



# ¡IGANA VIDA! SIN TABACO

Nombre:  Apellidos:

## ¿QUÉ DEBO HACER SI ME DECIDO A DEJAR DE FUMAR?

Usted duda de intentar dejar de fumar. Está valorando los pros y los contras de dejar de fumar y necesita reforzar su motivación. Si finalmente usted se decide a hacer un intento serio para dejar de fumar, debe tener en cuenta los siguientes consejos. No solo hay que querer sino que hay que aprender a saber cómo dejarlo:

- Dejar de fumar requiere un esfuerzo, pero no es imposible.
- Es muy importante que tenga claros los motivos por los cuales fuma y sobre todo, los motivos por los cuales quiere dejar de fumar. Haga una lista escrita de motivos por los que fuma y los motivos para dejar de fumar y elija los cinco más importantes. Reléalos para motivarse. Pregunte a profesionales o busque información que pueda ayudarle a resolver sus dudas. Lea artículos sobre tabaco, sobre los efectos sobre la salud, cómo dejar de fumar y los apoyos que puede necesitar. Hable con amigos que ya lo han dejado y pregunte a su médico, enfermera o farmacéutico sobre las dudas que tenga.
- Piense en las situaciones (estímulo y conductas) de su vida diaria que se asocian al consumo de cigarrillos y anótelas (al levantarse, al desayunar, tomando café, ir de copas, etc. Luego busque conductas alternativas para cuando esté dejando de fumar (mascar un chicle, beber un vaso de agua, leer la lista de motivos, dar un paseo, relajarse, etc.).
- Elija una fecha para dejarlo y procure que sea un día en el que pueda dedicar su tiempo y esfuerzo a no fumar ni un solo cigarrillo. Procure que esta fecha no coincida con días de tensiones o cambios que alteren su estado de ánimo. Una vez fijado el día, no lo cambie bajo ningún pretexto. Recuerde que los mayores éxitos se alcanzan con el abandono completo el día señalado. La decisión es suya pero los sanitarios pueden ayudarle. Ellos saben que dejar de fumar es una adicción y no se consigue siempre en el primer momento.
- Hoy en día hay tratamientos farmacológicos eficaces para ayudarle a dejar de fumar, que producen una disminución de las ganas de fumar y reducen los síntomas de abstinencia a la nicotina (irritabilidad, insomnio, ansiedad, dificultad para la concentración, aumento de peso, ganas de comer, tristeza, etc.). No siempre son necesarios, pero son una excelente ayuda. Estos tratamientos farmacológicos son, además de eficaces, seguros, cómodos y de un precio inferior al consumo medio de tabaco en España. Su médico, enfermera o farmacéutico le dará más información sobre ellos.
- Si en otras ocasiones no lo consiguió aproveche la experiencia anterior, piense en lo que le resultó útil y en lo que no; analice las causas por las que volvió a fumar. Lo más frecuente es tener que intentarlo varias veces.

**Usted puede conseguirlo ¡La decisión es suya!**