

Cambie su DESTINO



Una Guía para ayudarle a
DEJAR DE FUMAR



**MINISTERIO
DE SALUD**

PLAN NACIONAL DE PROMOCION DE LA SALUD

¡Felicitaciones!

Si ha recibido este folleto es muy probable que esté pensando en dejar de fumar.

¡Eso es fantástico! Aquí encontrará elementos para aumentar y reforzar su decisión de hacerlo.

Dejar de fumar no es fácil para la mayoría de las personas. Pero no olvide, hay mucha gente que lo está apoyando.

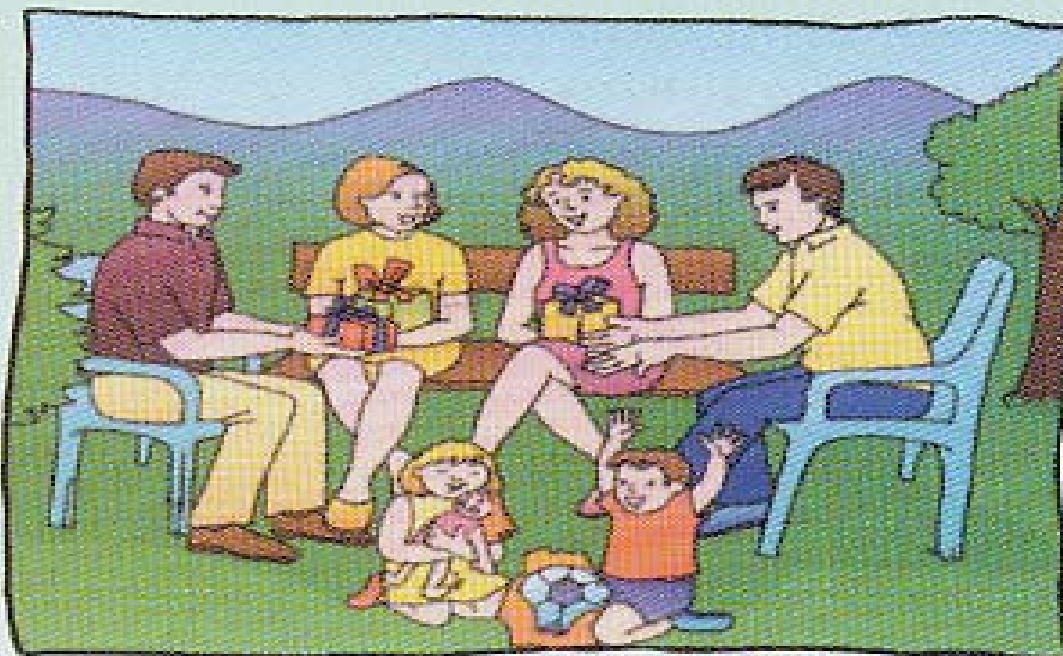
¡Buena suerte!

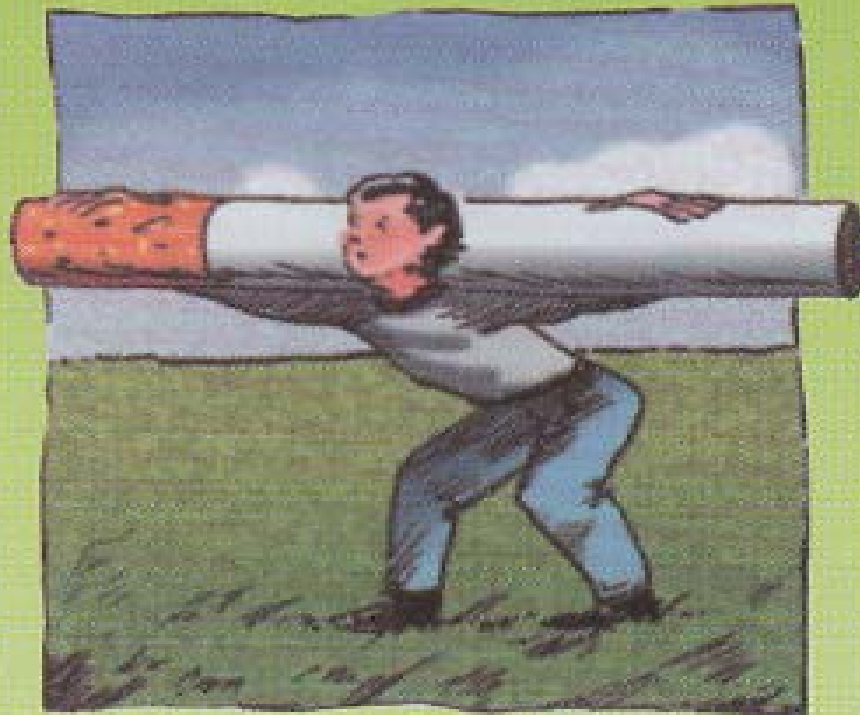
¡Hágalo por Ud. mismo!

