

CONSEJERÍA DE SALUD

# GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

dejar de fumar es posible  
ES POR TI





[www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi](http://www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi)

Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Salud  
Diseño: Plataforma Publicidad S.A.  
Impresión: Egea Impresores, Sevilla  
D.L.: SE-1661-06

# ¿Y si dejo de fumar?

Si la idea te ronda la cabeza, has de saber que cualquier momento es bueno para dejar de fumar.

Dejarlo es una de las decisiones más importantes que puedes tomar para mejorar tu salud y la de las personas que te rodean.

En los últimos años, muchísimas personas lo han conseguido y **tú también puedes conseguirlo.**

Tú tomas la decisión. Esta guía puede servirte de ayuda. Sigue sus consejos.



# ¿Cuáles son los beneficios?

## SI DEJAS DE FUMAR NOTARÁS RÁPIDAMENTE QUE:

- Respiras mejor, te cansas menos.
- Recuperarás la capacidad de oler y saborear.
- Tú, tu ropa, tu casa oleréis mejor.
- Te resfriarás menos.
- Tu aliento, tus dientes serán más limpios. Tu piel más tersa y brillante.
- Aumentarás tu esperanza de vida.
- Podrás invitarte a otras cosas con el dinero que ahorres...

**DEJAR DE FUMAR TIENE MUCHAS VENTAJAS.**  
Éstas son sólo algunas...

Si quieres saber más, consulta el folleto:



# ¿Cuánto dinero me voy a ahorrar?

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

¿Cuánto ahorrarías al mes?, ¿y al año...?

ME FUMO AL DÍA ..... X 30 DÍAS = ..... CIGARRILLOS AL MES.  
ESA CANTIDAD LA DIVIDO ENTRE 20 Y ME DA ..... CAJETILLAS AL MES,  
QUE MULTIPLICADO POR ..... € QUE VALE LA CAJETILLA  
ME DA ..... € AL MES. Y SI LO MULTIPLICO POR 12 ME DARÁ:

!!! .....€ AL AÑO, EN TABACO !!!

¿Tenéis un plan para ayudarme?

# PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

Una serie de pasos para llevar a cabo tu decisión.  
Ideas en las que apoyarte.

**puedes probarlas**



# PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

## 1. Créate una lista con tus motivos personales

- Escribe las razones por las que quieres dejar de fumar.  
Por ejemplo: escribe ahora las 2 ó 3 más importantes que te vengan a la mente.

1ª	_____
2ª	_____
3ª	_____

- Lleva contigo la lista e incrementala con más razones que se te vayan ocurriendo. Consúltala si te entran dudas o ganas de fumar.

## 2. Ponte una fecha para dejar de fumar

- Marca en el calendario el día elegido para dejar de fumar (es importante hacerlo para irte mentalizando).
- Trata de que la fecha elegida no coincida con una época de especial tensión, preocupaciones o exceso de trabajo.

## 3. Conoce tu propio hábito

- Anota en una tabla:
  - El número de cigarrillos que consumes.
  - La hora en que enciendes cada cigarrillo.
  - El grado de placer que le das a cada cigarrillo (de 0 a 5).

# PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

## 4. Y ahora, ¡a prepararse para dejar de fumar!

- Repasa tus razones para dejar de fumar.
- Busca la compañía de personas que también quieran dejarlo.
- No consumas el cigarrillo entero, apágalo a la mitad.
- No fumes en público.
- Retrasa el primer cigarrillo del día.
- Cambia de mano al fumar.

## 5. Qué hacer el día antes de la fecha elegida

- Lee tus razones para dejar de fumar.
- Piensa en las ocasiones anteriores en que dejaste de fumar. ¿Qué funcionó y qué no funcionó?
- Según los casos, puede servir de apoyo comunicar a tu familia, amistades y compañeros de trabajo que vas a intentar dejar de fumar.
- Evita tentaciones. La noche anterior fúmate si quieres el último cigarrillo, pero después retira todo lo relacionado con el tabaco.



# PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

## 6. El día elegido

- Al despertarte piensa en tu objetivo a corto plazo: **“HOY no fumo”** y proponte respetar esta decisión al menos hoy.
- Empieza el día realizando respiraciones profundas en un lugar abierto. Nota cómo el aire entra en tus pulmones. Haz un poco de ejercicio o da un corto paseo.
- Bebe bastante agua y desayuna con zumos de fruta naturales.

# PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

## 7. ¿Y si tienes tentaciones de fumar?

- Relájate respirando profunda y lentamente.
- Bebe un vaso de agua o de zumo natural.
- Rememora un acontecimiento especial o relevante en tu vida (un nacimiento, una puesta de sol o la visión de un paisaje excepcional...) y concéntrate en revivir qué sentiste en esos momentos.
- Recuerda tus motivos para dejar de fumar.
- ¡Date ánimos! Repítete a ti mismo mensajes positivos ("estoy haciendo logros", "puedo conseguirlo"...).
- Cuando sientas muchas ganas de fumar, mira el reloj y espera medio minuto. Piensa que estas ganas se van como han venido, sólo tienes que dejarlas pasar.
- Mastica chicle sin azúcar o come fruta u otros alimentos bajos en calorías.
- Piensa que eres capaz de conseguirlo, que probablemente has hecho otras cosas más difíciles a lo largo de tu vida.
- Recuerda que cada día que pase, el deseo será menor.

# PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

## 8. Para llevarlo mejor...

- Bebe mucha agua y zumos de fruta.
- Después de comer, levántate, lávate los dientes y sal a dar un paseo o haz algo que te suponga distracción y/o te mantenga en actividad.
- Evita o reduce el consumo de café y alcohol.
- Cuando notes que te falta un cigarrillo en la mano, busca algún objeto con el que ocuparla (bolígrafo, llavero, etc.).
- ¡Apunta tus éxitos! Marca en el calendario cada día que pases sin tabaco.
- Guarda en una hucha lo que ahorras en tabaco.
- Renueva tu compromiso cada día: **“HOY no fumo”**.
- Evita las situaciones de riesgo tanto como te sea posible. Busca la compañía de otras personas que hayan abandonado el tabaco.
- Cuando te ofrezcan tabaco, puedes decir: **“no gracias, lo he dejado”** o **“no gracias, lo estoy dejando”**.
- Recuerda los beneficios que se obtienen dejando de fumar (ver pag. 3).

# PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

- Al dejar de fumar es posible que se gane algo de peso por comer más entre comidas o abusar de dulces, etc. Sigue estos consejos dietéticos:
  - Bebe dos vasos de agua antes del desayuno, de la comida y de la cena.
  - Cuando tengas ganas de picotear entre comidas, come frutas y hortalizas.
  - Limita durante algún tiempo las comidas grasas, fritos y los postres azucarados. No hagas comidas pesadas.
  - Toma alimentos ricos en fibra.
- Haz ejercicio. Por ejemplo, andar una hora diaria para relajar y quemar las calorías sobrantes.



# PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

## 9. ¿Qué puedo hacer contra el síndrome de abstinencia?

- La falta de tabaco puede provocar en las personas que fuman diversas molestias:



- 1 Ansiedad
- 2 Irritabilidad
- 3 Apetito excesivo
- 4 Dificultad de concentración
- 5 Insomnio
- 6 Dolor de cabeza
- 7 Estreñimiento
- 8 Deseo de fumar

- Estos síntomas suelen durar varios días o incluso semanas. Si consideras que son muy molestos, consulta con un profesional sanitario o llama al **Teléfono Gratuito de Información sobre el Tabaquismo:**

# PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

## 10. ¿Y cómo prevenir las recaídas?

- Dejar de fumar al primer intento no siempre se consigue. Muchas personas tienen que intentarlo varias veces.
- La recaída (o nuevamente volver a fumar) puede darse, sobre todo, durante los primeros meses después de dejar el hábito.
- Hay que aclarar que la recaída no es ningún fracaso. Es parte del proceso de dejar de fumar. Algo no se ha hecho del todo bien, pero no implica que lo hayamos hecho todo mal (“he estado sin fumar X días o meses o años”).



# PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

- Algunas situaciones a las que deberías prestar especial atención son:
  - Falsas seguridades (“por 1 no pasa nada”).
  - Tomar alcohol reduce las posibilidades de conseguir dejar el tabaco.
  - Estar donde hay personas fumando te incita a fumar, sobre todo en situaciones sociales, celebraciones, etc...
  - Aumento de peso. No dejes que el aumento de peso te distraiga.
  - Mal humor o nerviosismo. Puedes notarlo al principio. Luego te sorprenderás cuando compruebes, en pocas semanas, que estas más relajado/a (la nicotina es un excitante). Hay muchas formas de mejorar tu estado de ánimo (caminar, practicar técnicas de relajación...). Si estas molestias forman parte del síndrome de abstinencia, consulta con tu médico/a o enfermero/a o llama al [Teléfono Gratuito de Información sobre el Tabaquismo](#):

# PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

Por último:

Conseguir dejar de fumar representa un gran éxito, pero **seguir sin fumar** es un logro más grande aún.

\* Trata de evitar los deslices o caídas (un cigarrillo suele llevar a otro/s). Sin embargo, si una **caída** ocurre, no lo des todo por perdido, y que no te lleve necesariamente a una **recaída**.

\* Un pequeño retroceso puede formar parte del proceso de abandono.

\* Si lo dejaste una vez y has comenzado de nuevo no te rindas! Intentalo otra vez. Lo más importante es no tirar la toalla.

**¡ES POSIBLE DEJAR DE FUMAR!  
¡ES CUESTIÓN DE INTENTARLO!**

[www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi](http://www.juntadeandalucia.es/salud/esxmi)