



# Libérese del humo

## Tabaquismo: Dejando de Fumar

### Preparándose para dejar de fumar

Para comenzar la preparación, trate de adelantarse conociendo un poco más acerca de su adicción al cigarrillo. Haga una lista de los momentos en que más fuma y adelántese a dichos momentos contestando las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo fuma más?
- ¿Por qué fuma más en ciertas situaciones?
- ¿Qué puede hacer para reemplazar el cigarrillo en esas circunstancias?
- Utilice sus respuestas para planificar los primeros días sin cigarrillos.

### Consejos para dejar de fumar

- Elija el día en que dejará de fumar.
- El día elegido debe ser un día placentero y en lo posible importante en su vida.
- Planifique como se manejará sin fumar.
- Piense de manera positiva – Concéntrese sólo en los beneficios.
- Guíese con el precepto: “Un día a la vez”. Recompénsese a sí mismo cada día libre de tabaco.
- Invite a algún amigo a dejar de fumar con Ud. Podrán ayudarse mutuamente.
- Hable con su médico acerca del reemplazo con nicotina u otras medicaciones que pueden ayudarlo para disminuir los síntomas de abstinencia.
- Manténgase activo y ocupado.
- Comience un hobby nuevo o termine algún proyecto.
- Realice actividad física.
- Contabilice el dinero que ahorra. Recompénsese.
- No fume “tan solo un cigarrillo”. Retrasará las posibilidades de éxito.

Si le interesa saber más acerca del **Programa para dejar de Fumar** de **Swiss Medical** comuníquese al 0810-333-6800 **opción 0**.

## Medicina Preventiva

### ¿Qué es el Tabaquismo?

- El tabaquismo es una adicción psicofísica de base química que afecta directamente a áreas del cerebro humano.
- Como en toda adicción, las personas tabaquistas se encuentran atrapadas, quieren dejar de fumar pero no pueden y en este “no poder” aparece el argumento de “no querer”.
- Algunas personas fumadoras pueden abandonar por sí mismas esta adicción; sin embargo, muchas otras necesitan de ayuda profesional para lograrlo.

### ¿Qué produce el tabaquismo?

El tabaquismo es la principal causa de muerte evitable en todo el mundo. En nuestro país 1 de cada 3 personas es fumadora y de ellos más de la mitad comienza a fumar en la adolescencia.

El tabaquismo por si solo es responsable de:

- 35 % de las muertes de hombres y 25% de las muertes de mujeres
- 85 % de los cánceres de pulmón
- 50 % de los infartos
- 85 % de las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (enfisema y bronquitis )
- 30 % de los recién nacidos con bajo peso

### ¿Por qué dejar de fumar?

- Mejorará su capacidad respiratoria,



- Disminuirá el riesgo de padecer enfermedades severas como el infarto agudo de miocardio, el cáncer de pulmón y la diabetes.
- Mejorará el bienestar general
- Mejorará su sexualidad
- Evitará el envejecimiento prematuro de la piel
- Sentirá más sabor a los alimentos
- Recuperará el aliento

### Ganancia de Peso

No todas las personas que dejan de fumar aumentan de peso, y el aumento promedio, luego de un año del abandono suele ser muy pequeño, entre 2-5 Kg.

Las razones para dicho aumento son:

- Una vez que ha disminuido la concentración de nicotina en sangre, aumenta el apetito.
- Al dejar de fumar mejora el gusto y el olfato de las comidas. El cigarrillo es reemplazado por el hábito de “picotear” pequeñas colaciones o consumir golosinas u otros aperitivos. Recuerde que cualquier aumento de peso será menos riesgoso que continuar fumando.

### ¿Cómo se puede evitar el aumento de peso?

- Es de altísima prioridad comenzar con actividad física reglada y controlada antes, durante y después del abandono.
- Existen técnicas, que podrá conversar con su médico, para evitar una ingesta desmesurada durante el proceso.
- Conversar con su médico los ajustes dietéticos que se adapten a su perfil.

### Síntomas de abstinencia

Las personas generalmente vuelven a fumar, en una primera etapa, como consecuencia de los síntomas de abstinencia que experimentan cuando dejan de hacerlo. Esto ocurre especialmente en los primeros 30 días.

Estos síntomas son diferentes en cada persona y son advertidos cuando disminuyen los niveles de nicotina en la sangre.

Los síntomas más frecuentes que puede experimentar son:

- Aumento de la ansiedad
- Tos
- Alteraciones del sueño
- Aumento del apetito
- Alteraciones en los hábitos intestinales.

Estas manifestaciones no son una regla, habiendo personas que no presentan ninguno de los descriptos

### Terapia de reemplazo con Nicotina

La terapia de reemplazo con Nicotina duplica las probabilidades de éxito durante el proceso de abandono del hábito tabáquico, disminuye los síntomas de abstinencia, y de esta manera le permite a Ud. concentrarse más en el esfuerzo de dejar de fumar. El reemplazo con nicotina es de alta seguridad, debido a que estos productos no contienen alquitrán ni monóxido de carbono, presentes en los cigarrillos comerciales. Existen diversos dispositivos a través de los cuales podrá recibir el reemplazo con nicotina: goma de mascar, parches o aerosoles nasales, todos igualmente efectivos. Su médico puede recomendarle alguna de estas alternativas para obtener mejores resultados. De ser así siga sus indicaciones acerca del uso de los mismos.

### Convirtiéndose en un Ex-Fumador

Para convertirse en un **NO** fumador Ud. deberá:

- Evaluar y comprender sus propias razones por las cuales desea dejar de fumar.
- Realmente desear dejar de fumar
- Elegir el día en que dejará de fumar
- Saber qué sucederá cuando deje de fumar
- Ser capaz de manejar los síntomas de abstinencia
- Contar con el apoyo de otras personas
- Planificar y anticipar situaciones difíciles: reuniones de trabajo, fiestas, cenas entre amigos, etc
- Visualizarse a sí mismo como una persona **NO Fumadora**