

Axudas, consellos e accións para deixar de fumar

Chegou o momento



Vou deixar de fumar!

Axudas, consellos e accións para deixar de fumar

Chegou o momento



Vou deixar de fumar!

1, 2, 3...

Guía: Axudas consellos e accións
para deixar de fumar

Edita:

Xunta de Galicia

Consellería de Sanidade

Dirección Xeral de Saúde Pública

Dep. Legal: C 42-2020

**Vou deixar
de fumar!**



**Vou deixar
de fumar!**



1 **Vantaxes e beneficios** 4

2 **Mitos sobre o tabaco** 10

2.1. Algunhas desculpas para non tomar a decisión 13

2.2. Desculpas por temor ás consecuencias 18

2.3. Pensamentos ou desculpas sobre os riscos do tabaco 22

3 **Prepárese para deixalo** 26

3.1. Balance decisional 29

3.2. Analice o seu consumo 32

3.3. Prepárese para o gran día 37

3.4. Que facer o gran día 40

3.5. Os primeiros días sen fumar... 44

1

**Vou deixar
de fumar!**



Vantaxes e beneficios



Vantaxes e beneficios

Deixar de fumar suporá moitos beneficios tanto para a súa saúde como para a das persoas que conviven con vostede, ademais doutras vantaxes económicas, estéticas, etc., que se poñerán de manifesto a curto e medio prazo despois de o deixar.

Pense durante uns minutos cales son as vantaxes máis importantes para vostede. Lembralas cando sinta ganas de fumar axudaralle a dicir "non, xa non fumo".

Para a súa saúde

O seu corazón agradecerallo eternamente
As cifras de tensión arterial e colesterol descenderán de forma considerable.

Aumentará a súa capacidade respiratoria e cansará menos cando faga exercicio.
Desaparecerá esa desagradable tose matutina e superará con facilidade os catarros e as gripes. As enfermidades pulmonares instauradas mellorarán.

A probabilidade de sufrir un cancro de pulmón será moito menor. Reducirá tamén as posibilidades de padecer cancro de boca, larinxe, vexiga, esófago e ril.

Axudarao a curar a úlcera gástrica ou duodenal.

Os medicamentos que tome serán máis eficaces.

Diminuirá o risco de complicacións se toma a pílula anticonceptiva.

Seralle máis fácil ter un fillo.

Atrasará a idade da menopausa.

Para a saúde dos demais

Os seus fillos/as, amizades e compañeiros/as de traballo agradeceranllo e non prexudicará a súa saúde.

Non prexudicará o bebé no embarazo e na lactación.

Estéticas

A súa pel conservarase tersa por máis tempo. Eliminará un aliado da celulite. O acne e os grans da cara desaparecerán.

Os seus dedos deixarán de estar amarelos. O aspecto do seu cabelo mellorará.

A súa dentadura volverá brillar e as enxivas deixarán de se inflamar. Eliminará o mal alento e os seus bicos saberán mellor.

Desaparecerá ese olor tan desagradable que desprende a súa roupa.

Outras vantaxes

As cousas recuperarán o seu aroma e sabor.

Aforrará moitos cartos

Recuperará algún tempo libre (calcule o tempo que lle dedica a fumar).

Será un bo exemplo para os seus fillos/as e reducirá as posibilidades de que eles fumen.

Medrará a súa autoestima.

Reducirá o risco dos accidentes caseiros e de tráfico.

