

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DEJAR DE FUMAR?

Dejar de fumar es importante por su salud. Las causas de muerte más importantes relacionadas con el consumo de tabaco son las enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas. Por su calidad de vida: cuando deje de fumar mejorará su salud en general, respirará mejor, se cansará menos, se encontrará más ágil, mejorará su sentido del gusto y del olfato, el aspecto de su piel y de sus dientes y desaparecerá el mal aliento de su boca. Por otra parte, los “fumadores pasivos” y su economía se lo agradecerán.

Elija el momento adecuado:

- Busque un buen motivo para dejarlo. Estar motivado es fundamental. Fije un día concreto para dejarlo.
- Retrase cada día un poco el primer cigarrillo de la mañana. Intente fumar de forma espaciada.
- No caiga en la trampa del tabaco “light”.
- Cree un ambiente sin humo, elimine los objetos que le recuerdan el tabaco (ceniceros, mecheros, etc.)
- Practique alguna actividad que pueda hacer regularmente (pasear, ir en bicicleta, etc.)
- Comente a la gente de su alrededor que va a dejar de fumar en pocos días.
- Busque apoyo y compañía en la toma de decisión. Si puede intentarlo a la vez que un familiar o amigo le ayudará a superar los malos momentos.



Los primeros días sin fumar:

- Comience la jornada con una ducha relajante.
- Tome comidas sencillas.
- Evite comer fritos, picantes y comidas muy saladas y seleccione los alimentos evitando los que puedan estimular su deseo de fumar.
- Beba agua abundantemente.
- Después de comer no se relaje, no tome café, ni vea la televisión. Salga a caminar un rato, procure mantenerse activo.
- Trate de evitar en lo posible el contacto con otras personas que fumen o frecuentar lugares que inducen a un mayor consumo. Evite las situaciones en las que solía fumar.
- Gratifíquese por no fumar. Calcule cuánto se ahorra por no comprar tabaco y dese un capricho.

© OTP Oficina Técnica de Prevención, s.l.