

¿TIENES PROBLEMAS CON EL TABACO?

Este documento te ayudará a conocer algo más tu hábito con el tabaco. Tanto si quieres dejar de fumar como si no, es importante que conozcas algunas cosas sobre el tabaco y sobre tu relación con él. ¿Sabes si eres adicto/a o no? ¿Cuáles son las razones por las que fumas? ¿Eres capaz de dejar de fumar?

Antes de empezar... algunas ideas erróneas sobre el consumo de tabaco:

- “Dejar de fumar es cuestión de fuerza de voluntad”
- “Dejar de fumar es fácil y rápido” (Dicho por otros fumadores y ex fumadores)
- “El tabaco es gratificante”
- “Se pasa tan mal al dejarlo que no compensa”
- “Fumar me relaja”
- “Conozco a personas mayores que fuman y están muy bien”

¿Por qué piensas que estas ideas son erróneas?

Una vez aclarado esto, es importante saber **por qué se fuma**. Todo el mundo tiene claro que el tabaco es perjudicial para la salud. Sin embargo, tú fumas. Esto puede ser debido a:

- 1- **Adicción:** ¿has dejado el tabaco y has vuelto en menos de una semana? Probablemente será porque la tasa de nicotina en sangre está bajando y tu cuerpo está pidiéndote su dosis.
- 2- **Hábito:** si unes el consumo de tabaco a otros hábitos (café, después de comer, alcohol...) tendrás ganas de fumar siempre que realices esas acciones habituales.
- 3- **Refuerzo:** Debido a que cuando fumas te sientes bien, se suele utilizar el tabaco como refuerzo positivo (“me voy a echar un cigarro cuando acabe los deberes como recompensa”).

Vamos a averiguar si eres adicto al tabaco:

¿Cuánto tiempo pasa entre que te levantas y fumas tu primer cigarrillo?	¿Cuántos cigarrillos fumas al día?
Menos de 5 minutos 3 De 6 a 30 minutos 2 De 31 a 60 minutos 1 Más de 61 minutos 0	Menos de 10 cigarrillos 0 Entre 11 y 20 cigarrillos 1 Entre 21 y 30 cigarrillos 2
¿Qué cigarrillo te produce mayor satisfacción?	¿Tienes dificultades para no fumar en lugares donde está prohibido (instituto, hospitales, cines, etc.)?
El primero de la mañana 1 Cualquier otro 0	Sí 1 No 0
¿Fumas por las mañanas?	¿Fumas aunque estés enfermo?
Sí 1 No 0	Sí 1 No 0
¿Cuál ha sido tu puntuación en el test?: Puntuación Grado de dependencia De 0 a 3 puntos bajo grado de dependencia De 4 a 6 puntos dependencia media de la nicotina De 7 en adelante alta dependencia	

¿Y por qué dejar de fumar? Hay numerosas razones: por **salud** (respirar mejor, recuperar sentido del gusto y olfato, mejora del rendimiento, prevenir el cancer...) **sociales** (ser un ejemplo positivo para tus familiares y amigos, mejora de autoestima...) y **económicas** (ahorro de dinero, ¿Cuánto gastas en tabaco al mes?)

Elabora una lista de razones por las que deberías de dejar de fumar. ¿Son importantes?

UNA VEZ VISTO ESTO... ¿QUIERES DEJAR DE FUMAR?

El primer paso para dejar de fumar es *querer* dejar de fumar. Las estrategias, planificación, etc vendrán después. Los **pasos** recomendados a seguir son:

- 1- Conocer tu hábito: es importante saber cuándo y cuanto fumas. **Realiza un registro del número de cigarros que fumas cada día durante una semana.**
- 2- Conocer tus razones para fumar. Algunas son:
 - Por rutina (al andar, hablar por teléfono...)
 - Por abstinencia (los que fumas tras un período sin fumar)
 - Como premio (cuando quieres recompensarte por algo logrado)
 - Por aburrimiento (mientras esperas a algo)
 - Para afrontar el estrés (aunque realmente no relajan)
 - **¿Cuáles son tus razones?**
- 3- Reducir el número de cigarros. Lo mejor es ir dejando de fumar poco a poco antes del día definitivo. Para eso hay una serie de reglas que puedes utilizar. **Marca cual de estas reglas estás dispuesto/a a seguir (las marcadas en cursiva son las más útiles):**
 - ☐ *Eliminar los estímulos asociados al tabaco.*
 - ☐ *Pagarle a alguien por cada cigarro extra que fumes.*
 - ☐ *No fumar en cuanto te apetezca.*
 - ☐ *No fumar en ayunas.*
 - ☐ *Esperar a fumar cuando acabes de comer.*
 - ☐ *No aceptar ofrecimientos de cigarrillos.*
 - ☐ Cambiar de marca de cigarros a una que te guste menos.
 - ☐ Comprar los paquetes de uno en uno.
 - ☐ Fumar solo en horas pares o impares.
 - ☐ Fumar los cigarros a medias.
 - ☐ 'Esconderte' a ti mismo/a los cigarros.
 - ☐ Fumar con la otra mano.
 - ☐ Pídele a tus amigos y familiares que te ayuden.
 - ☐ Elegir actividades y ambientes donde no se fume.
 - ☐ Gastarte en otra cosa que te guste el dinero que ahorras con el tabaco.
- 4- Realizar actividades alternativas que no estén asociadas al consumo de tabaco. Estas pueden ser masticar chicle, beber mucho agua, hacer ejercicios de respiración, limpiar, dormir, hablar por teléfono, hacer trabajos manuales... **¿Qué te gustaría hacer?**
- 5- ¿Estas preparado/a para dejar de fumar? La mejor estrategia es **elegir un día concreto** que no sea estresante y controlar tu entorno para que estés listo/a a enfrentarte a ese día. Si has seguido los pasos 3 y 4 te será fácil dejar de fumar.
- 6- El 1º día sin fumar es un día importante. Prepáratelo como un buen día de ejercicio, comida saludable en vitamina C y acostúmbrate a contestar 'no gracias, no fumo' cuando te ofrezcan tabaco. Es importante estar preparado para la adicción. **Elabora una lista de motivos por los que te podría apetecer un cigarrillo y piensa cómo lo vas a combatir.**

¿LO HAS CONSEGUIDO? ¡NO TE OLVIDES QUE ES UNA LUCHA DIARIA!

Has dejado de fumar. Sin embargo, seguramente te volverá a apetecer un cigarro. Es importante que sigas manteniendo los hábitos que has practicado en los pasos de la página anterior y te refuerces positivamente por cada día que no fumes. Pero...

¿Y si vuelvo a fumar?

Debes distinguir si ha sido una caída (fumar un cigarro puntual) o una recaída (volver al hábito). En cualquier caso debes **vivir el día a día** y no agobiarte por el mañana. El síndrome de abstinencia dura entre 3 y 4 semanas y es posible que experimentes ansiedad, depresión, aumento de peso, aumento de tos por recuperación del epitelio bronquial... recuerda que estos síntomas desaparecerán.

PARA MOTIVARTE.... ¿QUÉ OCURRE CUANDO DEJAS DE FUMAR?

- *Tras 20 minutos... presión arterial, frecuencia cardíaca y temperatura vuelve a valores normales.*
- *Tras 8 horas... concentración en oxígeno y CO en sangre se normaliza.*
- *Tras 24 horas... disminuye el riesgo de sufrir un infarto.*
- *Tras 48 horas... te empiezas a acostumbrar a la ausencia de nicotina y recuperas olfato y gusto.*
- *Tras 2 o 3 semanas... mejora la circulación, capacidad pulmonar y resistencia física.*
- *Tras 1 a 9 meses... se empieza a limpiar el pulmón, disminuye la tos y sensación de ahogo.*
- *Tras 1 año... hay un 50% menos de probabilidad de sufrir insuficiencia cardíaca que cuando fumabas.*
- *Tras 5 años... el riesgo de ataque al corazón es igual al de un no fumador.*
- *Tras 10 años... el riesgo de cáncer de pulmón es igual al de un no fumador.*

Además, mejora la halitosis, el tinte de dientes y dedos, arrugas... a nivel social ganas en autoestima y seguridad...

¡MUCHO ÁNIMO!