Ao deixar de fumar,
**¡non só vivirá máis,
vivirá mellor!**

Dende o primeiro momento en que deixe de fumar, comezará a notar as melloras

20	minutos	<p>A presión sanguínea e o pulso volven á normalidade.</p> <p>Mellora a circulación sanguínea, especialmente nas mans e nos pés.</p>
8	horas	<p>Os niveis de osíxeno no sangue volven á normalidade e comezan a reducirse as probabilidades de sufrir un ataque ao corazón.</p>
24	horas	<p>O monóxido de carbono elimínase por completo do organismo.</p> <p>Os pulmóns comezan a "limparse" desprendendo mucosidades e residuos.</p>
48	horas	<p>O seu corpo comeza a limparse de nicotina.</p> <p>Os sentidos do gusto e do olfacto empezan a mellorar.</p>
72	horas	<p>A musculatura bronquial reláxase e mellora a función respiratoria.</p> <p>Aumenta o seu nivel de enerxía.</p>
2-12	semanas	<p>Mellora a circulación en todo o corpo. Faise máis sinxelo camiñar e facer exercicio.</p> <p>Aumenta a sensación de benestar.</p>
1-9	meses	<p>Mellora a drenaxe bronquial e redúcese o risco de infeccións.</p>
3-9	meses	<p>Melloran os problemas de respiración: a tose, a falta de alento, a conxestión e a respiración sibilante.</p> <p>Incrementábase a actividade pulmonar entre un 5% e un 10%.</p>
12	meses	<p>O risco de enfermidade coronaria redúcese á metade.</p>
5	anos	<p>Diminúe o risco de cancro de pulmón.</p> <p>O risco por infarto de miocardio redúcese á metade.</p>
10	anos	<p>O risco de cancro de pulmón iguálase ao dos non fumadores.</p> <p>O risco de accidente cerebrovascular ou ataque cardíaco iguálase aos dos non fumadores.</p>

2

**Vou deixar
de fumar!**

m

Mitos sobre o tabaco



m



Mitos sobre o tabaco

Se está a decidir deixar de fumar, pode que nalgún momento aparezan **dúbidas** sobre algún aspecto concreto do tabaquismo ou que lle veñan á cabeza "**vellos mitos**" que o fagan dubidar da súa decisión.

2.1.



Algunhas desculpas
para non tomar a decisión

Fumar menos de 5 cigarros ao día non ten risco. É certo que hai unha relación directa entre a cantidade de cigarros que se fuma e as posibilidades de ter un problema de saúde relacionado co tabaco. Pero non existe un nivel de consumo seguro, non hai unha cantidade de cigarros por debaixo da cal se poida fumar con tranquilidade sabendo, con seguridade, que non se van sufrir problemas de saúde.

O cigarro é un vicio moi difícil de quitar. A adicción ao tabaco está condicionada polo compoñente físico, xerado pola nicotina, e polo compoñente de comportamento e de asociación de estímulos que se estableceu entre o tabaco e as situacións e estados aos que se ve sometida a persoa que fuma ao longo do día. Estas asociacións son máis difíciles de romper que a adicción á nicotina e débense ter en conta cando se quere deixar de fumar.

Eu non dependo do tabaco, podo deixar de fumar cando queira. Probe a deixar de fumar nunha situación cotiá da súa vida, non cando estea agripado, enfermo ou embarazada. Verá que é máis difícil do que pensaba. Vostede dáse autoescusas para continuar coa súa adicción. É posible que, aínda que fume pouco, sexa dependente da nicotina.

Fumar é un signo de liberdade e de autoafirmación: non vou deixar de fumar porque me digan que é malo. O feito de que fumar sexa considerado como un signo de liberdade, de adultez, de autoafirmación é consecuencia do que nos fixeron crer as grandes compañías do tabaco, a través da publicidade e do cine. O mesmo ocorre con certos perfumes, coches, bebidas, marcas de roupa, etc. Se vostede cre estas mensaxes, ¿pode considerarse libre? Ademais, ninguén deixa de fumar en contra da súa vontade, e iso sabémolo, vostede está no seu dereito... Unha vez que saiba perfectamente o que o tabaco lle está facendo ao seu organismo, saberá a que aterse e respectaremos a súa decisión.

Algún vicio hai que ter, e este non é o peor de todos. Para ser unha persoa feliz non é necesario ser dependente dunha droga, máis ben todo o contrario. Todas as persoas que deixaron de fumar se senten liberadas das pequenas ou grandes tiranías do tabaco. Ninguén se arrepinte de deixalo.

O tabaco é, polo momento, a peor dependencia. Provoca anualmente en todo o mundo máis vítimas que as drogas, o alcohol, a sida e os accidentes de tráfico xuntos.

De algo terei que morrer. É certo, todos imos morrer por algunha razón. Pare a pensar que vostede moi probablemente estea fabricando a súa propia morte e que o tabaco pode, con bastantes posibilidades, ser o responsable.

As persoas que fuman perden non só anos de vida, senón tamén calidade de vida. Un de cada catro fumadores perde, de media, 20 anos da súa vida, e outro, entre seis e oito anos. Os outros dous, probablemente, non vexan diminuída a súa expectativa de vida, pero si verán minguada moi significativamente a súa calidade.

