

GUÍA PRÁCTICA PARA DEJAR DE FUMAR

**Dejar de fumar es
ganar vida**



gana vida
SIN TABACO



En las páginas de esta guía usted encontrará información acerca de:

- Los beneficios de dejar de fumar
- Las recomendaciones para dejar de fumar
- Las técnicas que han ayudado a muchas personas a dejar de fumar

Temas:

Página

1 Dejar de fumar es posible. No lo dude	4
2 ¡Prepárese para dejar de fumar!	6
3 Ya se siente preparado, ¿qué debe hacer el día que deje de fumar y las siguientes semanas?	9
4 Si ya no fuma, ¿cómo puede mantenerse sin fumar?	12
5 Anexos:	
1. Registro de motivos para dejar de fumar.....	14
2. Registro del consumo de cigarrillos.....	15
3. Cómo puede afrontar el síndrome de abstinencia de la nicotina.....	17
4. Técnicas de relajación.....	19
5. Recomendaciones para mejorar el control del peso, una alimentación saludable.....	20
6. Los tratamientos farmacológicos disponibles.....	22



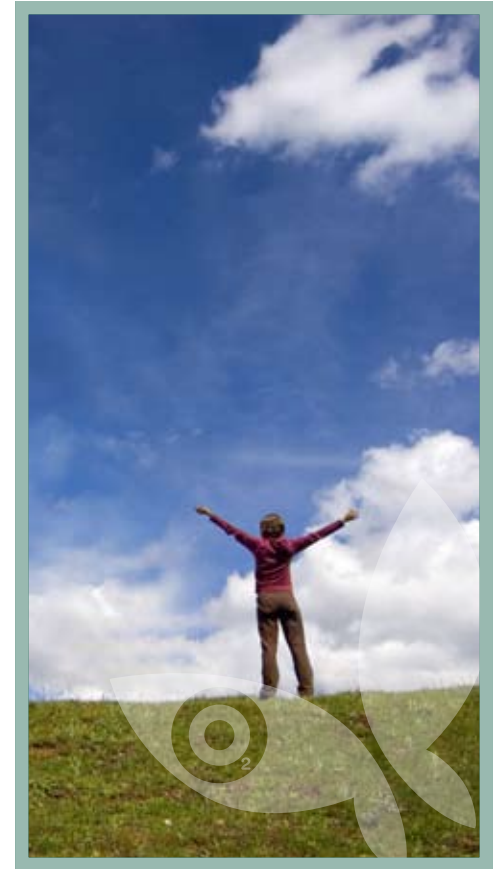
1 DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE. NO LO DUDE

Dejar de fumar es posible: Seguramente usted ha conseguido cosas en su vida mucho más difíciles que abandonar el consumo de cigarrillos. Millones de fumadores lo han dejado, de hecho la mayoría de los varones mayores de 60 años de la Comunidad de Madrid son exfumadores. Es importante no solo dejarlo, sino hacerlo cuanto antes porque hay relación entre los años que se fuma y las enfermedades que genera el tabaco.

Piense en su salud y en su calidad de vida: En muchas circunstancias de su vida cotidiana se habrá preguntado por qué no deja de fumar. Usted ya sabe que si fuma, tiene un problema muy serio que repercutirá gravemente en su calidad de vida y en su salud.

Fumar cigarrillos encabeza la lista de las causas que provocan cáncer, enfermedades respiratorias, vasculares, y del corazón. La mitad de los fumadores morirán por una enfermedad relacionada con el tabaco.

El tabaco es tóxico y provoca dependencia: El consumo de cigarrillos es tóxico. El humo de la combustión del tabaco contiene sustancias químicas dañinas para la salud como la nicotina, alquitrán, monóxido de carbono, cianuro, formol, plomo, etc. La nicotina es muy perjudicial porque además de ser responsable de la adicción lo es de muchas enfermedades del corazón.



Se fuma no solo por las propiedades químicas de la nicotina que provocan adicción sino también por los estímulos asociados al hábito de consumir tabaco a lo largo de los años.

El humo del tabaco ambiental es dañino: Está demostrado científicamente que el humo del tabaco ambiental que respiran las personas que están cerca de alguien que está fumando puede provocar enfermedades cardíacas y cáncer de pulmón.

