

# Así que quieres dejar de fumar



La guía para conseguirlo...



**madrid**



**sin tabaco**

# Presentación

El tabaquismo es la primera causa de enfermedad y de muerte en los países desarrollados. En nuestro país fuma en torno a un 40% de la población y el tabaco provoca unas 55.000 muertes al año.

En su responsabilidad de promover la salud de todos los madrileños, los técnicos de Madrid Salud, han realizado la presente guía.

Su objetivo es triple: primero, ofrecer a los fumadores que desean abandonar el hábito tabáquico las herramientas básicas para conseguirlo; segundo, animar a intentarlo a aquellos otros que no se lo han planteado o que lo consideran difícil; tercero, ofrecer al lector la posibilidad de participar en el Programa para Dejar de Fumar del Ayuntamiento de Madrid. No cabe duda de que los beneficios de dejar de fumar, tanto para quienes fuman como para quienes les rodean, justifican sobradamente este empeño.

Esta guía te invita a recorrer, de forma esquematizada y secuencial, las diferentes etapas de las que consta el proceso de abandonar el tabaco:

- Tareas para antes de dejar de fumar.
- Tareas de los primeros días sin fumar.
- Tareas para después de los primeros días sin fumar.

Pero tal vez el mensaje más importante que podemos transmitir en esta introducción es el de que dejar de fumar es posible para todos. Diariamente lo hacen muchas personas. Las actuaciones emprendidas desde el Programa para Dejar de Fumar del Ayuntamiento de Madrid han demostrado sobradamente su eficacia.

## Índice

Presentación .....	3
Introducción .....	5
Preparándome para dejar de fumar .....	6
Dejando de fumar .....	12
Manteniéndome sin fumar .....	18
Mapa de situación de los Centros Madrid Salud .....	23
Contacta con nosotros .....	24

madrid  
sin tabaco

madrid  salud



## Introducción

Si eres fumador y deseas dejar de fumar, recibe nuestra enhorabuena. Abandonar esta adicción es sin duda lo mejor que puedes hacer a favor de la salud y la calidad de vida tuya y de los que te rodean. Te proponemos que dediques unos minutos a leer este folleto y, después, si lo deseas, lo utilices como guía para ayudarte. También ponemos a tu disposición el *Programa para Dejar de Fumar* del Ayuntamiento de Madrid.

A menudo los fumadores fracasan en sus intentos para dejar de fumar por un motivo: la **IMPULSIVIDAD**. No es útil plantearse “mañana lo dejo”; tampoco suele funcionar la confianza en la mera “fuerza de voluntad”.

Por el contrario, cambiar un hábito tan arraigado requiere **ACTUAR DE FORMA METÓDICA**. Por este motivo hemos dividido esta guía en tres partes, que te invitamos a recorrer:

- 1** Cosas que tienes que hacer **ANTES** de dejar de fumar (“**Preparándome para dejar de fumar**”).
- 2** Cosas que tienes que hacer durante los **PRIMEROS DÍAS** sin fumar (“**Dejando de fumar**”).
- 3** Cosas que tienes que hacer en las **SEMANAS SIGUIENTES** a haber dejado de fumar (“**Manteniéndome sin fumar**”).



# PREPARÁNDOME PARA DEJAR DE FUMAR

Concédete algunos días todavía antes de dejar de fumar. Es mejor prepararse bien. En estos días conviene que dediques algún tiempo a cuatro o cinco cuestiones:

## **a** Pon una fecha para dejarlo.

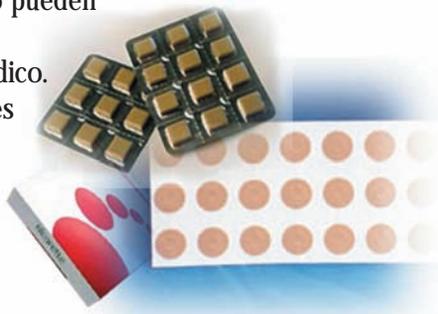
Ni muy pronto (no “mañana mismo”) ni muy tarde (tampoco “el verano que viene”). Valora qué día de la semana es mejor. Procura que sea un día sin estrés, sin aburrimiento, sin compromisos sociales inaplazables... un día que puedas organizar hasta cierto punto “a tu medida”. Ese día será especial, pero la decisión debe ser inamovible.