O tabaco non pode ser tan malo, coñezo unha persoa que fumou toda a súa vida e viviu máis de 90 anos. O máis probable é que esta persoa tivese sorte. Fíxese, ademais, na súa calidade de vida: probablemente tusa, lle custe respirar, observe tamén que capacidade física ten... Aínda así, ese ancián tivo sorte, mellor para el.

¿Pode vostede asegurarse unha sorte igual?, cada organismo é distinto e non pode saber que está ocorrendo co seu. Non esqueza que vostede só ve os que chegan a vellos, os que morreron novos a causa do tabaco non os pode ver envellecer.

Hai cousas moito peores que o tabaco. Non tantas. Poucas cousas producen máis de cinco millóns de mortes no mundo (só en Galicia morren 10 persoas ao día). O tabaco está directamente relacionado coas dúas causas de morte máis frecuentes: enfermidades cardiovasculares e cancro.

Aínda teño que fumar moito máis para notar que me fai dano. Os efectos graves do consumo de tabaco tardan entre 20 e 25 anos en manifestárense, pero o mal alento, a aparición de enrugado, o envellecemento da pel e os dentes amarelos, entre outros, aparecen moito antes. Ademais, fumar un só cigarro aumenta a tensión arterial durante 15 minutos e produce tamén unha elevación da frecuencia cardíaca de 10 a 15 latidos por minuto. Pode que vostede non note o dano, pero o seu organismo si que o detecta.

Xa é tarde para deixalo. É unha escusa que adoitan darse a si mesmas aquelas persoas que levan moitos anos fumando e teñen medo ás consecuencias de deixalo. É certo que o tempo que se leva fumando é un índice da dificultade que poderemos ter á hora de deixalo, xa que a dependencia do tabaco será máis forte e estará asociada a máis aspectos da vida ca no caso dun fumador novo. Non obstante, calquera idade é boa para romper co tabaco, e as dificultades poden superarse coa decisión dun cambio radical nese aspecto da súa vida.

Pense que pode estar aínda a tempo para deixalo sen que a súa saúde e a súa esperanza de vida se vexan demasiado afectadas.

Eu case non fumo, practicamente todo o cigarro se consome no cinceiro. A persoa que deixa queimar o cigarro no cinceiro, procurando darlle menos chupadas, vai respirar maior concentración de cancerixenos (de forma indirecta, como fumador pasivo), xa que o fume que se desprende da combustión espontánea do cigarro é máis tóxico ca o fume que se inhala directamente.

Ademais, posiblemente as chupadas que se lle dean ao cigarro sexan máis profundas para alcanzar os niveis de nicotina necesarios e, polo tanto, máis tóxicas.

Os cigarros "baixos en nicotina e alcatrán" non fan mal, non son cancerixenos.

A única diferenza entre un cigarro normal e un baixo en nicotina (light) é o filtro, que conta cunha fila máis de orificios de aireación que o tabaco tradicional, polo que, en teoría (pero non na práctica), a cantidade de nicotina e alcatrán inhalados é inferior. Polo demais, o resto de substancias que contén están na mesma concentración que nos cigarros normais, polo que son igual de tóxicos e prexudiciais para a súa saúde. Ademais, cada persoa tende a obter de cada un dos cigarros que fuma un determinado nivel de nicotina, polo que, cando cambia ao tabaco light, adoita fumar máis cantidade ou dar chupadas máis profundas, co fin de conseguir eses niveis de nicotina en sangue.

A nicotina é unha droga branda. A nicotina é unha das drogas máis adictivas que se coñecen e ten a capacidade de enganchar a unha alta porcentaxe das persoas que a proban. O problema non é que enganche moito a todo o que fuma, senón que ten a capacidade para enganchar (en maior ou menor grao) a maior parte da xente que a proba.

Ademais, os cigarros son moi tóxicos debido á cantidade de substancias que conteñen e ás que se xeran na súa combustión.

2.2.



Desculpas por temor ás
consecuencias

Só as persoas que sufriron un bo susto ou aquelas con moita forza de vontade poden lograr deixar de fumar. Moitas persoas, é certo, deixaron de fumar por un aviso médico ou por ver a un familiar ou amigo enfermar polo tabaco. Non espere a chegar a eses extremos para deixalo, pode que o dano sexa, entón, irreversible.

Se non fumo estarei máis nervioso... fumar reláxame e tranquilízame. Vostede aprendeu a tranquilizarse ou relaxarse rapidamente fumando un cigarro, pero esa tranquilidade, en gran parte, é debida ao alivio da sintomatoloxía de abstinencia.

