



Si quieres dejar de fumar

1. Señala una fecha para dejar el tabaco, dísela a familiares y amigos y no la cambies con ninguna excusa.
2. Que no entre tabaco en tu casa. Así te dará tiempo a pensártelo antes de coger un cigarrillo cuando te entren ganas. Nunca te permitas pensar que "un cigarrillo no me hará daño", porque sí te hará.
3. Rompe con tu rutina habitual, mantente ocupado y distraído: trata de reducir el estrés.
4. Hasta que te acostumbres, evita las situaciones que te provocan a fumar como tomar café o alcohol, salir con amigos que fuman,...
5. Cuando aparezcan las ganas intensas de fumar, ponte a hacer otra cosa, ocupa las manos, haz algún ejercicio de relajación, come una pieza de fruta... Recuerda que el deseo pasará en unos minutos. Si echas de menos el tener algo en su boca, intenta con palillos de dientes, palitos de canela, chicle sin azúcar...
6. Y por supuesto, si necesitas ayuda, no dudes en contactar con tu médico.



Si Temes aumentar de peso por ello:

- Reduce 200-300 calorías al día (esas calorías las tiene cualquier pieza de bollería); con eso es suficiente para mantener el peso.
- Para picotear, come frutas y verduras, caramelos y chicles sin azúcar o refrescos dietéticos.
- Aleja las tentaciones: No tengas en casa dulces, bollos ni aperitivos.
- Come al menos 5 ó 6 veces al día, pocas cantidades. Bebe dos vasos de agua antes de cada comida y no bebas alcohol (tiene muchas calorías y nada de alimento).
- Si no lo haces ya, empieza a hacer ejercicio. Te ayudará a disminuir la ansiedad, a dormir mejor y a mejorar la autoestima.

• ¿Qué debo saber sobre el tabaco?

- No vamos a insistir en lo que ya todos sabemos: el tabaco perjudica seriamente la salud. Probablemente ya haya oído muchas veces hablar sobre el cáncer de pulmón, de labios y boca, o de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. Estas enfermedades prácticamente desaparecerían si nadie fumase. Es bueno que sepa además que produce otros muchos efectos malignos sobre su salud, como empeorar el riego sanguíneo, subir la tensión o provocar infecciones importantes en los pechos femeninos (mastitis y abscesos repetidos). Otros efectos son más inmediatos y cotidianos como alterar el sabor y olor de los alimentos que toma, estropear la dentadura y la piel, disminuir la capacidad de hacer ejercicio o retrasar la curación de las heridas.
- La mitad de las personas que fuman regularmente morirán por culpa del tabaco. Si dejas el tabaco, vivirás más (una media de 10 años) y mejor.
- Si fumas paquete al día a 4,85€ cada uno, significa que gastas casi 150€ al mes.
- Los efectos del tabaco no solo afectan a la persona que fuma, sino también a las personas que se encuentran a su alrededor (fumadores pasivos).

• ¿Cómo puede influir el fumar en mi operación?

- Si se le va a realizar una intervención quirúrgica, debe dejar de fumar por varios motivos:
 - Fumar altera su capacidad para respirar adecuadamente y la función normal de sus pulmones para oxigenar correctamente la sangre. Esto puede provocar dificultades y complicaciones graves a la hora de una anestesia general.
 - Si tiene usted hipertensión o diabetes (azúcar en la sangre), el tabaco empeorará ambas enfermedades y aumentará las posibilidades de tener complicaciones en el postoperatorio.
 - El tabaco retrasa el adecuado cierre de las heridas cutáneas y las suturas internas, ya que afecta a la circulación de los pequeños vasos sanguíneos de los tejidos. Esto puede favorecer que las suturas no cierren bien o que cicatricen de forma defectuosa, además de que se desarrollen más infecciones en las heridas.
 - En último lugar, debe saber que el Hospital San Juan de Dios del Aljarafe es un Centro libre de Humos, por lo cual, durante su ingreso no se le permitirá fumar.

• ¿Todas las formas de fumar son malas?

- Sí. Seguramente habrá oído decir cosas como que el tabaco de puro es menos dañino, o que fumar en pipa o cachimbas es más sano, o que el cigarrillo electrónico no es peligroso. No está demostrado que ninguna de esas formas de fumar eviten los efectos negativos del tabaco y algunas pueden tener sus propios efectos negativos.
 - **Pipa o puro.** A esta forma de fumar se asocian cánceres de labio y boca con más frecuencia que otros cánceres asociados al tabaco.
 - **Cachimba o shisha.** El consumo de tabaco en pipas de agua produce emisiones más altas de sustancias tóxicas (CO, HAP y aldehídos volátiles) que los cigarrillos. Esto afecta también a los fumadores pasivos. Deben de tener especial cuidado los menores y embarazadas.
 - **Cigarrillo electrónico.** El vapor emitido por el cigarrillo electrónico contiene sustancias tóxicas muy similares a las del tabaco de cigarrillos normales. Se ha dicho que podría ser útil para dejar de fumar porque se puede controlar la cantidad de nicotina que contienen, pero los tóxicos de su vapor hacen que los parches de nicotina sean un método mucho más seguro y menos dañino para la salud si se quiere dejar de fumar.

• ¿Quién puede ayudarme a dejar de fumar?

- **Quit Line:** Le ofrece Terapia personalizada por teléfono, consejos para dejar de fumar y vencer la ansiedad y un seguimiento periódico.
 - Teléfono de Información sobre el Tabaco (gratuito): 900 850 300
 - Salud Responde: 955 54 50 60
- Pregunte por los programas de deshabituación al Tabaco en su Centro de Salud.
- Indique en nuestro centro que desea dejar de fumar y le ofreceremos ayuda.

Fuentes:

- Recomendaciones de buena práctica clínica en tabaquismo J.L. Díaz-Maroto Muñoz, C.A. Jiménez Ruiza, b, M. Alonso Fernández, c, J. Alonso Moreno, d, P.P. Iglesias Dorado, e y À. Bassa Massanas, f SEMERGEN. 2009;35(1):29-38
- <https://www.kernpharma.com/es/blog/consejos-para-dejar-de-fumar>
- <https://www.cancer.org/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/guia-para-dejar-de-fumar/consejos-para-lidiar-con-las-ansias-y-las-situaciones-dificiles-que-surgen-despues-de-dejar-de-fumar.html>
- Riesgo para la salud pública de fumar tabaco en cachimba. Higiene y Sanidad Ambiental, 19 (3): 1775-1785 (2019)
- ¿Qué hay que decir a nuestros pacientes sobre el cigarrillo electrónico? Revista clínica medicina de familia 2014; 7(3): 166-16