## **b** Valora la posibilidad de utilizar algún apoyo farmacológico.

Existen dos fármacos de eficacia demostrada para ayudarte a dejar de fumar: la terapia sustitutiva de nicotina (parches y chicles) y el bupropion. Los primeros los puedes comprar sin más en la farmacia, y tu médico o el propio farmacéutico pueden asesorarte sobre cómo usarlos.

El segundo requiere receta de tu médico. Tanto en un caso como en otro debes seguir las indicaciones que recibas.





## C **Elabora tu propia lista de razones o beneficios de dejar de fumar.**

Es bien sabido que fumar incrementa el riesgo de padecer múltiples enfermedades como Cáncer, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, Accidente Cerebro Vascular... Conviene que te detengas a pensar y a escribir las consecuencias positivas que consideres que pueden motivarte y ayudarte a dejarlo.



Considera las ventajas de todo tipo, valora bien su importancia, trata de experimentar “por anticipado” lo que vas a conseguir.

Te ponemos algunos ejemplos:

- Dejar de fumar aporta de forma inmediata importantes beneficios en la salud y en el estado físico de las personas, mejorando sustancialmente su calidad de vida.

Las personas que dejan de fumar antes de los 50 años tienen sólo la mitad de riesgo de morir durante los 15 años siguientes en comparación con las que siguen fumando.



# PREPARÁNDOME PARA DEJAR DE FUMAR

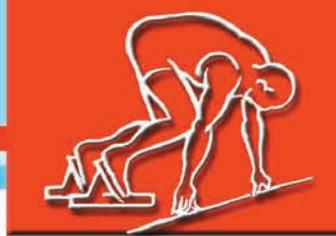
- Las mujeres que dejan de fumar antes o durante el primer trimestre del embarazo reducen significativamente el riesgo de bajo peso en el bebé y de parto prematuro en comparación con las que siguen fumando.



- Abandonar el tabaquismo tiene efectos positivos y saludables para todos, social e individualmente, sin olvidar a las personas que, de una forma u otra, se ven obligadas a respirar el humo del tabaco (fumadores pasivos).

- Cuando las personas consiguen dejar de fumar se incrementa la autoestima y el orgullo personal, facilitando la práctica de actividades más saludables y placenteras.





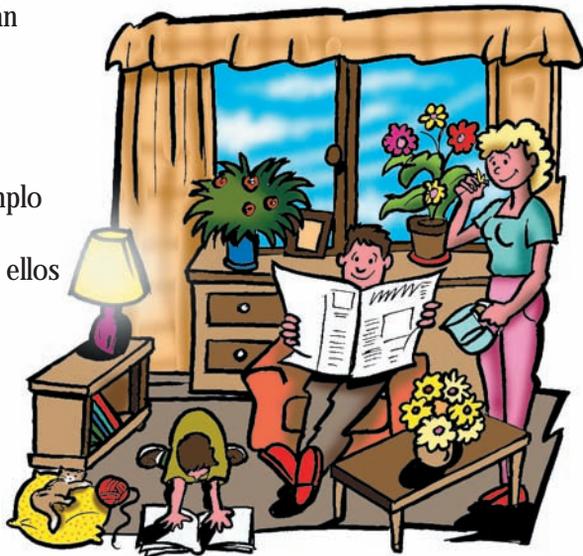
- Desde el punto de vista económico. ¿Has valorado cuánto te gastas en tabaco? Haz la cuenta y comprobarás cuánto podrías ahorrar.

- Fumar significa entre otras cosas ser dependiente de una sustancia y unos hábitos nada saludables. Déjalo y libérate de esa dependencia.



- Piensa además que tu ropa o tu casa ya no olerán a tabaco.

- Serás un buen ejemplo para tus hijos y será menos probable que ellos fumen en el futuro.



## **d** Cuidado con algunas expectativas incorrectas.

Mantener ideas erróneas sobre el proceso de dejar de fumar es uno de los principales motivos de fracaso. Las expectativas incorrectas por definición no se cumplen, generando así frustración y abandono. Sitúa, pues, correctamente tus expectativas:

**No es cierto** que las ganas de fumar desaparezcan por completo en pocas semanas. Tu objetivo, por lo tanto, debe ser aprender a controlarlas. Cada vez te costará menos, y con el tiempo serán muy escasas.