Existen outro tipo de métodos para tranquilizarse e afrontar a tensión cotiá. Ou ¿cre vostede que as persoas que non fuman non se angustian, se preocupan, nin se enfrontan a situacións difíciles?. Fágao doutro modo, e sen poñer en xogo a súa saúde.

O importante é encontrar estratexias que consigan relaxarnos sen ter que recorrer ao cigarro.

Nunca me acostumarei a non fumar, aínda que pase moito tempo seguirame apetecendo. Moitas das persoas que deixaron de fumar refiren que o tabaco aínda lles apetece: preguntélles con que frecuencia e con que intensidade lles apetece e que fan para superalo.

Ao cabo duns meses o desexo de fumar vai desaparecer case por completo. Ademais, este non é acumulativo e desaparece ao cabo duns minutos. O máis importante é que vostede adopte novos costumes e hábitos de vida que lle resulten agradables... desta maneira non botará de menos o tabaco.

Necesito un cigarro para estudar ou traballar. Moitas persoas asocian o tabaco a situacións tales como traballar ou estudar, e convérteno nunha rutina como calquera outra. O que traballa ou estuda é vostede, non o cigarro. Intente realizar estas actividades sen fumar durante algún tempo e verá como moi pronto recobra os niveis de rendemento que tiña cando fumaba.

Collerei peso. Non todas as persoas que deixan de fumar engordan. Ao deixar de fumar prodúcense certos cambios no organismo que fan que se poida gañar peso con maior facilidade:

- ▣ **O ritmo metabólico** diminúe, de forma que o organismo ao non ter nicotina consome diariamente 200 Kcal. menos, aproximadamente.
- ▣ Ao recuperar **o olfacto e o gusto** a comida sabe mellor e fai máis fácil que se coma máis cantidade.
- ▣ **O costume** de levar o cigarro á boca durante moitos anos é moi similar ao de levar a comida á boca, polo que pode que durante as primeiras semanas tras deixar de fumar se pique entre horas.
- ▣ Algunhas persoas, cando deixan de fumar, **confunden** as ganas de fumar que están a ter (e que son totalmente normais), con ganas de comer e comen máis.
- ▣ Tamén é posible que **se traslade a ansiedade** propia de deixar de fumar (ou incluso a das tensións normais do día a día) á comida e se coma máis.

Se se preocupa polo que come e por que o come poderá controlar o seu peso máis facilmente. Non se trata de facer dieta, o importante é ter un pouco de coidado co que come e incrementar o exercicio físico diario.

Estarei apático, triste... encontrareime mal. Probablemente foron moitos os anos e moitas as situacións vividas acompañados dun cigarro, polo que ao deixar de fumar poderá sentir un oco na súa vida. O feito de abandonar unha substancia adictiva, como a nicotina, tende a ir acompañado dunha certa sensación de malestar, que se irá normalizando co paso do tempo. Se continúa fumando, o máis probable é que enferme e, con toda certeza, encontrarase "peor".

Pásase moi mal cando se deixa, é peor o remedio que a enfermidade. Os síntomas da abstinencia débense á ausencia de nicotina e comezan ás 6-12 horas de fumar o último cigarro e alcanzan a súa maior intensidade arredor das 48-72 horas. Dura, de media, de 4 a 9 semanas. Nalgunhas persoas os síntomas son moi intensos e noutras moi lixeiros, case imperceptibles. Na actualidade dispoñemos de fármacos e algunhas ferramentas cognitivo- condutuais que o axudarán a superalos. Recorde que os beneficios do abandono do tabaco son progresivos, e aparecen dende o momento en que se apaga o último cigarro.

Ao deixar de fumar desfrútase menos da vida. As persoas que deixan de fumar experimentan, case inmediatamente, novas sensacións pracenteiras tales como: unha mellora significativa do gusto e do olfacto ou a sensación de respirar mellor, sen opresión no peito, sen garganta collida nin tose. As persoas que deixaron de fumar realizan as mesmas actividades pracenteiras que as que fuman: saír con amigos, comer ben, desfrutar do deporte, da familia, do aire libre, dos espectáculos, da lectura, etc. sen ver afectadas a súa saúde nin a dos que o rodean, e sen depender do feito de levar ou non tabaco enriba.