Pida ayuda: Considere que no es una humillación pedir ayuda y apoyo a los profesionales de la salud, compañeros de trabajo y amigos. Los profesionales sanitarios saben que fumar es una adicción y que no siempre se consigue en el primer intento.

Fíjese en los beneficios que puede obtener si deja de fumar:

1. Vivirá más años y con mejor calidad de vida.
2. El humo de sus cigarrillos ya no perjudicará la salud de sus hijos/as, familiares, amigos y resto de las personas que le rodean.
3. Se cansará menos y recuperará su capacidad de hacer ejercicio físico, gracias a una mejor oxigenación.
4. Sufrirá menos catarros y resfriados, no tendrá irritación de garganta y nariz y reducirá las posibilidades de sufrir un ataque al corazón, una embolia o algún tipo de cáncer.
5. Ahorrará y podrá gastarse su dinero en cosas más divertidas y provechosas (música, libros, ropa, juegos...).
6. Mejorará de forma espectacular el aspecto de su piel y dientes, desaparecerá el mal aliento.
7. Su ropa, casa y coche, dejarán de oler como un cenicero.

8. Recuperará el olfato y el gusto para saborear mejor la comida.
9. Si se queda embarazada aumentará las posibilidades de tener un bebé saludable y disminuirán las complicaciones durante el embarazo, parto y puerperio.
10. Un año después de dejar de fumar, el riesgo de enfermedad cardiaca se reduce a la mitad. Después de 15 años el riesgo es similar al de las personas que nunca han fumado.
11. Diez años después de haber dejado de fumar el riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad.

Ahora, una vez que ha visto los beneficios de dejar de fumar es importante no precipitarse, por eso tiene que hacer un plan para dejarlo. Dejar de fumar es un proceso y hay que andar el camino paso a paso.

En primer lugar hay que prepararse para dejar de fumar, elegir un día para hacerlo, evitar volver a fumar los primeros días y finalmente mantenerse sin fumar. ¡Vamos adelante!



2 ¡PREPÁRESE PARA DEJAR DE FUMAR!

Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes que puede tomar y por ello es necesario que se prepare. Durante la preparación vamos a centrarnos en algunas actividades y cuestiones importantes que pueden condicionar la buena evolución de nuestra decisión de dejar de fumar.

- **Programe una fecha para dejar de fumar en las próximas semanas.**

Elija un día para dejarlo y procure que sea una fecha en la que pueda dedicar su tiempo y esfuerzo a no fumar ni un solo cigarrillo. Procure que no coincida con días de tensiones o cambios que alteren su estado



de ánimo. Una vez fijado el día, no lo cambie bajo ningún pretexto. Recuerde que los mayores éxitos se alcanzan dejando de fumar cigarrillos por completo la fecha señalada.

- **Escriba su lista de motivos para dejar de fumar y los motivos por los que fuma.**

Es muy importante que tenga claros los motivos por los cuales fuma y sobre todo, los motivos por los cuales quiere usted dejar de fumar. Haga una lista escrita de motivos por los que fuma. Escriba también los motivos para dejar de fumar y elija los cinco más importantes. Reléalos para motivarse.

Procure tener la lista disponible a mano y vuelva a leerla siempre que lo necesite durante todo el proceso (*Anexo 1*).

- **Intente fumar menos.**

Disminuya al mínimo posible el número de cigarrillos fumados al día. Fume menos cigarrillos que el día anterior (cada día puede fumar 2 o 3 cigarrillos menos). Procure no comprar cigarrillos. No aproveche todo el cigarrillo y déjelo a la mitad o a un tercio de su consumo. Retrase el primer cigarrillo del día. Quítese el cigarrillo de la boca después de cada chupada. Respire diez veces entre cada bocanada y concéntrese en la experiencia.

- **Registre todos y cada uno de los cigarrillos y piense en posibles alternativas al tabaco.**

Debe anotar la hora en la que fuma, pero especialmente debe fijarse en las circunstancias en que lo hace, la necesidad que tiene de fumar en ese momento (*Anexo 2*) y lo más importante, las alternativas que pondrá en marcha para afrontar estas situaciones para cuando ya no fume. Identifique y registre las situaciones que usted asocia al consumo de cigarrillos, situaciones futuras de riesgo de recaída y piense en alternativas para no fumar: levantarse de la mesa inmediatamente después de tomar café, cepillarse los dientes después de comer, mantener las manos ocupadas con algún objeto, dar un paseo, relajarse escuchando música, etc.