**No es cierto** que puedas fumar menos o fumar de vez en cuando. Lo que te proponemos es dejarlo del todo y para siempre. Si mantienes algún contacto ocasional con el tabaco, la tendencia es a volver a fumar como antes en poco tiempo. No es cierto que “por uno no pasa nada”.

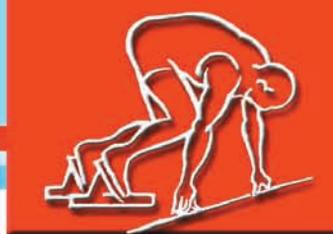
**No es cierto** que la medicación sea una varita mágica. Es eficaz, pero se requiere un esfuerzo por tu parte.

**No es cierto** que dejar de fumar sea durísimo, aunque es verdad que puede ser costoso. Tampoco es cierto que las ganas, cuando vienen, sean “horribles”, “espantosas” o “incontrolables”. Para controlar las ganas de fumar, empieza por valorarlas en su justa medida. ¿Cuántas cosas has hecho en la vida más difíciles que dejar de fumar?

**No es cierto** que dejar de fumar sea cuestión sólo de “fuerza de voluntad”. Además de eso, es fundamental seguir los pasos correctos.

**No es cierto** que “necesites” un cigarrillo. Seguro que te apetece, incluso es posible que te apetezca mucho. Pero no lo necesitas.

(de 3 a 15 días antes de dejar de fumar)



**No es cierto** que cuando hayan pasado algunas semanas ya “no debes” tener ganas de fumar. Ten claro que las ganas reaparecerán ocasionalmente. No te sientas frustrado. Cada vez son más fáciles de controlar.

**No es cierto** que dejar de fumar signifique obligatoriamente ganancia de peso. Para combatirlo, es preciso no caer en la autocompasión, evitando el “pobrecito de mí” y los caprichos con muchas calorías.



Evita tener a mano alimentos que no precisen elaboración para consumirlos, (chocolatinas, caramelos, aceitunas, frutos secos...). Procura aumentar el consumo de zumos, frutas y verduras, te aportarán nutrientes y reducirán las ganas de fumar.

# DEJANDO DE FUMAR

Durante los primeros días sin fumar debes hacer lo siguiente:

## a Organiza tu entorno.

Los primeros días son especiales, y conviene que hagas cambios en tu entorno. No tengas cerca de ti ceniceros ni tabaco ni nada que te lo recuerde directamente. Evita los lugares o las compañías o las situaciones en general que supongan riesgo de fumar.



## b Cambia tus hábitos.

Debes tener muy claro qué puedes y qué no puedes hacer. Evita actividades asociadas a fumar, aunque se trate de situaciones placenteras como salir de copas o quedarte en el sofá viendo la tele después de cenar. Piensa que se trata sólo de unos días. Evita también las situaciones de aburrimiento o inactividad. No confíes en tu “fuerza de voluntad”.



## c Utiliza correctamente los fármacos.

Si utilizas fármacos para ayudarte a dejar de fumar, sigue al pie de la letra sus indicaciones sobre forma de uso, dosis, tiempo... sobre todo, no hagas experimentos.



## d Comunica a todos que ya no fumas.

Todas las personas de tu entorno deben saber que has dejado de fumar. De este modo consigues una “red de controladores”.

Cuando una decisión se hace pública compromete mucho más. Además, pueden prestarte apoyo.



HE DEJADO DE FUMAR.  
POR FAVOR, AYUDADME



## e Renueva tu compromiso

Hay que realimentar la motivación inicial, porque de lo contrario tiende a difuminarse. Para ello coloca en un lugar visible tu lista de beneficios por dejar de fumar que elaboraste antes. Léela de vez en cuando, y hazlo con ganas. Si se te ocurren nuevos beneficios, añádelos. No se trata sólo de que los conozcas; debes además tenerlos muy presentes.

# DEJANDO DE FUMAR

## f **Prémiate**

Los premios ayudan a persistir en los cambios de conducta. Cómprate una hucha y guarda en ella el dinero que te gastabas antes en tabaco. Hazte un pequeño regalo de vez en cuando.



## g **Afronta correctamente las ganas de fumar**

Recuerda que tu objetivo no es eliminar las ganas de fumar, sino aprender a controlarlas; es normal que de vez en cuando experimentes ganas, incluso intensas. Es muy importante que sepas cómo afrontarlas:

- Imagínate tus ganas de fumar como una ola: aparecen, suben, pueden llegar incluso a ser elevadas, pero en poco tiempo vuelven a bajar...