Por probar un cigarro despois de deixalo non pasa nada. Se vostede fumou, o seu cerebro ao longo dos anos en que fumou foi desenvolvendo distintos sitios de unión para a nicotina que agora, como está sen fumar, van permanecer durmidos. Se nalgún momento volvese probar un cigarro, incluso tan só unha calada, podería espertalos e volver ter a necesidade de seguir fumando. ¡Pénseo!, non paga a pena.

2.3.



Pensamentos ou desculpas
sobre os riscos do tabaco

O tabaco contamina, pero tamén contaminan os coches, as fábricas... O tabaco é o causante do 30% de todos os cancros diagnosticados, fronte ao 20% producido pola contaminación ambiental.

Considérase que o fume do tabaco é unhas 400 veces máis tóxico ca a contaminación ambiental. Ademais, unha persoa que fuma suma ao fumar a contaminación do seu contorno.

O tabaco negro fai menos mal ca o rubio. Non hai estudos que indiquen que haxa diferenzas na toxicidade de fumar un ou outro tipo de tabaco. Non hai que se enganar: o tabaco é mortal en todas as súas presentacións.

A súa toxicidade non depende de se é rubio ou negro, senón de se se inhala ou non, do número de cigarros e do número e profundidade das chupadas.

Os efectos do fume sobre as persoas que non fuman non pasan de molestarlles nos ollos e a gorxa. As persoas que non fuman e que conviven con fumadores teñen un maior risco de contraer (entre outros) cancro de pulmón que aqueles que non conviven ou traballan con fumadores. Isto é debido a que estas persoas están expostas, por unha banda, ao fume procedente da combustión espontánea do cigarro e, por outra, ao que as persoas que fuman exhalan dos seus pulmóns. Estes dous tipos de fume son igualmente nocivos e non só provocan molestias nos ollos ou dor de gorxa, senón que aumentan o risco de cancro de pulmón, enfermidades cardiovasculares e alteracións na función respiratoria.

En lugares con aire acondicionado, o fume non afecta as persoas que non fuman. O fume do tabaco está composto por partículas e gases. As partículas son os elementos visibles e tamén as responsables, en parte, do olor característico e das molestas irritacións dos ollos e da gorxa. Porén, a maioría dos carcinóxenos e demais compostos tóxicos presentes no fume do tabaco son gases inodoros e incoloros.

Os sistemas de ventilación e aire acondicionado dan unha falsa impresión de seguridade, xa que filtran as partículas presentes no aire, mentres que os gases non son eliminados.

5 cigarros nunha muller embarazada non danan ao feto. Non existe un consumo de tabaco seguro para ningunha persoa e menos para unha muller embarazada. No momento no que esta fuma un cigarro, aumenta inmediatamente a frecuencia cardíaca fetal de 130 a 180 latexos por minuto. Ademais, é máis elevado o risco de aborto, placenta previa, desprendemento prematuro de placenta e parto prematuro.

O tabaco non afecta os nenos/as que están cerca do fumador/a. Isto é falso. Os/as nenos/as son aínda moito máis sensibles á exposición ao fume do tabaco ca os adultos, e, como consecuencia, poden presentar, entre outras patoloxías, infeccións respiratorias, atraso do crecemento e alteracións neurolóxicas e do comportamento. Os/as fillos/as de pais ou nais fumadores presentan un maior número de ingresos hospitalarios e maior absentismo escolar.

As autoridades sanitarias tomaron o tabaco como cabeza de turco; a alguén tiñan que botarlle a culpa. Ninguén tomou o tabaco como cabeza de turco. Estudos e investigacións científicas rigorosas identifican o tabaco como o principal factor de risco de múltiples enfermidades e cancro.

O tabaquismo é un problema de saúde pública, responsable de 54.000 mortes ao ano só no noso país. É tamén responsable do 90% dos cancro de pulmón, de moitas invalideces e incapacidades laborais, e da perda de calidade e anos de vida. As súas repercusións familiares, sociais e económicas son innumerables.

Mitos sobre o tabaco



3

**Vou deixar
de fumar!**

pd

Prepárese para deixalo



pd

Tome a decisión

Deixar de fumar suporalle un certo esforzo, xa que renunciará a algo que o vén acompañando en moitísimas situacións da súa vida.

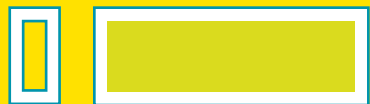
Dedique uns minutos a reflexionar sobre os **motivos** polos que fumaba ata agora e as **razóns** que o levan a deixar de fumar. Cantos máis motivos teña para deixalo e canta máis importancia lles dea, máis doado será conseguilo.

