

DEJAR DE FUMAR NO ES FACIL, PERO NO IMPOSIBLE

¿Por qué no es fácil dejar de fumar?

Hasta hace unos años se consideraba que fumar era simplemente un hábito o un vicio. Actualmente se conoce científicamente que el acto de fumar es una enfermedad que causa una dependencia Psicosocial y Física.

La Dependencia Psicológica: Es el hábito que se asocia automáticamente con situaciones diarias como tomar café, sobremesa, conducir, leer, relajarse, etc., Es el “amigo” incondicional que lo acompaña en todas circunstancias, es parte de la personalidad del fumador y por lo tanto no resulta fácil de modificar.



La Dependencia Social: Se basa en la aceptación social del tabaquismo y en las presiones ambientales que incitan al consumo de tabaco: publicidad, presión del grupo en adolescentes, imagen de seguridad y de dominio de la situación, acontecimientos sociales etc. Actualmente, fumar es socialmente menos aceptable en comparación con el pasado. La mayoría de los lugares de trabajo tienen algún tipo de restricción y algunas compañías prefieren contratar a personas que no fuman.

La Dependencia Física: La responsable es la **Nicotina** que es una droga que se encuentra en forma natural en el tabaco. Es altamente adictiva, tanto como la heroína y la cocaína. Por eso, pocos son los fumadores que pueden liberarse del cigarrillo debido a los síntomas de abstinencia: ansiedad, nerviosismo, agresividad, insomnio, desconcentración etc.



De tal manera sabemos que el 60 % de aquellos que sufren un infarto de miocardio vuelven a fumar en el término de tres meses y muchos afectados de Bronquitis Crónica, Enfisema, enfermedades vasculares, Asmáticos, Cancerosos, etc., persisten en seguir fumando a pesar de conocer perfectamente el riesgo de sus padecimientos.

La adicción a la Nicotina puede tener una influencia genética. Según los expertos, una alteración de un gen puede ser el responsable de que determinados personas sean propensas a convertirse en fumadoras incapaces de dejar de serlo.

Por lo tanto la mayoría de los fumadores no pueden dejar de fumar por si mismo, no es falta de voluntad, sino que tienen un componente genético que les produce una alta dependencia a la nicotina.

Autoayuda para dejar de fumar

Al dejar de fumar usted ha tomado una decisión muy importante en su vida, para mejorar su salud y la de su familia.

Dejar el cigarrillo no es fácil, pero tampoco imposible, a continuación se presenta una guía de consejos que le pueden ayudar a ser un ex fumador.

Escriba las razones por las que quiere dejar de fumar.

Decida “el día” para dejar de fumar, es importante escoger la fecha en la que usted va a dejar de fumar, ya que será su primer día sin cigarrillo, fije una fecha para los próximos tres días, a partir del día de hoy, (hoy es mejor que mañana).

Deje de fumar abruptamente: Los síntomas de abstinencia duran menos tiempo con respecto a quienes intentan dejar progresivamente.



Deseche todos los cigarrillos y ceniceros que se encuentren en su casa en su automóvil o en el lugar de trabajo.



Mantenga su boca y sus manos ocupadas: mastique goma de mascar sin azúcar, pastillas de menta (solamente los primeros días), coma zanahoria, ocupe sus manos en pintar o dedíquese al jardín, etc.

Cuando tenga deseos de fumar: beba agua fría o jugos de fruta; cepílese los dientes; inspire profundamente, cuente hasta cinco y exhale lentamente (repita cinco veces); también puede salir a caminar u ocúpese de alguna tarea.



Evite los sitios preferidos donde fumaba: cada fumador tiene uno más sitios para fumar, como ser la cocina, frente al televisor, el baño, etc.

Busque los lugares donde no fumaba o no se permite fumar: dormitorio, interiores, automóvil, bares confiterías, shoppings, etc., (Córdoba, tiene la ley antitabaco N° 9113)

No permita que fumen en su casa.



Coleccione las colillas en una botella: Coloque en una botella todos los cigarrillos o colillas que encuentre. Añada agua y tápela. Cada vez que tenga deseos de fumar abra la botella y sienta el olor desagradable de los venenos del tabaco.



Hable con personas que han dejado de fumar: Pregúntele a sus amigos que dejaron de fumar, sobre como lo hicieron y pídale que le ayuden a dejar de fumar.

Recuerde como afecta el cigarrillo a su salud: Puede producir cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares graves, vejez prematura, impotencia, frigidez etc.

Cánceres de	Deterioro de la dentadura	Caída del cabello
	Nariz, Boca y laringe	Catarata
Faringe	Arrugas	
Laringe	Pérdida de la audición	
Esófago	Osteoporosis	
Pulmón	Cardiopatías	
Mama	Enfisema	
Páncreas	Úlcera gástrica	
Útero	Aborto	
Riñón y Ureteres	Discromía de los dedos	
Vejiga	Deformación de los espermatozoides	
Impotencia	Psoriasis	
	Enfermedad de Buerger	

EL CUERPO DEL FUMADOR

EL TABACO PRODUCE MÁS DE 50 ENFERMEDADES

Si esta nervioso: Camine, practique técnicas de relajación y de respiración, dúchese, tome “te dé tilo” o “valeriana”, piense positivamente, respire profundamente y tome un descanso.



Cuéntele a sus parientes y amigos que quiere dejar de fumar: Para que le ayuden no ofreciéndole cigarrillo y no fumando en su presencia.

