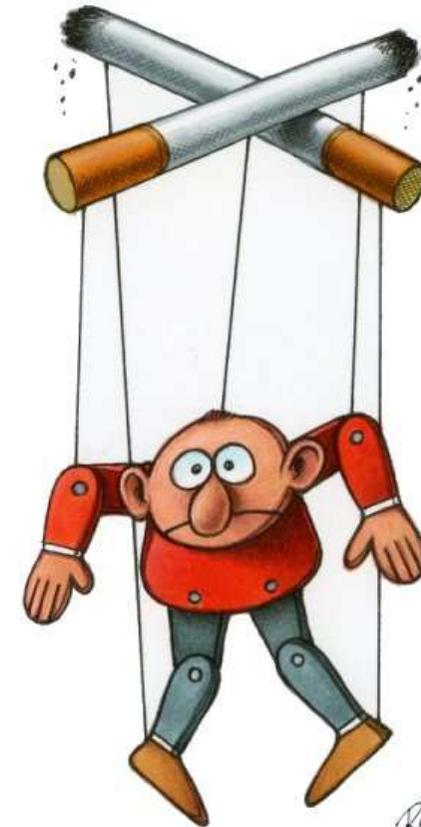


# GUIA PRÁCTICA PARA DEJAR DE FUMAR



www.HelloCrazy.com

**farmàcia**  
carretera de mata, 43

Dra. M<sup>a</sup>. Angeles Via Sosa

C/ Carretera de Mata, 43

08304 Mataró

Telf. 937901828

info@farmaciacarreterademata.com

[www.farmaciacarreterademata](http://www.farmaciacarreterademata)

Ahora puedes empezar a  
vivir sin tabaco

## 1. PREPARACIÓN

Haz una lista con los motivos por los que fumas y otra con los motivos por los que quieres dejarlo:

**Por qué fumo**

**Por qué quiero dejarlo**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ten muy presente siempre esta lista, y repásala varias veces al día.

## 2. PREPARA TU PROPIO PLAN

- Concédete un tiempo para pensar que te propones a dejar de fumar de forma seria y permanente.
- Tu cuerpo se ha acostumbrado a la nicotina del tabaco y para funcionar necesita la cantidad que diariamente le suministras. Dejar de fumar significa suprimir la nicotina y sufrir durante los primeros días "síntomas de abstinencia" como nerviosismo, irritabilidad, insomnio, más apetito, etc. Cuando te decidas a dejar el tabaco tienes que prepararte para vencer estos inconvenientes.

## 3. REPASA LOS BENEFICIOS

- **Para la salud:** la mejoría se nota nada más dejar de fumar y aumenta de forma progresiva. A las **24 horas** disminuye el riesgo de infarto, a las **3 semanas** la circulación y las funciones pulmonares mejoran, a las **5 semanas** los sentidos del gusto y el olfato se agudizan, a las **9 semanas** la tos, la fatiga y las dificultades respiratorias mejoran, al **año** se reduce a la mitad el riesgo de infarto, a los **5 años** el riesgo de infarto se iguala al de una persona que nunca haya fumado, a los **15 años** el riesgo de cáncer de pulmón, laringe y esófago se iguala al de una persona que nunca haya fumado.
- **Para la autoestima:** dejar de fumar te hará sentirte más fuerte al poder controlar tu adicción y, además te proporcionará mayor libertad.
- **Para el bolsillo:** con lo que ahorrarás en tabaco podrás permitirte algún capricho que antes no podías.
- **Para disfrutar de la vida:** al dejar de fumar, los sabores y olores regresan en todo su esplendor y el antiguo fumador puede volver a disfrutar de las comidas, los perfumes, los aromas naturales, etc.
- **Para el aspecto físico:** La piel del fumador es más seca y las sustancias tóxicas del humo del cigarrillo actúan sobre ella rompiendo las fibras de colágeno, lo que provoca la aparición de arrugas. Además mejorará el aspecto de tus dientes, uñas y pelo.

Ahora puedes empezar a  
vivir sin tabaco

## 4. ELIGE UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR

- Dentro del plazo de un mes, fije un día para dejar de fumar:.....
- Considera ese día como inaplazable.
- Procura que no sea una época de especial tensión, excesivo trabajo, grandes preocupaciones, cambios, etc.
- Los días más favorables pueden ser: el inicio de un fin de semana, un día de tus vacaciones, un aniversario, etc.
- Busca apoyo en alguien que haya superado con éxito la experiencia de dejar de fumar o en alguien que pueda escucharle y prestarte su apoyo siempre que lo necesites aunque sea por teléfono.

## 5. EN EL DÍA SEÑALADO

### Al levantarte

- Evita pensar que no volverás a fumar nunca más. Simplemente decide que hoy no fumarás y respeta esta decisión cada vez que tengas ganas de encender un cigarrillo.