- Distráete inmediatamente. Ponte a hacer otra cosa. Sal de donde estás. No centres tu atención en las ganas de fumar.



- Haz varias inspiraciones profundas. Utiliza la respiración para relajarte...
  - Bebe un vaso de zumo o de agua; o cepíllate los dientes o mastica un chicle sin azúcar.
- Sustituye los pensamientos que te asaltan por otros que te ayuden a pasar el mal rato. Por ejemplo, puedes repasar mentalmente tu lista de ventajas por dejar de fumar.
  - Recuerda que cada vez te costará menos. La “ola” tiende a ser cada vez menos frecuente y menos intensa.

## **h** No toques el tabaco.

No fumes nada. No des ni una sola calada, ni enciendas cigarrillos a otros. Los “permisos” y los “tonteos” desembocan siempre en una vuelta a fumar.

## **i** No te engañes.

Si quieres volver a fumar, hazlo, pero no te engañes. Lee con atención la siguiente lista de excusas que la gente suele ponerse para volver a fumar. Hazlo con atención y valora también un razonamiento alternativo. Suele ser una buena vacuna contra las excusas.

# DEJANDO DE FUMAR

## EXCUSA

*“Por un cigarrillo no pasa nada”*

*“Me fumo uno y nada más”*

*“Hoy que es mi cumpleaños (o Nochevieja, o una boda, o cualquier otra situación parecida) voy a hacer una excepción y voy a fumar”*

*“Si me lo propongo, puedo controlar y fumar un cigarrillo de vez en cuando”*

*“Necesito un cigarrillo, lo necesito”*

*“Después del esfuerzo que he hecho, me merezco un premio: voy a fumarme un cigarrillo”*

*“Pobre de mí, no es justo que tenga que renunciar a uno de los pocos placeres que tengo”*

*“Todo eso del cáncer de pulmón es una manipulación...”*

*“Tengo unas ganas de fumar insoportables, horrosas, horribles...”*

*“¡Qué bien me sentaría ahora un cigarrillo: me relajaría, lo saborearía...”*

*“Total, de algo hay que morir...”*





## NO TE ENGAÑES

**NOTE ENGAÑES:** Parece que un cigarrillo no tiene importancia, pero tiene una importancia enorme: si haces excepciones, en pocas semanas estarás fumando igual que antes.

**NOTE ENGAÑES:** Lo mismo que antes. Es un autoengaño, nunca es uno solo, siempre se tiende a repetir.

**NOTE ENGAÑES:** Es un autoengaño. Si te pones a buscar razones, excusas o situaciones especiales que justifiquen fumar, puedes encontrar cientos en un año.



**NOTE ENGAÑES:** Es totalmente falso. A medio plazo es incontrolable.

**NOTE ENGAÑES:** Es falso, no lo necesito. No pasa nada si no fumo. Lo cierto es que me apetece, pero no lo necesito.

**NOTE ENGAÑES:** ¿Cuál es tu objetivo? ¿No es dejar de fumar? Entonces, ¿un cigarrillo es un premio para ti? No te pongas excusas, prémiate con otra cosa.

**NOTE ENGAÑES:** Ese placer te está provocando a largo plazo consecuencias muy negativas. No te engañes. Repasa tu lista de motivos para dejar de fumar.

**NOTE ENGAÑES:** Las consecuencias negativas del tabaco son reales. Otra cosa es que a algunos les interese negarlo.

**NOTE ENGAÑES:** Nadie se ha muerto por no poder fumar. Las ganas de fumar pueden ser intensas, pero de ningún modo “horribles” o “insoportables”. Que sean más o menos intensas depende, además, de cómo las afrontes.

**NOTE ENGAÑES:** Párate a pensar en las consecuencias a largo plazo de seguir fumando. Repasa tu lista de beneficios de dejar de fumar.

**NOTE ENGAÑES:** Sí, pero mientras se está vivo, ¿no es preferible tener cierta calidad de vida? No te autoengañes.

Si llevas ya una semana sin fumar, tienes motivos para sentirte muy satisfecho. ¡Ha pasado lo peor! Pero debes tener mucho cuidado para no recaer.