- **Pida apoyo a sus amigos, familia y compañeros, y ayuda para dejar de fumar a los profesionales sanitarios.**

Si es posible busque un aliado, alguien que deje de fumar al mismo tiempo que usted. Anuncie a la familia, amigos y compañeros de trabajo que quiere dejar de fumar y la fecha elegida para dejarlo. Los profesionales sanitarios pueden ayudarle haciendo un diagnóstico preciso y aconsejándole sobre las pautas a seguir y los tratamientos farmacológicos indicados que le ayudarán a dejar de fumar. Los parches, comprimidos y chicles de nicotina, el bupropion y la vareniclina, que en la actualidad son los tratamientos



farmacológicos que han demostrado ser eficaces, pueden multiplicar por dos las posibilidades de dejar de fumar (*Anexo 6*).

- **Aprenda a resistir el deseo de fumar.**

No fume inmediatamente en cuanto le apetezca, controle el deseo unos momentos, espere un poco antes de fumar. El retraso debe ser como mínimo de un minuto y debe ir alargándolo conforme pasen los días. Las ganas urgentes de fumar no duran más de 3 - 5 minutos. Aprenda a relajarse con una tabla de ejercicios.



3

YA SE SIENTE PREPARADO, ¿QUÉ HACER EL DÍA QUE DEJE DE FUMAR Y LAS SIGUIENTES SEMANAS?

- **Cree a su alrededor un ambiente limpio y fresco:** El día anterior a la fecha propuesta para dejar de fumar no compre tabaco y deshágase de todos los cigarrillos que tenga. Tire o guarde los ceniceros, mecheros, cerillas, etc. Su presencia es una tentación para fumar.
- **Rompa con su rutina diaria:** Desayune en un lugar diferente al habitual, levántese nada más terminar de desayunar, almorzar y cenar; cuando hable por teléfono no se siente donde solía hacerlo con el cigarrillo en la mano. Plántese no fumar día a día. Dígase: **“hoy no voy a fumar”**. Evite pensar en “nunca más volveré a fumar”.
- **Manténgase ocupado el mayor tiempo posible:** Practique alguna afición que le guste: vaya al cine, lea revistas o libros, quede con amigos, practique algún deporte adaptado a sus necesidades (caminar por ejemplo es una excelente actividad física). Es conveniente tener las manos ocupadas (bolígrafos, pulseras, bricolaje, etc.).

- **Utilice adecuadamente la medicación para dejar de fumar:** Recuerde la dosis que tiene que tomar y la frecuencia. Siga las instrucciones del profesional médico y de las oficinas de farmacia. Utilice los fármacos correctamente para que tenga el máximo efecto.
- **Reduzca el estrés:** Los primeros días después de dejar de fumar puede experimentar diversas sensaciones, incluso ocasionalmente intensas ganas de fumar que le produzcan ansiedad y tensión. Ponga en práctica alguna técnica de relajación para los momentos de dificultad (*Anexo 4*). Mire el reloj y mientras se relaja espere que pase un minuto.
- **Esté atento y vigilante en las situaciones difíciles:** En los encuentros con otras personas que fuman infórmeles de que está dejando de fumar. Haga ejercicio. Si está de mal humor o triste no se deje arrastrar por pensamientos negativos. Reconozca que la adicción es la que intenta vencerle y recuerde que usted puede más que un cigarrillo.
- **Tome mucha agua y otros líquidos:** Evite el consumo de café y alcohol. Haga una alimentación variada y equilibrada (*Anexo 5*), beba mucha agua y zumos de fruta ricos en vitamina C que le ayudará a eliminar más rápidamente la nicotina.
- **Mastique algo:** Procure que sea bajo en calorías como chicle sin azúcar, una manzana, fresas, gajos de naranja, limón, etc.
- **En ningún caso compre tabaco y sobre todo ¡no dé una sola calada!**: El riesgo de volver a fumar es grande. Si le ofrecen tabaco, sea tajante: “Gracias, no fumo”. Presuma con orgullo de estar sin fumar. Piense que los fumadores también quisieran dejar el tabaco y tal vez pueda motivarles para que ellos inicien el proceso de abandonarlo. Familiarícese y disfrute de oírse decir “estoy dejando de fumar”.