Pode serlle de axuda **anotar** estes motivos e razóns nunha lista, facer varias copias e colocalas en lugares onde as vexa a miúdo: no ordenador, na mesa de traballo, na neveira, no espello do baño..., ou lévea con vostede no bolso ou na carteira.

Relea a lista cando teña dúbidas ou ganas de fumar, axudaralle a manter a súa decisión.

Prepárese para deixalo

3.1.



Balance decisional

Motivos polos que fumo

A large pink circle with a thick border. Inside the circle, there are ten horizontal dashed lines, evenly spaced, providing a template for writing.

Motivos polos que quero deixar de fumar

Prepárese para deixalo



3.2.



Analice o seu consumo



Rexistro do consumo



data _____

27	h	1	2	3	4
28	h	1	2	3	4
29	h	1	2	3	4
30	h	1	2	3	4
31	h	1	2	3	4
32	h	1	2	3	4
33	h	1	2	3	4
34	h	1	2	3	4
35	h	1	2	3	4
36	h	1	2	3	4
37	h	1	2	3	4
38	h	1	2	3	4
39	h	1	2	3	4

situation ou actividade

desexo

Rexistro do consumo

data _____

27	h	1	2	3	4
28	h	1	2	3	4
29	h	1	2	3	4
30	h	1	2	3	4
31	h	1	2	3	4
32	h	1	2	3	4
33	h	1	2	3	4
34	h	1	2	3	4
35	h	1	2	3	4
36	h	1	2	3	4
37	h	1	2	3	4
38	h	1	2	3	4
39	h	1	2	3	4

situation ou actividade

desexo



	situación ou actividade	desexo
1	h	1 2 3 4
2	h	1 2 3 4
3	h	1 2 3 4
4	h	1 2 3 4
5	h	1 2 3 4
6	h	1 2 3 4
7	h	1 2 3 4
8	h	1 2 3 4
9	h	1 2 3 4
10	h	1 2 3 4
11	h	1 2 3 4
12	h	1 2 3 4
13	h	1 2 3 4

	situación ou actividade	desexo
14	h	1 2 3 4
15	h	1 2 3 4
16	h	1 2 3 4
17	h	1 2 3 4
18	h	1 2 3 4
19	h	1 2 3 4
20	h	1 2 3 4
21	h	1 2 3 4
22	h	1 2 3 4
23	h	1 2 3 4
24	h	1 2 3 4
25	h	1 2 3 4
26	h	1 2 3 4

	situación ou actividade	desexo
1	h	1 2 3 4
2	h	1 2 3 4
3	h	1 2 3 4
4	h	1 2 3 4
5	h	1 2 3 4
6	h	1 2 3 4
7	h	1 2 3 4
8	h	1 2 3 4
9	h	1 2 3 4
10	h	1 2 3 4
11	h	1 2 3 4
12	h	1 2 3 4
13	h	1 2 3 4

	situación ou actividade	desexo
14	h	1 2 3 4
15	h	1 2 3 4
16	h	1 2 3 4
17	h	1 2 3 4
18	h	1 2 3 4
19	h	1 2 3 4
20	h	1 2 3 4
21	h	1 2 3 4
22	h	1 2 3 4
23	h	1 2 3 4
24	h	1 2 3 4
25	h	1 2 3 4
26	h	1 2 3 4



Analice o seu consumo

Coñecer como fuma axudarlle a planificar o seu abandono e a adiantarse ás situacións máis difíciles da súa nova vida sen tabaco.

Anote o seu consumo nas follas que atopará neste folleto, polo menos **durante dous días** (un laboral e outro festivo).

— **Anote cada cigarro antes de acendelo**, indicando a hora, a situación na que se atopa ou a actividade que está a realizar, así como o grao de desexo de fumar nunha escala do 1 ao 4 (sendo 1 desexo moi baixo e 4 moi alto).

— **Non vale que cubra a folla despois de fumar**. Para lembralo, introduza a folla de rexistro no paquete de tabaco, entre o celofán e a cartolina. Utilice unha folla para cada día.

— **Non lle pedimos que fume máis ou menos**, simplemente ten que anotar os cigarros que fuma ao longo do día.

pd



Agora que xa o ten decidido, o primeiro que debe ter claro é que día vai deixar de fumar, cal vai ser o seu “gran día”. **Elixa o día máis axeitado para vostede**, xa sexa un día laboral ou festivo, a data do seu aniversario ou dalgunha persoa querida... O importante é que sexa **o seu gran día** e que pense nas estratexias ou actividades que porá en práctica para non fumar o día elixido.