Ten muy presentes las siguientes 5 estrategias:

## **a** Date permiso para seguir teniendo (ocasionalmente) ganas de fumar.

Insistimos: no pienses que no “deberías” tener ya ganas de fumar. Por el contrario, lo normal es que las tengas, y las seguirás teniendo durante bastante tiempo, sólo que cada vez serán más fáciles de controlar. Piensa que el hábito de fumar suele estar extraordinariamente arraigado. Suele practicarse cientos de veces al día, durante muchos años, y asociado a numerosas situaciones cotidianas. No es de extrañar, por lo tanto, que el deseo reaparezca ocasionalmente. Tu objetivo no es que no aparezca; tu objetivo es controlarlo cuando aparezca.

## **b** Practica algún tipo de relajación.

El estrés o los “nervios” es uno de los desencadenantes más frecuentes del deseo de fumar. No hay que olvidar que durante muchos años el fumador ha combatido esos “nervios” fumando.

Existen distintas técnicas de relajación. Todas son eficaces con una sola condición: que se practiquen con regularidad. Si ya conoces y has practicado alguna de ellas, ahora tienes una ocasión perfecta para retomar la práctica, sobre todo si en su día resultó eficaz. Te sugerimos que lo hagas.

Pero, al margen del procedimiento que conozcas, te proponemos una técnica muy sencilla pero muy eficaz: utilizar la respiración profunda y completa para relajarte.



## LA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y COMPLETA

El procedimiento consiste en inspirar lentamente por la nariz, procurando, en primer lugar, conducir el aire hacia el estómago, ayudándose del diafragma, dirigiéndolo seguidamente hacia la parte alta de los pulmones, hasta sentir como la columna se tensa, lo que proporcionará el aumento de la capacidad pulmonar.

Se mantiene el aire brevemente y, seguidamente, se expulsa lentamente por la nariz. El procedimiento completo se repetirá durante algunos minutos. Es conveniente ejercitarlo ante cualquier situación que produzca ansiedad.

Lo ideal sería practicar la relajación que se induce con este ejercicio de manera habitual, para combatir las diversas situaciones que propician el deseo de fumar. Este tipo de relajación, efectuada con cierta regularidad, es enormemente eficaz.



## C No te permitas contactos con el tabaco.

La mayor parte de las recaídas en el tabaco, sobre todo cuando ya han pasado algunas semanas sin fumar, no se deben a un deseo de fumar intenso o difícil de controlar, sino a pequeños “tanteos”, “deslices” o “permisos”: fumar algún cigarrillo “sin importancia” o dar alguna “caladita sin más. Estos “permisos” conducen, siempre, a una recaída en cuestión de pocos días o semanas. EVÍTALOS.



## d Practica hábitos nuevos.

Cambiar ciertos hábitos es uno de los factores que más favorecen, a la larga, el mantenimiento de la abstinencia del tabaco. Ésta es, pues, una ocasión perfecta para introducir en tus actividades cotidianas algunos cambios que, seguramente, llevabas tiempo queriendo realizar.

Te sugerimos que valores, por ejemplo:

La práctica de ejercicio físico ayuda enormemente, entre otros beneficios, a mantenerse sin fumar. Puedes apuntarte a un gimnasio o puedes simplemente caminar un rato cuando vas al trabajo. Lo importante es que sea agradable y que se convierta en un hábito.



El consumo de alcohol y las comidas copiosas aumentan la probabilidad de volver a fumar. Valora la ventaja de reducir durante un tiempo su consumo y frecuencia.



Practica tus aficiones, tus intereses, tus actividades de ocio. Nuestro estado de ánimo, nuestro bienestar, nuestra salud, y también nuestro control sobre hábitos como el fumar se ven fuertemente condicionados por la existencia o no en nuestra vida de actividades gratificantes. Ésta es una buena ocasión para retomar o iniciarse en actividades como el excursionismo, la pesca, la pintura, la fotografía, el baile, el deporte, la participación social u otras muchas...