Nadie lo puede obligar a dejar de fumar. Dejar el cigarrillo y ganar todos los beneficios que eso conlleva, son un regalo que sólo Ud. se puede dar.

Así también protejo a mis seres queridos

- Las guaguas y niños pequeños de padres fumadores tienen más resfríos, otitis, neumonías y bronquitis que el resto.
- Las mujeres embarazadas que fuman con frecuencia tienen guaguas más pequeñas que lo normal. Estos niños pueden tener problemas de salud más adelante.





¿POR QUE FUMO?

¿Soy adicto a la nicotina?

Básicamente hay tres tipos de fumadores(as):

- 1** Los que tienen adicción a la nicotina del cigarrillo.
- 2** Los que fuman más que nada por costumbre, como en las pausas del trabajo, cuando salen con amigos(as), cuando se sienten estresados o enojados.
- 3** Los que fuman por una combinación de adicción a la nicotina y costumbre.

¿Como está mi adicción a la nicotina?

- ¿Fumo mi primer cigarrillo durante la mañana?
- ¿Fumo más de 10 cigarrillos al día?
- ¿En las ocasiones que no puedo fumar o no tengo cigarrillos, siento deseos de fumar?
- ¿Me resulta difícil pasar más de un par de horas sin fumar?
- ¿Cuando estoy resfriado (a) igual fumo?



Si respondió SI a dos o más de estas preguntas, Ud. es adicto (a) a la nicotina.

¿Qué provoca mi deseo de fumar?

Marque con un círculo los que Ud. cree que son sus gatillos o desencadenantes de los deseos de fumar.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tomar alcohol | <input type="checkbox"/> Tomar café |
| <input type="checkbox"/> Ver avisos de cigarrillos | <input type="checkbox"/> Al enojarme |
| <input type="checkbox"/> Temor a subir de peso | <input type="checkbox"/> Estar aburrido |
| <input type="checkbox"/> Estres | <input type="checkbox"/> Mirando como otra gente fuma |
| <input type="checkbox"/> Después de comer | <input type="checkbox"/> Otros |

Después del tercer día ¿Qué aprendí?

- ES* ¿Fumo mucho en la noche pero realmente no necesito la mayoría de los cigarrillos que fumé?
- ES* ¿Fumo cuando comienzo a sentir el estrés en el trabajo o en la casa?
- ES* ¿Fumo principalmente cuando estoy con amigos o lo estoy pasando bien?
- ES* ¿En que otras situaciones fumo?

Ahora que ya reconozco lo que me invita a fumar, puedo romper el hábito, haciendo otras cosas.