La alimentación: ver más abajo *“dieta para dejar de fumar”*

Los síntomas de los primeros días sin fumar: Puede sentirse mal los primeros días, por que su cuerpo es adicto a la nicotina además tiene el hábito. Sin embargo, esos malestares desaparecen en pocos días. Algunas personas se quejan de nerviosismo, insomnio, ansiedad, dolores de cabeza, mareos, falta de concentración o aumento del apetito, etc. Estos problemas son normales, ya que su organismo se esta liberando de la adicción y de los venenos del tabaco.



Beneficios al dejar de fumar: Muchos estudios médicos demuestran que al dejar de fumar su cuerpo empieza a mejorar inmediatamente, aunque haya fumado muchos años. Su cuerpo elimina los tóxicos del tabaco disminuyendo los riesgos de sufrir graves enfermedades. Ver más abajo *¿Cuáles son los beneficios al dejar de fumar?*

Prémiese a sí mismo: felicítese y hágase regalos con el dinero ahorrado.

Última etapa: manténgase sin fumar y ¡MUCHAS FELICITACIONES! por haber logrado su objetivo con mucho esfuerzo.

¡¡JAMAS DE UNA PITADA!! CORRE RIESGO DE DESPERTARA LA ADICCION Y VA A FUMAR IGUAL O MAS QUE ANTES.

¡RECUERDE QUE SE RECUPERO NO SE CURO!

Advertencia: Para dejar de fumar no se deben utilizar medicamentos, sin consultar previamente con su médico.

Dieta para dejar de fumar (durante los primeros 10 días)

- **Beba mucho líquido**, 3 litros de agua al día o zumos de frutas naturales o leche. Es importante para eliminar la nicotina y para evitar la ansiedad, además de ser necesario para su sistema nervioso.



- **Come comidas ligeras**, de prioridad a frutas en grandes cantidades y vegetales, que además de facilitarle la abstinencia, le aportarán vitaminas C y B.



Lo ideal es tomar solo zumos y frutas el primer día, pero si es importante comer por su trabajo o actividad le damos este consejo:

- **Desayuno** - Fruta fresca, cereales con leche fría, una tostada de pan.

- **Comida** - Sopa, sándwich de jamón dulce, ensalada, fruta fresca.

- **Cena** - Sopa, ensalada, queso fresco, papas cocidas, jamón dulce, fruta fresca.

- **No debe tomar café, té o mate** son estimulantes del sistema nervioso y le generan más ansiedad de fumar.



- **No debe tomar alcohol**, le empeora el juicio tomado sobre el dejar de fumar y estimula el cerebro. Es fatal, y la asociación fumar-alcohol es casi una pareja inseparable.



- **No come carnes** ni pescados fritos o guisados.

- **No come postres azucarados**. El azúcar puede impedir la absorción de ciertas vitaminas que serán fundamentales para estos días (mejoran la función nerviosa).

- **No come condimentos fuertes**, mostaza, pimienta, picantes, estas producen aumento del ansia de fumar.

- **Tenga cuidado con los pasteles**, pastas, chocolate, tenga en cuenta que no quiere engordar y además no le conviene.



Si siguiendo estos consejos usted no aumentará de peso y disfrutará el futuro con salud y "mejor calidad de vida".

No se olvide que es solamente una auto-ayuda, si fracasa vuelva a intentar hasta que logre su objetivo y no afloje!!!! Muchos oyentes dejaron ya de fumar, Ud. puede ser el próximo.

¿Cuáles son los beneficios al dejar de fumar?

El cuerpo empezará a mejorar inmediatamente, aunque haya fumado durante muchos años.

○ **A los 20 minutos del último cigarrillo**

- Presión arterial se restablece



- Pulso se va normalizando
- Temperatura de pies y manos mejora

○ **A las 8 horas**

- Monóxido de carbono en sangre se normaliza
- Oxígeno en sangre se normaliza

○ **A las 24 horas**

- Disminuye probabilidad de ataque cardíaco



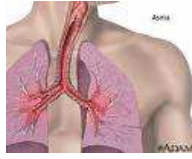
○ **A las 48 horas**

- Las terminales nerviosas se acostumbran a la ausencia de nicotina
- Mejora el gusto y el olfato



- **A las 72 horas**

- Los bronquios se relajan, se respira mejor
- Mejora la capacidad pulmonar



- **A las 2 semanas- 3 meses**

- Mejora la circulación



- Es más fácil caminar
- Función pulmonar mejora en un 30%

- **A los 1- 9 meses**

- Disminuye la tos, la congestión nasal, la fatiga y la falta de aire



- Se regeneran las cilias y disminuyen las infecciones
- Aumenta la energía general

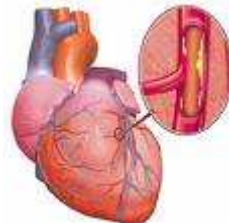


- **Al año**

- El riesgo de morir por enfermedad cardiaca disminuye a la mitad

- **A los 5 años**

- El riesgo de morir de enfermedad cardiaca es igual al de los no fumadores



- El riesgo de morir por enfermedad pulmonar disminuye a la mitad

- **A los 10 años**

- El riesgo de morir por cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores.



- Se reemplazan las células pre-cancerígenas
- Disminuye la incidencia de otros cánceres

Otros beneficios:

- Aumenta la productividad y la energía.

Descubre cómo mejorar tu productividad



- Mejora la capacidad sexual.



- Se elimina su mal aliento

- No malgastará dinero comprando cigarrillos.



- Se transforma en un buen ejemplo para sus hijos, para que no se inicien en el tabaco.



- Ya no se sentirá discriminado socialmente



- **Finalmente disfrute su futuro con salud y mejor calidad de vida.**

