUMAR

- ❖ Créate una lista con tus motivos personales.
- ❖ Elige un día concreto para dejar de fumar y márcalo en el calendario.
- ❖ Conoce tu propio hábito: nº de cigarrillos que consumes, la hora a la que los enciendes, grado de satisfacción de cada uno.
- ❖ Empieza a prepararte: repasa tus razones, busca la compañía de personas que quieran dejarlo, no fumes en público, retrasa el primer cigarrillo del día o cambia de mano al fumar.
- ❖ El día elegido levántate un poco antes de la hora habitual y hazte el firme propósito de dejar de fumar sólo por ese día.

Empieza el día realizando respiraciones profundas en un lugar abierto. Nota como el aire puro y no el humo, invade tus pulmones.

Toma agua y zumos naturales; no comas abundantemente.



## SÍNDROME DE ABSTINENCIA

Le sucede a la mayoría de las personas que intentan dejar de fumar y es la principal causa de recaída. No son signos de debilidad o de que no se pueda dejar el tabaco. Estos efectos pueden ser desagradables pero son pasajeros.

Merece la pena soportarlos si son comparados con los beneficios que se obtendrán al lograr dejar de fumar.

**Síntomas psíquicos:** deseo de fumar, intranquilidad, ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, tristeza, insomnio, etc.

**Síntomas somáticos:** aumento del apetito, ganancia de peso, estreñimiento, cefalea...

## CONSEJOS QUE NO DEBES OLVIDAR

- ❖ Dejarlo es difícil pero no imposible. Seguramente has conseguido cosas más difíciles en tu vida.
- ❖ Procura comer muchas veces en pequeña cantidad cada vez. Evita las bebidas alcohólicas y excitantes, y aumenta el consumo de zumos naturales, verduras, frutas, hortalizas...
- ❖ Durante los primeros días sentirás un deseo intermitente y muy fuerte de fumar, pero existe una forma de enfrentarse y vencer este deseo: *“Relájate... respira profundamente... siente cómo el aire puro y limpio invade tus pulmones... reténlo todo el tiempo que puedas en tu interior... sácalo lentamente, concéntrate en lo que estás haciendo”*. Repite esto varias veces.
- ❖ Marca en el calendario cada día que pasas sin tabaco.



- ❖ Ten presente que el deseo de fumar disminuye considerablemente después de la segunda o tercera semana.
- ❖ Felicítate cada día que pasa porque esta vez seguro que vas a conseguir dejar el tabaco.
- ❖ Cuando notes que te falta un cigarrillo en la mano, busca algún objeto con que ocuparla.
- ❖ Al dejar de fumar es posible que se gane algo de peso. Te ayudará realizar ejercicio y llevar una dieta equilibrada.
- ❖ En el caso de que te ofrezcan tabaco, puedes decir: **“no gracias, lo he dejado”** o **“no gracias lo estoy dejando”**.

## RECUERDA

Abandonar el tabaco es la decisión más saludable que puedes tomar en tu vida. No olvides que no es tan difícil; en el mundo miles de personas lo consiguen cada día.

Conseguir dejar de fumar representa un gran éxito, pero seguir sin fumar es un logro todavía mayor.

Recuerda que dejar de fumar es posible, es cuestión de intentarlo.

© FREMAP  
Ctra. de Pozuelo nº 61  
28222 Majadahonda (Madrid)

## PROGRAMA DE ACTUACIÓN FRENTE AL TABAQUISMO EN EL ENTORNO LABORAL

### MEJOR SIN FUMAR



  
**FREMAP**  
*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*



PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2021