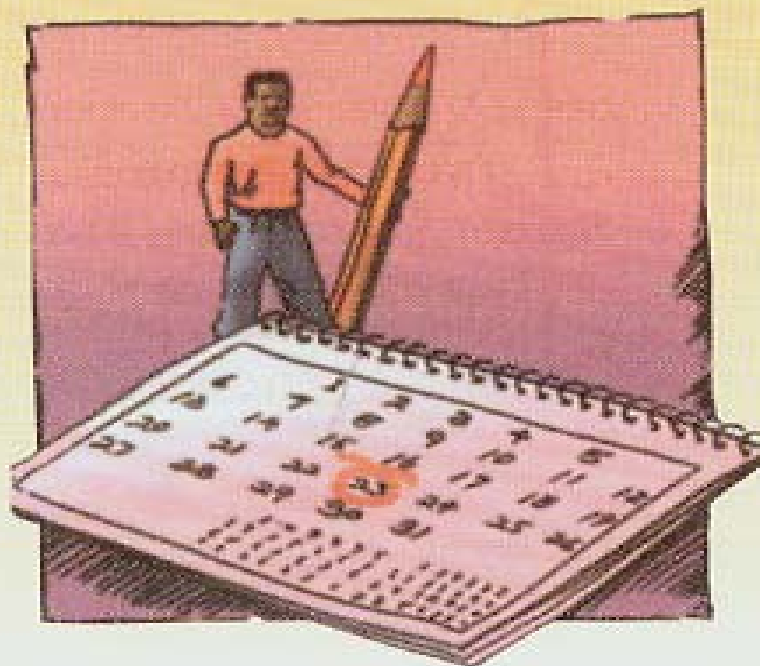
"Déjalo y Gana"

Fije una fecha para dejar de fumar:

Cuando realmente esté listo (a) para dejar el cigarrillo, es importante escoger una fecha para ello. Debería dejar algún tiempo para prepararse, así que escoja una fecha una o dos semanas más adelante. Esa fecha es el día que Ud. va a parar **-no más cigarrillos, nada de excusas-**. Anótelos y tome un compromiso serio consigo mismo(a) que éste será el día en que Ud. dejará de fumar. Cuando elija su fecha para dejar de fumar, asegúrese que sea una época:

- DE BAJO ESTRES;
- EN QUE SU RUTINA DIARIA LE PERMITA HACER TODO LO POSIBLE PARA DEJAR DE FUMAR;
- EN QUE PUEDE EVITAR LAS COSAS QUE PROVOCAN SUS DESEOS DE FUMAR.

Para la mayoría de la gente, parar en seco es el mejor camino. Otros tratan de disminuir el número de cigarrillos que fuman. OJO, puede suceder lo contrario: a pesar de que esté fumando menos cigarrillos, puede aspirar más profundamente y mantener el nivel de nicotina.



Aquí hay algunas cosas importantes para hacer cuando deje de fumar:

- ☞ Deshágase de todos los cigarrillos que hay en su casa o en su trabajo, incluyendo ceniceros, encendedores, fósforos y cualquier otra cosa que puede recordarle el fumar.
- ☞ Manténgase tan activo(a) como sea posible.
- ☞ Limite la cantidad de café, té y alcohol que consume.
- ☞ Al principio, aléjese de personas que fuman.

Una vez que haya escogido la fecha para dejar de fumar anótelo en el espacio siguiente:

El día

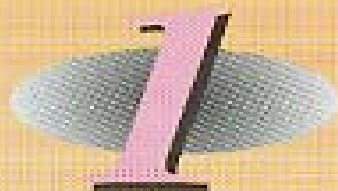
**DEJARÉ
DE
FUMAR**

En la sección siguiente veremos algunas de las formas de cambiar su viejo hábito de fumar por un nuevo estilo de vida más saludable.

PONIÉNDOSE EN MARCHA

Si existe una idea importante que hay que recordar cuando se está dejando de fumar es:

- **Planifique previamente para tener otras alternativas que hacer cuando sienta ganas de fumar.**
- **Haga cambios en su vida personal en relación a su alimentación, actividad física, recreación actividades sociales, etc.**



Coma inteligentemente

Mucha gente está preocupada sobre el problema de engordar si deja de fumar.

Aquí hay algunos consejos para no subir de peso.

- Coma muchas frutas y verduras. Incluya carne magra, ave o pescado.
- Beba bastante agua, –se recomiendan 8 vasos al día.
- Trate de usar menos sal y azúcar.
- Coma sólo cuando tenga hambre, no cuando esté aburrido(a) o tenso(a).
- Cuando termine de comer levántese de la mesa, y dé por terminada la comida.
- Masque chicle sin azúcar o palitos de zanahoria, apio o canela.