- **Conozca y controle el síndrome de abstinencia:** Aparece a las pocas horas de dejar de consumir tabaco y puede durar varias semanas, aunque poco a poco va disminuyendo (*Anexo 3*).
- **Guarde el dinero que vaya ahorrando:** Compre una hucha y meta cada día el dinero que se gastaría en tabaco. Hágase un regalo que le apetezca.
- **Busque apoyo en su familia, amigos y compañeros:** Elija a alguien que pueda escucharle y prestarle su apoyo siempre que lo necesite; a él o ella podrá recurrir siempre que tenga muchas ganas de fumar o simplemente cuando sienta la necesidad de hablar con alguien.

Recuerde que si tiene muchas ganas de fumar debe respirar profundamente y realizar los ejercicios sencillos de relajación. Si puede, haga algo que le permita calmar los nervios (salir a caminar, escuchar música...). Recuerde que debe estar satisfecho por el esfuerzo realizado para seguir sin fumar. El objetivo no es eliminar las ganas de fumar, sino aprender a controlarlas.

DEJAR DE FUMAR REQUIERE ESFUERZO Y TRABAJO, PERO USTED PUEDE CONSEGUIRLO...



SI YA NO FUMA ¿CÓMO PUEDE MANTENERSE SIN FUMAR?

¡Enhorabuena!, ha sido capaz de iniciar un intento serio de abandono del tabaco. Lleva algunas semanas sin fumar y todavía es normal seguir teniendo ganas de hacerlo.

En este proceso de mantenerse sin fumar puede atravesar distintos estados de ánimo. Desde la euforia por el éxito (fantasía de control) y las mejoras que observe al estar sin fumar, hasta la sensación de “pérdida de algo”. La sensación de euforia tiene el riesgo de derivar en la fantasía de que la situación está controlada.

Algunas situaciones son, como usted ya sabe, **situaciones de riesgo de recaída** para el consumo de tabaco. Pero además puede que algunos conflictos o crisis personales en los que antes siempre utilizó un cigarro, irrumpen en su vida y le obliguen a nuevas y mejores estrategias para afrontarlos. Intente imaginarse en estas situaciones de riesgo. Piense cómo reaccionaría, e imagínese poniendo en práctica las alternativas previstas. Si se prepara mentalmente para una situación determinada mejorará su reacción a la misma, y sobre todo, no le cogerá por sorpresa.

Además tenga en cuenta los siguientes **consejos**:

- **Valore con orgullo** el estar superando una adicción (“...he hecho



un gran esfuerzo, no merece la pena volver a caer”), y presuma de ello. Felicítese cada día por seguir sin fumar y prémiese.

- **Recuerde sus motivos** para dejar de fumar y repase los beneficios obtenidos desde que no fuma.
- **No debe fumar ni una calada:** Si fuma un cigarrillo piense que es algo puntual que hay que evitar porque es enormemente peligroso, por lo que si ocurre hay que afrontarlo correctamente: analice la situación (dónde y con quien estaba, cuales eran sus pensamientos y sentimientos, qué hizo...), piense que podría haber hecho en lugar de fumar y prepare una respuesta de afrontamiento para que no ocurra una próxima vez. Siga adelante: usted no quiere volver a fumar.
- **Si tiene unas ganas intensas de fumar:** Espere unos minutos, cambie inmediatamente de situación, ocupe las manos, llame a algún amigo, y haga algún ejercicio de relajación.
- **Recuerde: no haga caso de las fantasías de control:** “Por un cigarrillo no pasa nada”, “Sólo unas caladas”, “Sólo algún cigarrillo de vez en cuando”, “Sólo en algunos momentos especiales”, “Yo controlo”. Estas fantasías las tiene todo fumador, y son rotundamente falsas y muy traicioneras. Evítelas.

Finalmente queremos decirle que si no lo consigue en esta ocasión, le recomendamos que no tire la toalla, vaya cogiendo fuerzas para intentarlo de nuevo. Que no lo consiga esta vez no es tan importante. La próxima vez podrá conseguirlo.

Anexo 1. REGISTRO DE LOS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Piense en los motivos que tiene para dejar de fumar y para seguir fumando y anótelos en el siguiente cuadro.