Prepárese para deixalo

3.3.



Prepárese para o gran día

Cóntelles ás súas amizades, familiares e colegas do traballo que está decidido a deixar de fumar e pídalles o seu apoio.

Non ofrezca nin acepte cigarros.

Antes de prender un cigarro, pense por que o vai facer, caerá na conta de que moitos os consome de forma automática e podería evitalos.

Atrase o primeiro cigarro da mañá 5 ou 10 minutos, e cando fume fágao coa man contraria á que o facía.

Non acumule tabaco. Cambie de marca e compre un só paquete de cada vez.

Escolla dous sitios ou situacións onde non vai volver fumar. Por exemplo, o coche, o dormitorio, a sala, as cafeterías... , e sempre que se atope neles e queira fumar terá que saír fóra para facelo. Tamén pode escoller non fumar antes dunha hora, por exemplo, ás 11 da mañá, ás 4 da tarde etc. Respecte sempre esta decisión.

Se vai seguir tratamento farmacolóxico, recorde que algún deles (Zyntabac® e Champix®) debe comezar a tomarse, polo menos, sete días antes de deixar de fumar.



O día anterior

Desfágase de todo o tabaco que teña (na casa, no coche, no traballo...), aínda que crea que téndoo preto non o vai fumar. Pense que, por exemplo, se recibe unha chamada telefónica na que lle dan unha boa ou mala noticia, o máis probable é que bote man dese tabaco.

Garde os chisqueiros nun caixón. Desfágase dos cincheiros; aqueles que prefira conservar, límpelos e utilízeos para outras cousas: énchaos de flores ou caramelos.

Faga un “pacto” coas outras persoas que fuman no seu fogar, propóñalles que fumen só nun cuarto da casa (por exemplo, na cociña, na terraza), e que non deixen o tabaco á súa vista.

Planee con antelación o que vai facer ante as distintas situacións coas que se vai encontrar. Deste xeito non se atopará con ningunha sorpresa, ningunha situación o vai sorprenden.

Repase a súa lista de motivos polos que quere deixar de fumar.

Prepárese para deixalo

3.4.



Que facer o gran día

Pense en positivo

- ▢ Decidiu non fumar **hoxe**, mañá xa se verá. Respecte esta decisión ao longo do día cando teña ganas de fumar.
- ▢ Non pense en que nunca máis vai fumar, simplemente pense en que é o que ten que facer hoxe. Vaia día a día, mañá será outro día.

Cambie as súas rutinas

- ▢ Evite as sobremesas, limpe os dentes inmediatamente despois das comidas, cambie o sitio onde adoitaba comer (se sempre almorzou na cociña, fágao na sala...), tomar café etc. Non se preocupe, non será para sempre.
- ▢ **Frecuente sitios onde non se poida fumar:** vaia ao cine, teatro, concertos etc.

Cando teña
ganas de
fumar, pense
que durarán
pouco e:

- ▣ **Analice** os motivos polos que ten tantas ganas de fumar. Recorde que moitas situacións as tiña asociadas a fumar e necesita aprender a vivir sen tabaco.
- ▣ **Recorde** que deixou de fumar.
- ▣ **Cambie inmediatamente de actividade.** Realice cousas que fagan difícil fumar: exercicio, ducha, nadar, lavar o coche etc.
- ▣ **Beba** auga, zumes de froitas, infusións, tome caramelos, regalicia ou outra lambonada sen azucre.
- ▣ **Manteña as mans ocupadas**, cun chaveiro, pelotíña ou bolígrafo, seralle de utilidade cando non saiba que facer con elas.
- ▣ Utilice un **substituto do tabaco** (goma de mascar ou comprimidos de nicotina).
- ▣ Practique **exercicios de relaxación**:
 - ▣ Concentre a mirada nun punto calquera.
 - ▣ Poña a man sobre o ventre e faga unha inspiración lenta e profunda.
 - ▣ Manteña a inspiración 5 segundos e logo expire lentamente todo o aire, notando como o ventre se desincha.
 - ▣ Repita isto unhas cantas veces.

Cando se levante pola mañá...