- Intenta realizar un poco de ejercicio en algún lugar al aire libre (correr, caminar, montar en bici, etc.) para ver como mejora tu respiración.
- Dúchate con agua caliente pero acaba con agua fría. Te ayudará a relajarte.
- Desayuna con tranquilidad.

### Durante el día

- Bebe mucha agua, zumos de frutas, infusiones, etc. Te ayudarán a eliminar toxinas. **Evita**, por ahora, las bebidas que acostumbra a acompañar con el tabaco (café, alcohol).
- Haz comidas sencillas y poco condimentadas.
- Después de comer, rompe tu rutina diaria. No te sientes en el sofá para ver la tele o leer. Lávate los dientes inmediatamente, sal a dar un paseo, recoge la mesa, lava los platos, **HAZ ALGO DISTINTO!!!!**
- Llena los pequeños ratos de ocio con alguna afición que te agrade, te proporcionará satisfacción.
- No te preocupes por tener que cambiar algunas costumbres diarias durante un tiempo, no será para siempre.



## 6. CUANDO APAREZCAN DESEOS IRRESISTIBLES DE FUMAR

Los deseos de fumar nunca son irresistibles. Pueden ser muy intensos, pero como vienen se van, sólo duran unos instantes.

Si eres capaz de resistir los instantes iniciales, con el paso del tiempo acaban desapareciendo.

Ante las ganas de fumar puedes:

- Hacer respiraciones profundas.
- Beber un vaso de agua, zumo o infusión.
- Picar alguna pieza de fruta, una zanahoria, un trozo de apio, una rodaja de limón, un chicle sin azúcar, regaliz.
- Salir a pasear o a hacer deporte.
- Realizar algún hobby o afición que le tenga las manos ocupadas como la costura, la lectura, algún pasatiempos, etc
- Dúchate o prepárate

## 7. SI TEMES ENGORDAR...

- Toma bebidas *Light*.
- Cuando tengas ganas de picar, toma tentempiés bajos en calorías.
- Bebe agua en abundancia para saciarte.
- No tomes comidas muy copiosas, mantén una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y pescado.



## 8. INTRODUCES MEJORAS A TU ALREDEDOR

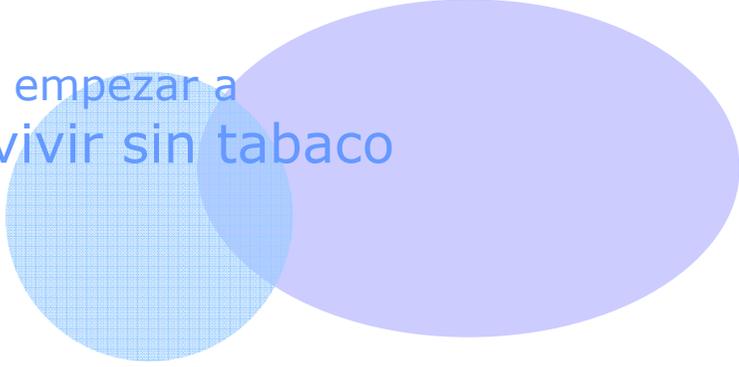
- Tira ceniceros, encendedores y cualquier objeto que te recuerde al tabaco.
- Puedes hacerte una limpieza dental.
- si la tapicería de su coche, sofás o cortinas huelen a tabaco puedes limpiarlos y disfrutar de su aspecto fresco y renovado.

Ahora puedes empezar a  
vivir sin tabaco

## 9. ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO

- Si fumas algún cigarrillo no te sientas derrotado, analiza lo que te hizo encenderlo y aprende de tu error. Además, algunas personas necesitan más de un intento para dejar de fumar definitivamente. Cada intento prepara a la persona para la próxima vez.
- No pienses que los síntomas de abstinencia ni los cambios en tu rutina duraran para siempre. Preocúpate tan sólo del día a día.
- Reserva el dinero que ahorras cada día y hazte un regalo.
- Evita tentaciones y ambientes donde se fuma, durante los primeros días. Busca ayuda en amigos o familiares que no fumen.
- Y FELICÍTATE por cada día que pases sin fumar.

Ahora puedes empezar a  
vivir sin tabaco



**Dra. M<sup>a</sup>. Angeles Via Sosa**

C/ Carretera de Mata, 43  
08304 Mataró  
Telf. 937901828

[info@farmaciacarreterademata.com](mailto:info@farmaciacarreterademata.com)  
[www.farmaciacarreterademata.com](http://www.farmaciacarreterademata.com)

### HORARIO

DE LUNES A VIERNES  
DE 8:30 a 20:30 H  
SÁBADOS DE 8:30 A 14:30 h