¿QUÉ MOTIVOS TENGO PARA FUMAR?	¿QUÉ MOTIVOS TENGO PARA DEJAR DE FUMAR?

Si los motivos para dejarlo son menos importantes que las razones por las que fuma, necesitará un poco más de tiempo para ir encontrando sus propias razones para dejar de fumar. A veces los beneficios que puede alcanzar tardan más tiempo en comprobarse.

¡GUARDE BIEN ESTA LISTA! LE SERVIRÁ PARA MANTENERLE FIRME EN SU PROPÓSITO.

Anexo 2. REGISTRO DEL CONSUMO DE CIGARRILLOS

- Este registro es muy importante. Le ayudará a conocer su manera de fumar en las diferentes situaciones en las que fuma.
- Anote cada cigarrillo ¡JUSTO ANTES DE ENCENDERLO!
- Apunte desde el primer cigarrillo del día hasta el último. Debe indicar la hora en que lo fuma, el lugar donde se encuentra y la actividad que está realizando en ese momento y la necesidad de fumarlo.
- Fotocopie el cuadro que aparece a continuación y cumpliméntelo durante una semana (1 cuadro por día).

HOJA PARA EL REGISTRO DEL CONSUMO DE CIGARRILLOS

CIGARRILLOS	HORA	DÓNDE/ ACTIVIDAD/ SITUACIÓN	NECESIDAD DE FUMAR (Alta, media, baja)	ALTERNATIVAS
Ej. 1	8	Casa, desayuno	alta	Cambio café por fruta
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Anexo 3. RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR ALGUNOS SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA A LA NICOTINA

Síntoma	Recomendaciones para afrontarlo
Deseo intenso de fumar	<ul style="list-style-type: none">• ¡Espere!, las “ganas de fumar” solo duran 2 ó 3 minutos, y cada vez serán menos intensas y frecuentes.• Cambie de lugar o actividad.• Respire profundamente 2 ó 3 veces seguidas o practique algún ejercicio de relajación.• Beba agua o zumo con pocas calorías. Mastique chicle sin azúcar o coma algo bajo en calorías.• Permanezca ocupado (trabajo, deporte, aficiones).
Irritabilidad/ Nerviosismo	<ul style="list-style-type: none">• Haga una pausa, deténgase y reflexione.• Camine y haga ejercicio físico.• Dúchese o tome un baño.• Evite café y bebidas con cafeína.
Dificultad de concentración	<ul style="list-style-type: none">• No se exija mucho (rendimiento) durante 1 o 2 semanas.• Aumente las horas de sueño.• Haga deporte o alguna actividad física.• Evite bebidas alcohólicas.
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none">• Practique ejercicios de relajación.• Dúchese o tome un baño caliente.• Evite café y alcohol.

Aumento de apetito	<ul style="list-style-type: none"> • Beba mucha agua y zumos con pocas calorías. • Controle la ingesta de grasas y de azúcares refinados. • Aumente verduras y frutas en la dieta. • Coma con más frecuencia y menos cantidad.
Insomnio	<ul style="list-style-type: none"> • Evite té, café y bebidas con cola por la tarde. Tome infusiones. • Aumente la actividad física. • Hágase dar un masaje. • Al acostarse tómese un vaso de leche caliente o tila. • Haga ejercicios de relajación en la cama. • Evite las siestas. • Sea muy regular con los horarios de sueño: acuéstese a la misma hora. • Cene ligero y dos horas antes de acostarse.
Cansancio, desánimo	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga su actividad: trabajo, deporte, aficiones. • Haga lo que más le guste. Prémiese. • Evite la soledad. Busque la compañía de amigos. • Aumente las horas de sueño.
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Camine. Realice ejercicio. • Haga una dieta rica en fibra. • Beba muchos líquidos, sobre todo agua. • Sea regular en sus hábitos. Intente evacuar su intestino a diario (si es posible tras el desayuno).

Anexo 4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación consisten en ejercitar una respiración profunda que aumente la capacidad pulmonar y mejore la ventilación y la oxigenación, lo que a su vez, proporciona sensación de calma y relajación. Permite controlar algunos síntomas de abstinencia y distraer el pensamiento cuando aparecen deseos de fumar. Conviene practicarlas y entrenarse con anterioridad a las situaciones de riesgo para obtener mejores resultados.

