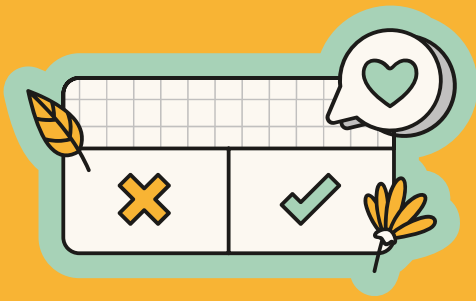


# Consejos para Dejar de Fumar





# Razones para Dejar de Fumar

**Anótalas en tu móvil o un papel que puedas llevar contigo. Léelo cada vez que vayas a fumar.**

Estas pueden ser las **RAZONES** más significativas:

- Desaparecerá mi tos.
- No me fatigaré tanto y mejorará mi rendimiento deportivo.
- Me sentiré más ágil al subir cuestras o escaleras.
- Recuperaré el gusto y el olfato.
- Evitaré salidas innecesarias a comprar tabaco.
- Padeceré menos catarros y resfriados.
- Ahorraré dinero.
- Mejorará mi circulación.





# Beneficios al Dejar de Fumar

Lo bueno es que una vez que dejas de fumar todo son mejoras, aunque la primera semana sin tabaco sea más molesta.

- **Reduces** los **riesgos** de padecer **enfermedades** desde el primer segundo.
- **Respiras mejor, te cansas menos y duermes mejor.**
- **El monóxido de carbono en sangre se reduce** a niveles de no fumador en menos de 3 días.
- Tu **circulación** mejora, tu **piel** está más tersa y suave, tienes un mejor **olfato** y **gusto** y te sientes más **relajado/a**.
- Incluso cuando se tiene una enfermedad provocada por el tabaco, dejar de fumar la reduce y aumenta la **calidad de vida**.

# Por dónde empiezo ?

Si la decisión está tomada, **no tengas tabaco** en casa, deshazte de él, y **mantén encendedores, cerillas y ceniceros lejos de tu vista.**

Tú ya sabes cuáles son los momentos que son más difíciles para ti. El ser consciente de ello te ayudará a afrontarlos, así como en la búsqueda de estrategias para enfrentarlos.

**No pienses que tendrás que estar toda la vida sin fumar. Preocúpate tan sólo por el DÍA presente. Ponle fecha y evita tentaciones.**





# Estrategias para Dejar de Fumar

- **Cambia tus hábitos de comportamiento** relacionados con el consumo que tengas asociado al tabaco (al levantarte, antes de acostarte, llamando por teléfono etc.). Si consigues no fumar en esos primeros segundos, las ganas por fumar y el deseo desaparecerán por sí mismas.
- Recuerda que **los deseos de fumar no duran eternamente**, son pasajeros y controlables.
- **Bebe** toda el **agua** que quieras, así como **zumos** u otras **bebidas sin alcohol**, infusiones relajantes, valeriana, melisa, tila.
- **Reduce tu consumo de alcohol y café.** Si lo tienes asociado al tabaco, debes eliminarlo temporalmente y sustituirlo por otras bebidas que no te recuerden la conducta de fumar.



# Estrategias para Dejar de Fumar

- **Haz ejercicio físico**, el que puedas o te apetezca, puedes buscar en internet clases dirigidas que pueden ayudarte a relajarte.
- **Habla con amigos y familiares** y comunícales tu decisión y que te ayuden a controlar el mal humor que puedes sentir en algunos momentos del día.
- Cada vez que te sientas tenso, **inspira profundamente** y luego expulsa lentamente el aire.
- **Chupa caramelos o chicles sin azúcar.** Desvía el deseo de fumar realizando actividades que te distraigan (ver la tele, escuchar música, llamar a un amigo, etc.)



# Estrategias para Dejar de Fumar

- **Recuerda tu lista de razones para no fumar.**
- **Busca apoyo** e implicación de personas próximas a ti (pareja, amigos).
- **Evita situaciones de riesgo**, especialmente durante las primeras semanas como son la ansiedad y el aumento del apetito, ya que estas situaciones son importantes motivos de recaída.
- **La primera semana no te preocupes de la alimentación** y consigue no fumar cueste lo que cueste, a partir de ahí todo será más llevadero.



# Estrategias para Dejar de Fumar

- Después de los **primeros 10 días**, tus niveles de ansiedad serán menores y puede ser el momento de poner control al tipo de alimentos y tomarlos con menos calorías, evitando carbohidratos y alimentos azucarados. Si lo haces así, sólo ganarás 4 kilos, que seguro que podrás plantearte eliminarlos.
- Si en algún momento fumases un cigarrillo (lo cual no debes hacer a ser posible) no quiere decir que vuelvas a ser un fumador, sino que has tenido un **desliz** y que tienes que **volver a poner en práctica todo lo aprendido**.

No obstante, será todo más fácil cuando hayas **AUTOMATIZADO** muchos **PROCESOS** y tus deseos de fumar empezarán a disminuir.



# ...y qué pasa con el Malestar ?

Sé consciente de que pueden aparecer algunos síntomas algo desagradables que configuran el **Síndrome de Abstinencia** (deseo de fumar, irritabilidad, ansiedad, alteración del sueño, trastornos gastrointestinales, trastornos del apetito, etc.), pero estos síntomas no serán muy intensos, desaparecerán en pocos días y **se pueden controlar con ganas y motivación.**

**Aún así, si necesitas ayuda especializada ponte en contacto con nosotros.**

**Estamos para ayudarte**



# Recuerda que...



Debes tener **cuidado con situaciones asociadas con fumar**, como tomar café, alcohol, el desayuno, después de las comidas, aburrimiento, angustia, momentos de placer, sexo, etc.

Céntrate en los **beneficios ganados** por no fumar, como la mejora de tu **salud, economía** (calcula lo que has ahorrado en este tiempo y piensa en qué te gustaría gastarlo), **higiene** o la mejora de tu **autoestima** por conseguirlo.

**Sé consciente de que YA eres un  
NO FUMADOR/A.**



**Piensas, sientes y  
actúas como un  
no fumador/a.**





# CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 [granadasinadicciones@dipgra.es](mailto:granadasinadicciones@dipgra.es)

# SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

*Estamos para ayudarte*



Servicio Provincial de  
Drogodependencias y Adicciones  
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación  
de Granada

Avanzamos junt@s