- ▢ Non esqueza o tratamento farmacolóxico (se lle foi prescrito).
- ▢ Dese unha ducha con auga morna e vaia baixando a temperatura pouco a pouco.
- ▢ Faga un bo almorzo con lácteos, froita e cereais e tome o tempo suficiente. Os zumes de laranxa ou outros cítricos axudaranlle a eliminar a nicotina.

Ao longo do día...

- ▢ Cando teña ganas de fumar, non ceda nin sequera ante unha chupada.
- ▢ Beba moito líquido (auga e zumes, mellor se son naturais), axudarlle a controlar esas ganas de fumar.
- ▢ Os primeiros días, se é posible, faga comidas sinxelas, non pesadas. Tome moita froita e verdura. Evite ter o estómago cheo.
- ▢ Tras as comidas, non sente no seu sofá favorito. Realice algunha outra tarefa: saia camiñar, lave os pratos, lea etc.
- ▢ Retome aquelas afeccións para as que nunca tivo tempo. Practique algún tipo de deporte e procure que as actividades que faga sexan o máis relaxantes posibles e, se pode ser, mellor en lugares libres de fume de tabaco.

Pola noite...

- ▢ É un bo momento para facer balance do día. Pense nos aspectos positivos e felicítese por estar a conseguilos. Repase tamén os momentos complicados, valore as situacións e como as resolveu.
- ▢ A primeira noite pode darse un premio por non fumar en todo o día: unha boa película, un baño relaxante, saír cear fóra etc.

Prepárese para deixalo

3.5.



Os primeiros días sen fumar...

pd

Cambie os
seus hábitos.
Rompa a súa
rutina diaria!

- Manteña as mans ocupadas durante o tempo libre. Empece actividades para as que nunca tivo tempo (quebracabezas, bricolaxe, tocar un instrumento, novas receitas...). Engádalle espontaneidade, novidade e diversión á súa rutina diaria.
- Relea de vez en cando a súa **lista de razóns** para deixar de fumar e medite sobre ela.
- Frecuente **lugares libres de fume** de tabaco.

Coide a súa alimentación

- ⇒ **Faga cinco comidas sinxelas ao día:** variadas, pero pouco copiosas. Dedíquelles tempo e fágaas en ambientes agradables.
- ⇒ Procure comer alimentos ricos en **vitamina B** (cereais: xerme de trigo, lévedo de cervexa...) e **vitamina C** (zumes de laranxa, limón, pomelo...).
- ⇒ **Beba abundante auga** antes das comidas principais, daralle sensación de plenitude.
- ⇒ Evite os fritos, carnes moi sazonadas ou comidas fortemente condimentadas.
- ⇒ Evite ou reduza, na medida do posible **e só durante os primeiros días**, a inxestión de **café** e de **alcohol** e os **alimentos** que estimulen os seus desexos de fumar.
- ⇒ Evite ter o **estómago** demasiado cheo, sen dúbida adormecerá e diminuirá o seu **autocontrol**.

Faga MÁIS exercicio físico


- ▢ Empece a practicar **exercicio físico ou un novo deporte** (tenis, ximnasia, natación...).
- ▢ **O que poida facer andando, fágao!** Evite o ascensor, vaia ao traballo camiñando, baixe do autobús unha parada antes do seu destino, pasee polo parque máis próximo etc.

Cando estea moi nervioso

- ▢ **Respire profundamente** e logo intente sentar na posición máis cómoda posible.
- ▢ **Manteña as mans ocupadas** con obxectos distintos ao cigarro (bolígrafos, aneis, unha pulseira...).
- ▢ Se é posible, dúchese ou tome un baño.
- ▢ Tomar unha goma de mascar ou un comprimido de nicotina pode axudarlle.

Prepárese para deixalo

Recorde! Está aprendendo uns **novos hábitos de vida** e, como en toda aprendizaxe, os comezos non son fáciles.

The background is a solid yellow color. There are several white geometric shapes scattered across the page: a large circle on the left side, a smaller circle at the bottom left, a large semi-circle at the bottom, and a tall, rounded rectangular shape on the right side.

Se nalgún momento **falla o seu autocontrol** e fuma un cigarro, non se desanime, pode superalo. Pense, por exemplo, que os nenos pequenos caen moitas veces ao chan antes de aprender a andar. **O importante é levantarse e volver intentalo.** Non esqueza que perder unha batalla non significa perder a guerra, aínda que, por suposto, para gañar esta guerra hai que ir gañando as batallas día a día.

**Vou deixar
de fumar!**