La posición puede ser variada:

- Tumbado/a boca arriba con las rodillas dobladas y las manos en el abdomen.
- Sentado/a con la región lumbar apoyada en el respaldo del asiento, la espalda vertical y las piernas relajadas con el talón en línea con la rodilla.
- De pié, caminando, etc.

Realice la inspiración, mantenga el aire y luego expúlselo controlando el tiempo de cada fase según la relación 1-1-2, es decir, mantener el aire el mismo tiempo que duró la inspiración y expulsarlo en el doble de tiempo, (ejemplo: 5 segundos, 5 segundos y 10 segundos).

Esta pauta respiratoria es una habilidad que usted debería aprender, y que cuanto más se practica, mejor se realiza y mejores resultados aporta. Se recomienda realizar los ejercicios al menos tres veces al día, durante dos minutos en cada ocasión.



Existen varios tipos de respiración. Le proponemos la respiración diafragmática/abdominal:

Coloque su mano sobre el vientre y tome aire lentamente por la nariz, intentando llevar el aire a la base de los pulmones. El músculo diafragma baja y empuja el vientre hacia fuera, elevando nuestra mano. Mantenga el aire en los pulmones y expúlselo soplando lentamente por la boca. El vientre irá descendiendo y con él su mano; finalmente expulse todo el aire que pueda hundiendo el vientre con una contracción ligera de sus músculos.

Anexo 5. RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL PESO. HAGA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Al dejar de fumar no es difícil engordar. Es una reacción pasajera, que luego no tiene por qué continuar.

Debe tener siempre en cuenta que los beneficios para la salud de dejar de fumar exceden en mucho a los riesgos asociados con la posible ganancia de peso.

¿Qué se puede hacer para reducir la ganancia del peso?

- **Aumentar el nivel de actividad física de forma razonable:** Ayuda a reducir peso y ansiedad. Es un buen momento para



empezar a hacer ejercicio y quemar las posibles calorías sobrantes. La mejor opción es caminar a buen paso o simplemente pasear.

- **Disminuir la ingesta de calorías en 200-300 al día:** Al dejar de fumar el metabolismo se vuelve más lento y por tanto, debe reducir algo las cantidades de comida para poder adaptarse a esta nueva situación. La comida seguramente tendrá mejor sabor. Aproveche esta oportunidad para cambiar y mejorar su dieta.

Además tenga en cuenta que...

- Saltarse comidas no es una buena idea para perder peso a la larga. Si su cuerpo se acostumbra a consumir pocas calorías, cuando coma normalmente aumentará de peso fácilmente. Por lo tanto, la mejor forma de evitar engordar es cambiar un poco el tipo de comida, la manera de cocinarla, comer poco y muchas veces al día.
- No es conveniente ponerse a hacer régimen estricto en estos momentos, ya que hay que concentrarse en dejar de fumar. A partir del tercer mes se puede comenzar con una dieta si usted lo desea.
- Cuando tenga ganas de picotear entre comidas, recurra a frutas (naranjas, fresas, manzanas), verduras (bajas en calorías), caramelos o chicles sin azúcar.
- Beba líquidos y zumos de fruta, al menos 2,5 litros al día. Beba dos vasos de agua antes del desayuno, comida y cena.
- No son aconsejables las comidas abundantes; programe comidas frecuentes (5 ó 6 al día) y de poca cantidad. Evite los fritos, carnes muy sazonadas, o comidas muy condimentadas. Reemplace la carne, salsas y beicon por pollo y pescado.

- Tome muchas verduras, frutas frescas, cereales y legumbres.
- Evite las bebidas alcohólicas y los refrescos comerciales.
- Suprima los dulces (chocolate, galletas, pasteles, etc.) y los aperitivos (pipas, frutos secos, patatas fritas, etc.). Cambie el azúcar del café por sacarina o algún edulcorante artificial.

Anexo 6. LOS TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS EFICACES DISPONIBLES

La terapia sustitutiva de nicotina, el bupropion y la vareniclina son los tratamientos farmacológicos específicos frente a la dependencia tabáquica que han demostrado ser eficaces para dejar de fumar. Reducen los síntomas que aparecen al dejar de fumar (síndrome de abstinencia) y las ganas inmediatas de fumar. Es decir ayudan a dejar de fumar.