2

Actividad física

Una de las cosas más importantes cuando se está dejando de fumar es hacer bastante actividad física, ojalá 20 minutos diarios. Tiene dos grandes beneficios:

- Le ayuda a controlar su peso.
- Le ayuda a relajarse.

Por ejemplo:

- Use las escaleras en vez del ascensor.
- Bájese del bus un par de cuadras antes y camine a donde va.
- Salga a caminar, tres o cuatro veces por semana.
- Ande en bicicleta con sus hijos o juegue con ellos.

3

Evite aquello que lo hacía fumar

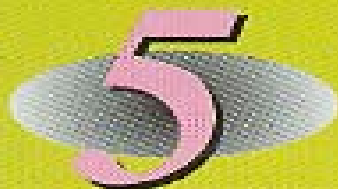
- Otra cosa esencial es planear con anticipación para evitar las cosas que le hacían fumar. Haga una lista de 3 a 5 situaciones que desatan su deseo de fumar y de las cosas que podría hacer en esas ocasiones en vez de fumar.

4

Control de la tensión

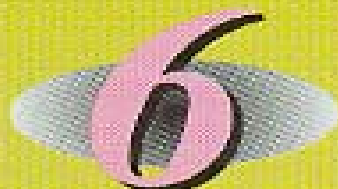
Si reconoce en su "Registro de fumar" que los estados de ánimo como la tensión, la ansiedad o el aburrimiento son gatillos para fumar, este ejercicio puede ayudarle a relajarse sin necesidad de fumar:

- Siéntese en un lugar tranquilo donde no le interrumpirán, durante unos 5 minutos.
- Piense en algo que lo haga sentirse super bien.
- Relaje sus hombros, cierre sus ojos y su boca. Inspire a través de su nariz tan lenta y profundamente como pueda. Mantenga relajado sus hombros.
- Expire lentamente a través de su boca, dejando salir todo el aire de sus pulmones.
- Repita estos pasos, lentamente, 5 veces.



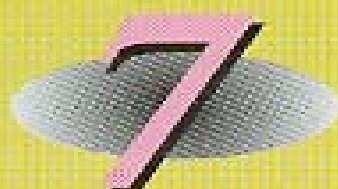
Prémiese

Merece una felicitación por dejar de fumar y mantenerlo. Haga algo entretenido.



Un poco de ayuda de sus amigos (as)

Contar a su familia y amigos(as) que está dejando de fumar puede ayudarle a conseguir su objetivo. O tal vez puede preferir convertir el dejar de fumar en un asunto privado. Lo más importante es hacer lo que estima que está bien para Ud.



Cuando sienta el impulso de fumar, pruebe las siguientes estrategias:

- Postergue el impulso de fumar, ESTE PASARÁ EN UNOS 7 MINUTOS AUNQUE NO FUME.
- Respire hondo varias veces.
- Beba agua.
- Haga algo para mantener su mente ocupada.

Cuando sienta el apremio por fumar no trate de soportarlo pasivamente.

Tiene que hacer otra cosa para distraerse.



Mientras su cuerpo se recupera

Síntomas de abstinencia de nicotina

Después que deja de fumar su cuerpo requiere de un tiempo para recuperarse. Algunas personas, durante las primeras 2-4 semanas pueden sentir algunos de los siguientes síntomas:

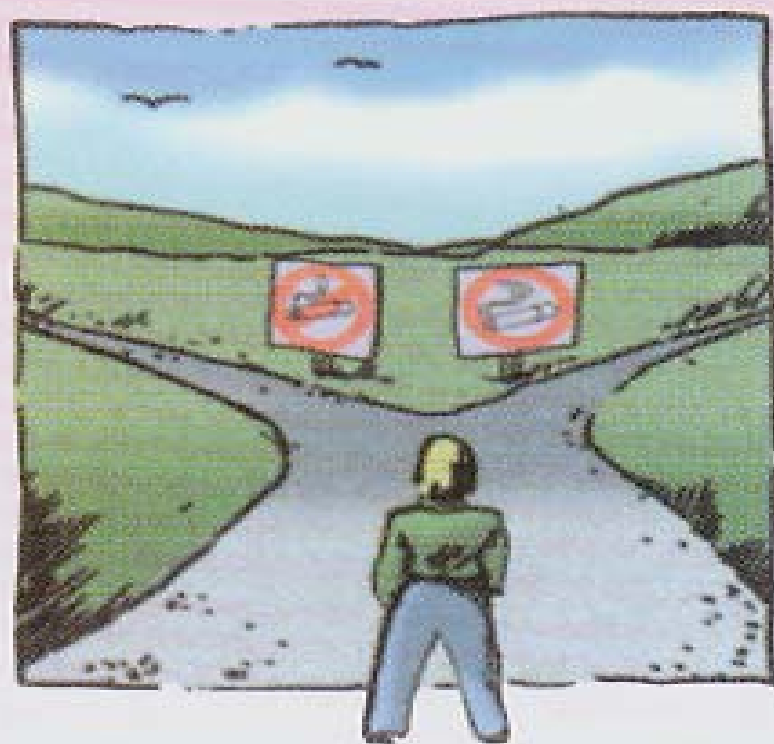
- Fuertes ansias de fumar
- Irritabilidad, ansiedad, inquietud, impaciencia, labilidad emocional.
- Dificultades en la concentración
- Dificultades para dormir
- Aumento del apetito
- Sensación de liviandad de cabeza, mareos, sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca.
- Dolores de cabeza
- Cansancio

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE ESTOS SON SIGNOS TEMPORALES DE ABSTINENCIA DE NICOTINA Y ¡DESAPARECERAN PRONTO!

Manteniéndose en el camino libre de humo.

Después que ha dejado de fumar, es importante que usted comience a pensar y a hablar como un no fumador. Al dejarlo está mejorando su vida para Ud., su familia y sus amigos(as). En la medida que pasen los días, semanas, meses y luego años sin fumar, siéntase orgulloso(a) de Ud. mismo(a). ¡Dejar de fumar es una gran realización y Ud. lo logró!

De vez en cuando, a lo mejor Ud. querrá fumar –incluso mucho tiempo después de haber dejado el cigarrillo-. Pero los deseos no serán fuertes y después de todo el esfuerzo para dejar de fumar, probablemente no querrá volver a comenzar. Por lo demás el no fumar también se convierte en un hábito.



¡FELICITACIONES UD. LO ESTÁ LOGRANDO!

¿Qué sucede si fuma un cigarrillo después que ha dejado de fumar? Bueno, o comienza a fumar de nuevo o vuelve al camino correcto, dejándolo.

Si se fuma un cigarrillo después que lo ha dejado no sea demasiado duro(a) consigo mismo(a), esto puede suceder. De hecho el chileno medio, necesita varios intentos hasta que deja de fumar para siempre. Aquí hay algunas sugerencias si es que tiene alguna caída.

- Trátelo como una emergencia y aléjese de cualquier cosa que lo(a) hizo fumar. Deje de fumar inmediatamente y si tiene cigarrillos deshágase de ellos.
- Piense sobre lo qué sucedió y qué le salió mal. Identifique los gatillos:
 - ¿Dónde estaba?
 - ¿Con quién estaba?
 - ¿Qué lo hizo caer?
 - ¿Qué hará si vuelve a suceder?

Cuando tenga las respuestas a estas preguntas y decida volver al camino correcto, vuelva a la sección TOMANDO ACCIONES.

- Si lo logró: **FELICITACIONES**
- Si lo intentó pero no lo logró: El intento también es digno de FELICITACIONES **!Siga intentándolo!**
- Si no lo intentó: **Piénselo**, si cambia de opinión, FELICITACIONES





**MINISTERIO
DE SALUD**

DIVISION DE ATENCION PRIMARIA
UNIDAD DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

VIDA
CHILE
Por un país saludable

**PLAN NACIONAL
DE PROMOCION DE LA SALUD**

Adaptado de
"Get on Track; a guide to help you quit smoking"
The Lung Association, Ontario 1994
Convenio Promoción de la Salud Canadá - Chile

Marzo 2000