# MANTENIÉNDOME SIN FUMAR

(a partir de la primera semana)



## e Exponer de modo gradual a situaciones de riesgo.

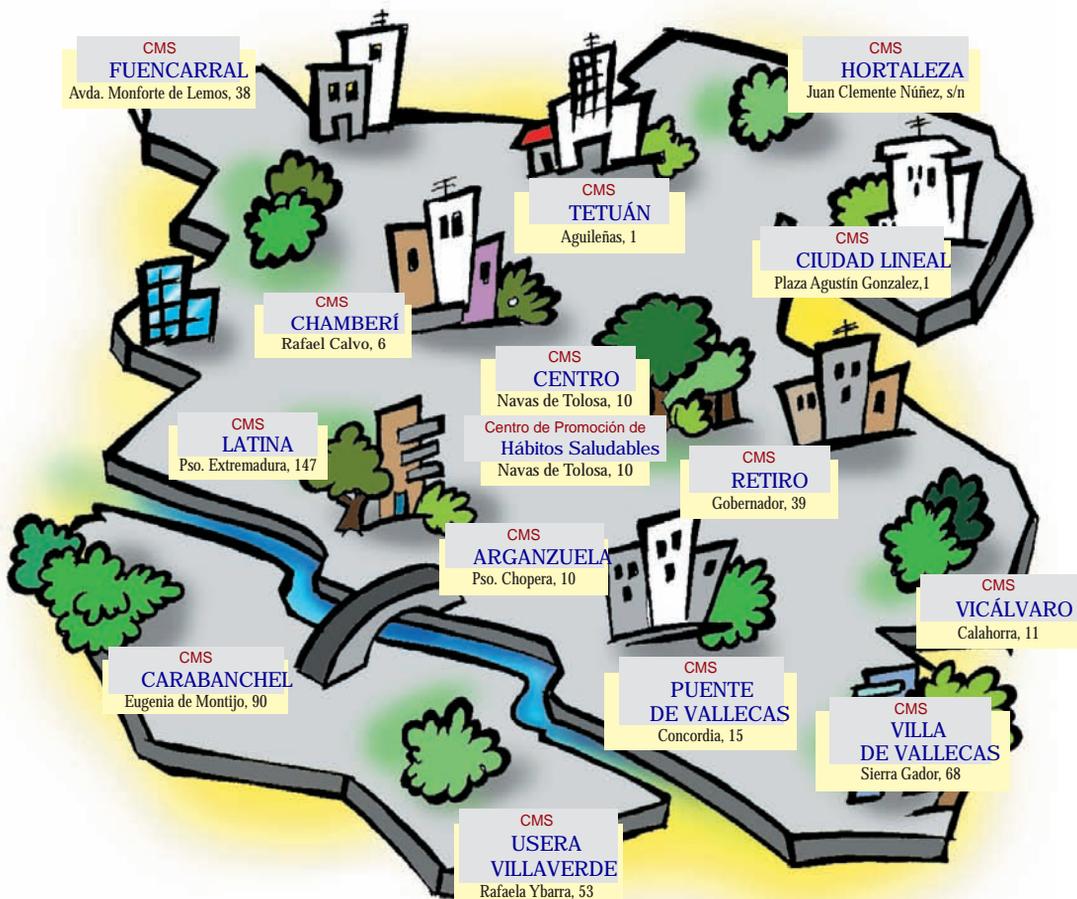
Después de algunos días de evitar situaciones de riesgo, se trata ahora más bien de habituarte a ellas, de acostumbrarte a afrontar sin fumar determinadas situaciones en las que antes fumabas, como hablar por teléfono, tomar un café, cenar con unos amigos, descansar en el sofá, etc...

Lo ideal es que esta habituación sea progresiva, poco a poco. De momento, sigue evitando las situaciones que identificas como más peligrosas.

Todavía llevas poco tiempo sin fumar, no hagas locuras. Seguramente no estás todavía preparado para una reunión de amigos con alcohol y gente fumando a tu alrededor.

A medida que pasen las semanas, vete enfrentándote al riesgo de modo gradual: de este modo maximizas las probabilidades de éxito y vas adquiriendo seguridad en ti mismo.





Este folleto pretende ayudar a dejar de fumar a quienes lo deseen.  
La única forma de conocer si conseguimos nuestro objetivo es que tú nos des tu opinión.  
Cuéntanos tu experiencia, tanto si es positiva como si no lo es.  
Sugiérenos cambios. Envíanos un mensaje a:

[dejodefumar@madrid.es](mailto:dejodefumar@madrid.es)

# Así que quieres dejar de fumar

La guía para conseguirlo...



Inscríbete en:

[www.madrid.es/dejardefumar](http://www.madrid.es/dejardefumar)

Si necesitas ayuda, solicita información en tu Centro Madrid Salud (CMS) y contacta con el Programa para Dejar de Fumar del Ayuntamiento de Madrid

Más información en Línea**madrid**:

**010**Línea**madrid**

**madrid.es**

**madridsalud.es**

