

Salud
cardiovascular

¡EX-FÚMATE!



Guía de ayuda para dejar de fumar

Dejar de fumar es posible pero muy difícil, ¿por qué?

Porque el humo de tabaco contiene nicotina que es la responsable de la fuerte adicción o dependencia física que crea el hábito de fumar. La interrupción brusca del consumo de tabaco produce unos síntomas característicos o síndrome de abstinencia que se manifiesta con irritabilidad, trastornos del sueño, cansancio, dolor de cabeza, ansiedad, palpitaciones, deseo compulsivo de fumar...

Además, el tabaco genera una dependencia psicológica. El uso repetido del tabaco en situaciones cotidianas va estableciendo un automatismo entre el hecho de fumar y determinadas situaciones o tareas, constituyendo una conducta aprendida y una dependencia social.

**A pesar de todo
¡dejar de fumar es
posible!**

Piense que es la mejor decisión que puede tomar respecto a su salud.

Dejar de fumar es un proceso que implica voluntad y esfuerzo personal para conseguirlo.

Si ha logrado otras metas más difíciles en su vida, esté seguro que ésta también puede alcanzarla: **su salud**.

En primer lugar, es importante que piense en las razones por las que quiere dejar de fumar y haga una lista de motivos a favor y en contra.

Si predominan los motivos a favor de abandonar el hábito, está en el buen camino. Deberá analizarlos durante todo el proceso de deshabitación y comprobará que ésto le ayuda a conseguirlo.

**Motivos por los que
quiero dejar de fumar**



**Motivos por los que
fumo**



Piense en todos los beneficios que obtendrá dejando de fumar

- Estará más ágil y se cansará menos al realizar esfuerzos físicos y deporte.
- Recuperará los sentidos del olfato y el gusto.
- Recuperará el equilibrio e hidratación de la piel.
- El aparato respiratorio, el cardiovascular y el sistema nervioso volverán a funcionar normalmente.
- Tendrá menos riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón, un infarto de miocardio o una bronquitis crónica.
- Si ya presentaba alguna enfermedad relacionada con el tabaco, tendrá más posibilidades de recuperación.
- Respetará el derecho a respirar aire puro de los que le rodean.
- Será un ejemplo positivo para sus hijos o para otras personas que también quieran abandonar el hábito de fumar.
- Se habrá liberado de la dependencia del tabaco.

Prepárese con tiempo para este importante paso en su vida y fije una fecha

Todos los expertos están de acuerdo en que no es efectivo dejar el tabaco de forma progresiva, ha de dejarlo totalmente y de una vez.

Escoja una época adecuada, sin excesivas tensiones. Es mejor evitar temporadas de exámenes, cambios, exceso de trabajo...

Si ya ha fijado el día, prepárese y unos días antes:

- Tenga presente el día de la retirada y marque ese día en

todos los calendarios con un círculo.

- Anuncie a su familia y amigos que deja de fumar y pida colaboración.
- Busque apoyo en las personas que piensa que le ayudarán a reunir fuerzas.
- La noche anterior a este día debe deshacerse de todos los cigarrillos y retirar ceniceros, cerillas y encendedores.

El día señalado

- No se levante con el tiempo justo.
- Al levantarse de la cama, no piense que no volverá a fumar nunca más. Utilice la filosofía de dejar de fumar “sólo por hoy” y respete esta decisión.
- Empiece el día usando sus pulmones. Haga un poco de ejercicio con respiraciones profundas.
- Dúchese con agua tibia y acabe con agua fría. Esto le ayudará a relajarse.



Hábitos alimenticios

- Beba mucha agua y todo tipo de zumos de frutas, preferentemente naturales y ricos en vitamina C (naranjas, limones..). Esto le ayudará a eliminar la concentración de nicotina en su organismo.
- Elimine, de momento, las bebidas alcohólicas, el café y cualquier otra bebida que acostumbre a acompañar con el tabaco.
- Coma alimentos ricos en vitamina B (pan integral, cereales, germen de trigo...).
- Evite los fritos y las carnes o guisos muy condimentados.
- Tome un desayuno realmente nutritivo que le ayude a reforzar y calmar la ansiedad.
- Usted ya conoce los alimentos que estimulan su deseo de fumar. Evítelos.

Durante el día: rompa su rutina diaria

- Después de comer haga un poco de ejercicio, en lugar de ver la TV o leer.
- Lávese los dientes inmediatamente y salga a caminar, quite la mesa, lave los platos...
- Aumente el ejercicio físico. Empiece la práctica regular de algún deporte.
- Llene los ratos de ocio con alguna afición que le agrade. Mantenga las manos ocupadas desarrollando actividades como coleccionar sellos u otros objetos, aeromodelismo, construcciones en miniatura, carpintería, bricolaje, hacer puzles, pintar, hacer figuras de barro, tallar madera, jardinería...
- Pase el mayor tiempo posible con no fumadores y evite las situaciones que le inciten a fumar.

Cuando sienta deseos de fumar

- Puede beber un vaso de agua o un zumo de fruta.
- Puede masticar algo. Procure que sea bajo en calorías (chicle sin azúcar, una manzana, fresas, gajos de naranja, una rodaja de limón...).
- Intente mantener las manos ocupadas en cualquier actividad.
- Respirar varias veces profundamente es un método sencillo de contrarrestar la ansiedad y relajarse (retenga el aire y vaya sacándolo lentamente).
- Mire el reloj y espere que pase medio minuto. Piense que la ansiedad sólo dura unos instantes.
- Recuerde que estos malos momentos serán cada vez menos intensos y se presentarán de forma más espaciada.

Piense de vez en cuando en sus razones para dejar de fumar

- Prémiese por estar sin fumar. Con el dinero ahorrado, comprese un obsequio para usted o su familia.
- Recuerde que está aprendiendo un nuevo hábito y que los comienzos siempre son difíciles. Si no puede dejarlo a la primera, inténtelo otra vez.
- Puede ser que a pesar de todo tenga dificultades para conseguirlo, si recae no desespere, este es un camino que ha iniciado y ahora está más cerca de alcanzar el objetivo.
- Los profesionales sanitarios le ayudarán. Si es necesario, pueden recomendarle algún tratamiento que sea adecuado para favorecer la deshabituación y/o controlar los efectos de la supresión del tabaco, durante las primeras semanas.
- La terapia de grupo puede ayudarle. Las reuniones con otras personas que se encuentran en su misma situación suelen ser muy positivas. Todos pueden aportar sus experiencias y reforzar las motivaciones.



¡Adelante!

¡Esta vez lo va a conseguir!!



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151

Plan de igualdad
previsto en el
Septiembre 2021



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
DE LA IGUALDAD
DE OPORTUNIDADES
EN EL TRABAJO
LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES
EN EL TRABAJO