

DESHABITUACIÓN DEL TABACO

Dr. Aurelio Arnedillo Muñoz
Clínica de Neumología Dr. Arnedillo (Cádiz)

A continuación les comentamos algunos consejos para dejar de fumar, si usted ve que por su cuenta no puede abandonar el hábito tabáquico podemos ayudarle con nuestros programas supervisados de deshabituación o abandono del tabaco.

DECÁLOGO PARA DEJAR DE FUMAR

Si quieres dejar de fumar, sigue estos 10 consejos.

A. Prepárate

1. Piensa por qué fumas cada vez que enciendes un cigarrillo. Infórmate sobre el tabaco.
2. Busca tus motivos para dejar de fumar. Escribe una lista de ellos.
3. Busca las situaciones que asocias con fumar y evítalas. Elige siempre ambientes sin humo.
4. Decide qué día dejas de fumar y díselo a tus familiares y amigos.

B. Plan de acción: ¿qué hacer el primer día?

5. El primer día, levántate antes de la hora habitual y haz un poco de ejercicio físico. Bebe mucho zumo y agua.
6. Mantente lo más activo posible durante todo el día. Tus manos y tu boca deben estar ocupadas. Cuantas menos oportunidades tengas de echar de menos un cigarrillo, mejor.
7. Decídete a no fumar, aunque sólo sea el día de hoy.

C. ¿Cómo mantenerse sin fumar?

8. Practica alguna actividad física, mejor en grupo, y toma una dieta abundante en frutas y verduras. Relee con frecuencia tu lista de motivos para dejar de fumar.
9. Si sientes un deseo intermitente, y muy fuerte de fumar, no te preocupes. "Relájate... respira profundamente... Siente cómo el aire puro y limpio invade tus pulmones... retenlo todo el tiempo que puedas en tu interior... sácalo despacio. Concéntrate en lo que estás haciendo". Repite esto varias veces. El deseo disminuye mucho después de la segunda o tercera semana.
10. No cedas ni siquiera por un solo cigarrillo. Felicítate cada día que pasa, porque esta vez, seguro que vas a conseguir dejar de fumar.

BENEFICIOS TRAS ABANDONAR EL HÁBITO TABÁQUICO.

El tabaquismo es la causa evitable más frecuente de muerte prematura en países desarrollados. Se calcula que en España el tabaco causa 40.000 muertes anuales. En la Comunidad Europea causa anualmente más de 500.000 muertes de las cuales casi la mitad se deben a enfermedades pulmonares. Las enfermedades cardiovasculares constituyen la otra gran causa de muerte relacionada con el tabaco, aumentando la frecuencia de infarto de miocardio, angina de pecho y trombosis cerebrales. Además el consumo de tabaco está relacionado directamente con múltiples cánceres, de pulmón, laringe, esófago, vejiga, etc. Algunos de los efectos que observamos tras dejar de fumar son:

- A los 20 minutos después del último cigarrillo, la temperatura de las manos y pies sube hasta alcanzar la temperatura media del cuerpo.
- A las 8 horas se normalizan los niveles de oxígeno y monóxido de carbono en sangre.
- Después de 24 horas disminuye el riesgo de muerte súbita.
- A las 48 horas mejoran el gusto y el olfato.
- A las 2-3 semanas la circulación mejora y las funciones pulmonares se incrementan un 30%.
- De 1 a 3 meses después aumenta la capacidad física y respiratoria.
- A los 3 años la tasa media de enfermedades cardiovasculares (infarto y angina de pecho) disminuyen a niveles similares a los no fumadores.
- A los 5 años el riesgo de cáncer de pulmón, laringe y esófago se reduce a la mitad. El 90-95% de los cánceres de pulmón son debidos al tabaco y el 95% de las personas con bronquitis crónicas lo son por fumar.
- Los hijos de padres fumadores tienen más riesgo de infecciones y procesos respiratorios que el resto de los niños.

OTROS CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR.

1. Fije una fecha para dejar de fumar, dentro de 2 o 3 semanas. Ese día no debe estar sometido a estrés ni a compromisos sociales (bodas, bautizos, etc). El momento ideal puede ser al comenzar unas vacaciones o un fin de semana. Debe dejar el tabaco a partir de esa fecha de golpe y totalmente. Esta fecha es inamovible.
2. En los días previos, coloque el tabaco en sitios poco accesibles y no compre varias cajetillas. Hasta que no se haya acabado el último cigarrillo de la cajetilla no compre una nueva. Fume con filtro, no tragando el humo e intente tirar el último tercio del cigarrillo sin fumarlo. Impóngase horarios para no fumar, por ejemplo en las horas pares, etc.
3. El día previo a dejar de fumar retire todos los encendedores, ceniceros. Provéase de zumos de frutas, vegetales frescos, chicles sin azúcar, etc.

CONSEJOS PARA EL DÍA QUE DEJA DE FUMAR (y posteriores).

1. Piense que hoy no va a fumar, preocúpese sólo del día de hoy. No piense que le quedan muchos días sin fumar.
2. Realice ejercicio moderado, andar, etc.
3. Manténgase ocupado haciendo trabajos en casa u otra actividad que haya planificado. Vaya al cine u otros sitios donde no este permitido fumar.
4. Beba grandes cantidades de agua o zumos, especialmente los ricos en vitamina C.
5. Intente por ahora eliminar las bebidas alcohólicas así como el café, puede tomar mejor té.
6. Sobre todo después de comer no se tumbe en el sillón, juegue con los niños, pasee o realice cualquier otra actividad que le mantenga entretenido.

7. Recuerde que es importante evitar aquellas situaciones o actividades sociales que relaciona directamente con el consumo del tabaco.
8. Guarde el dinero que antes se gastaba en tabaco para comprarse algún capricho que tenga.