

Dejar de fumar 1

Consejos para los pacientes

Lo primero: decidirse

- Es fácil decir “tengo” que dejar de fumar.
- Cuesta más decidirse a hacerlo.
- Al fumar usted adquiere un hábito. Pero también una doble dependencia psicológica y física.
- Psicológicamente necesita encender y fumar un cigarrillo en determinadas situaciones y momentos del día.
- Además, su cuerpo se ha acostumbrado a la nicotina del tabaco y necesita para “funcionar” la cantidad que diariamente le administra. Es su dependencia física al tabaco.
- Dejar de fumar significa suprimir la nicotina y, por lo tanto, sufrir durante los primeros días “síntomas de abstinencia”, como nerviosismo, irritabilidad, insomnio, más apetito, etc.
- Al decidirse a dejar de fumar debe prepararse para vencer estos frenos.



Seguro que usted puede conseguirlo y nosotros podemos ayudarle

- Cualquier persona puede conseguirlo sin importar la edad, el estado de salud o el estilo de vida. La decisión de dejar de fumar y sus posibilidades de tener éxito dependen en gran medida de cuánto se desea no fumar.



Más de la mitad de las personas que fuman, consiguen dejarlo definitivamente

- Si alguna vez ha intentado dejar de fumar, sabe que no es fácil, pero tiene que pensar que mucha gente lo ha conseguido.
- La nicotina es una droga que causa una adicción difícil de vencer, y, en algunos casos, puede llegar a ser tan adictiva como la cocaína y la heroína. Algunos segundos después de dar una calada, la nicotina llega al cerebro y allí se producen sustancias químicas que hacen que el cuerpo desee más tabaco.

¡Dejar de fumar es posible!

- En algunas ocasiones, se necesita más de un intento para dejarlo.
- Como profesionales sanitarios que ayudamos a la gente a dejar de fumar, sabemos que se necesita esfuerzo. La gente, en general, intenta dejar de fumar 2 o 3 veces, o más, antes de lograrlo definitivamente. Los estudios científicos indican que cada intento de dejar de fumar prepara a la persona para la siguiente ocasión; ya que aprende sobre las cosas que ayudan y no ayudan a dejar de fumar.



Dejar de fumar 2

Consejos para los pacientes



Prepárese para dejarlo

- Pueden haber otras razones personales que le ayuden a prepararse para dejar de fumar.
- Añádalas a esta lista. Son más razones a su favor. Apunte también los motivos por los que está fumando. Y así se dará cuenta de que tiene más motivos para dejarlo que para continuar.

Es importante que tenga muy presente y muy visible esta lista

Motivos por los que fumo

Motivos para dejar de fumar

Dejar de fumar es posible: ¿cómo prepararse?

- Rompa el hábito
- Les personas que fuman están unidas al cigarrillo de tres maneras:
 1. La dependencia física a la nicotina
 2. La dependencia psíquica i social
 3. El hábito mecánico y automático
- Por eso, dejar de fumar muchas veces es mas difícil que dejar otras drogas consideradas más duras.



Calcule cuantas caladas ha hecho en su vida

_____ cigarrillos/días x _____ años x 365 días/año
x 10 caladas/ cigarrillo = caladas totales.

- Si, por ejemplo, lleva 15 años fumando unos 20 cigarrillos al día, usted habrá fumado más o menos 109.500 cigarrillos. Un fumador promedio aspira unas 200 caladas cada día, todos los días del año; esto hace que este movimiento se realice de forma inconsciente, muchas veces sin ser consciente de ello.