Terapia sustitutiva de nicotina:

- **Los parches de nicotina** liberan nicotina a través de la piel. Deben usarse a diario durante al menos 8 semanas, según la dosis que le hayan indicado. Use un parche nuevo todos los días.



- **Los chicles de nicotina** liberan la nicotina en la mucosa bucal donde se absorbe. Pueden usarse solos (1 chicle cada 1 o 2 horas) o como complemento puntual a los parches. Hay que seguir rigurosamente las indicaciones del modo de empleo.
- **Los comprimidos de nicotina para chupar** solo se diferencian de los chicles en su forma de presentación y dosis. Su forma de actuar y modo de empleo es similar.

Es conveniente que lleve consigo parches, chicles y comprimidos por si los necesita. Para su adquisición no precisa receta médica y están disponibles en las farmacias. No fume cuando haya empezado a usar parches, chicles o comprimidos.

Bupropion:

Es un medicamento que no contiene nicotina y actúa sobre las neuronas cerebrales, equilibrando los efectos de la falta de nicotina. El tratamiento suele comenzar una semana antes de la fecha en la que deje de fumar para continuar después entre 8 a 12 semanas. Debe utilizarse **siempre** bajo la prescripción y control médico.

Vareniclina:

Es un medicamento que actúa sobre los receptores nicotínicos cerebrales reduciendo las ganas de fumar y los síntomas de abstinencia que se asocian con el consumo de tabaco. El tratamiento debe comenzar una semana antes de la fecha en la que deje de fumar para continuar después hasta las 12 semanas. Debe utilizarse **siempre** bajo prescripción y control médico.

INFORMACIÓN ADICIONAL. Si desea saber más...

Para obtener más información sobre tabaco o descargar de Internet copias de este folleto o de otros disponibles sobre tabaco, visite www.ganavida.org o www.madrid.org (portal salud) de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Para obtener mayor información sobre cómo dejar de fumar u otras cuestiones relacionadas con el tabaquismo le recomendamos que recurra a su Centro de Salud. También puede llamar al Teléfono **012, 010** o **914000000** de atención al ciudadano.

Otras páginas Web oficiales de interés en España:

- Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, CNPT: www.cnpt.es
- Ministerio de Sanidad y Consumo: www.msc.es
- Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, SEPAR: www.separ.es
- Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo, SEDET: www.sedet.es
- Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, SEMFYC: www.papps.org
- Organización Mundial de la Salud (OMS): www.who.org
- Sociedad Científica Española de Estudios del Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías, Socidroalcohol: www.socidroalcohol.org

Guía resumida para dejar de fumar. Cinco CLAVES

1. PREPÁRESE

- Programe una fecha para dejar de fumar y no la cambie bajo ningún pretexto.
- Piense en los motivos por los que quiere dejarlo y piense en los beneficios.

2. BUSQUE APOYOS EN SU ENTORNO CERCANO

- Anuncie a la familia, amigos y compañeros de trabajo que quiere dejar de fumar y dígales también la fecha elegida para dejarlo.
- Si es posible busque un aliado, alguien que deje de fumar al mismo tiempo que usted.

3. APRENDA Y PONGA EN PRÁCTICA NUEVAS HABILIDADES Y CONDUCTAS

- Rompa con su rutina diaria habitual.
- Manténgase ocupado el mayor tiempo posible. Procure distraerse
- Esté atento y vigilante en las situaciones difíciles.
- Haga una dieta saludable y aumente su actividad física.

4. PIDA AYUDA A LOS PROFESIONALES MÉDICOS, FARMACEÚTICOS Y DE ENFERMERÍA Y UTILICE LOS MEDICAMENTOS CORRECTAMENTE

- Los profesionales sanitarios le aconsejarán sobre las pautas de conducta y la medicación más adecuada para usted.
- Recuerde que el bupropion y la vareniclina necesitan receta médica. Los parches, chicles y comprimidos de nicotina los puede comprar directamente en las farmacias (consulte a su farmacéutico).
- Utilice adecuadamente la medicación para dejar de fumar.

5. ESTÉ PREPARADO POR SI RECAE Y PARA ENFRENTARSE A SITUACIONES DIFÍCILES

- Evite situaciones que le inciten a fumar (bebidas alcohólicas, salidas con los amigos que fuman, etc.).
- Repase su lista de actividades alternativas al fumar.