

Puedes dejarlo

QUIT

Nosotros te ayudamos

¿Estás listo para
dejar de fumar?

Pedir ayuda y apoyo te dará
el doble de posibilidades
de conseguirlo

La GUÍA PARA DEJAR DE
FUMAR empieza aquí



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



1 de cada 2 fumadores morirá de una enfermedad relacionada con el tabaco

Si eres fumador, dejarlo es de lo mejor que puedes hacer por tu salud. Si eres uno de los 7 de cada 10 fumadores que lo quieren dejar, este folleto te ayudará a conseguirlo. Recuerda: nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.

Las ventajas de dejar de fumar

Mira las ventajas que tiene dejar de fumar.

Cuándo	Qué
Enseguida	Aliento, pelo y ropa olerán mejor: ¡fumar apesta!
Enseguida	Tendrás más dinero en el bolsillo
A los 20 minutos	Tu presión sanguínea y tu pulso volverán a la normalidad
En 1 día	El riesgo de ataque al corazón empieza a disminuir
A los 2 días	Tendrás un mejor olfato y sentido del gusto
A los 3 días	Te encontrarás más en forma y menos sin aliento
En 1 año	El riesgo de muerte súbita por ataque al corazón disminuye casi a la mitad, y el riesgo de cáncer también se reduce.

10 consejos para ayudarte a dejarlo

- 1. Prepárate para dejarlo:** valora las ventajas y desventajas; anota tus motivos para dejarlo y guárdalo cerca para que esté a mano.
- 2. Pon una fecha para dejarlo** y cúmplela.
- 3. Apoyo:** pide apoyo a tu familia y amigos.
- 4. Cambia la rutina y planifica con antelación:** Sustituye o cambia actividades que sueles asociar con fumar.
- 5. Sé activo:** la actividad regular es buena para la salud y te ayuda a gestionar el estrés.
- 6. Piensa positivamente:** puede que sufras síntomas de abstinencia cuando dejes de fumar. Son señales positivas de que tu cuerpo se está recuperando de los efectos nocivos de fumar. Desaparecerán en cuanto tu cuerpo se acostumbre al cambio.
- 7. Aprende a llevar los antojos:** consulta los consejos para enfrentarte a los antojos.
- 8. Ahorra dinero:** que de otro modo gastarías en tabaco.
- 9. Controla lo que comes:** si estás preocupado por engordar, ten cuidado con lo que comes.
- 10. Tómatelo día a día:** Recuerda, cada día sin fumar es bueno para tu salud, tu familia y tu bolsillo. Si recaes, no está todo perdido, pon una fecha nueva y empieza otra vez.

Datos sobre el tabaco

- 1 de cada 2 fumadores morirá de una enfermedad relacionada con el tabaco.
- El humo del tabaco contiene más de 7000 sustancias químicas, incluyendo alquitrán que puede causar cáncer.
- Fumar puede quitarte 10-15 buenos años de vida lo que significa que muchos fumadores padecen una serie de enfermedades como la Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o enfermedades del corazón. Los efectos de estas enfermedades afectan a la calidad de vida significativamente.
- Los fumadores inhalan un gas llamado monóxido de carbono, lo cual resulta dañino ya que desplaza el oxígeno de la sangre y priva de oxígeno al corazón, cerebro y otros órganos vitales.
- Fumar aumenta considerablemente el riesgo de padecer una serie de cánceres, enfermedades del corazón y derrames cerebrales.
- Fumar mancha los dientes y los dedos y causa envejecimiento prematuro. También hace que el pelo, la ropa y el aliento huelan.

Los 3 Pasos para Dejar de Fumar son:

Paso 1: Prepararse

Paso 2: Dejarlo

Paso 3: No volver

Paso 1: Prepararse para dejarlo

Cada cigarrillo que fumas te hace daño

Cuanto antes lo dejes, mejor para ti y para tu salud.

¿Estás listo para dejar de fumar?

Piensa bien por qué aún fumas. Mira la siguiente lista: ¿alguno de estos eres tú?

No tengo fuerza de voluntad

La fuerza de voluntad significa simplemente querer algo con la suficiente intensidad. Pregúntate si realmente lo quieres dejar y, si es así, ¡a por ello! Tomar medicación para gestionar las tentaciones puede ser de gran ayuda.

Me preocupan los síntomas de abstinencia

Son señales positivas de que tu cuerpo se está recuperando de los efectos nocivos de fumar. Las terapias de reemplazo de nicotina y otras medicaciones para dejar de fumar pueden reducir los síntomas de abstinencia.

Fumar me ayuda a sobrellevar el estrés

Elimina el estrés haciendo ejercicio, hablando con un amigo o dedicándote a un hobby.

Es demasiado tarde: el daño probablemente ya esté hecho

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. En cuanto lo dejas, las ventajas empiezan a partir del primer día. Después de un año, habrás reducido el riesgo de ataque al corazón a la mitad.

No es el momento indicado.

Puede que pienses que nunca va a ser el momento indicado. Piensa positivamente.

Valora las ventajas y desventajas

Querer dejarlo es la clave. En cuanto decides que lo quieres dejar, pon una fecha para hacerlo y cúmplela.


Prepárate: Puede ayudarte el escribir qué te gusta de fumar y compararlo con los motivos por los que lo quieres dejar. Haz una lista y guárdala cerca para que te acuerdes por qué lo estás dejando.

Lo que me gusta de fumar

Ejemplo: "Me ayuda a relajarme"

Por qué quiero dejar de fumar

Ejemplo: "Me preocupa el daño a mi salud"



Ahora en Irlanda hay más exfumadores que fumadores

Puedes ser uno de ellos,
nosotros te ayudamos

¿Estás listo para
dejar de fumar?

Pedir ayuda y apoyo duplicará
las

posibilidades
de conseguirlo



Seirbhís Sláinte
Níós Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



Diario del fumador

Te ayuda a pensar cómo es el patrón que sigues al fumar: los lugares o las situaciones en los que más fumas. Usa la siguiente tabla como herramienta de apoyo.

Número de cigarrillos que fumas

Día	Mañana	Tarde	Noche	Total
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

¿Dónde fumas más y por qué? Ejemplo: después de comer, viendo la TV

Día	¿Dónde he fumado? ¿Por qué lo necesitaba? ¿Tuve tentaciones? ¿Lo encendí sin pensar? ¿Con quién estaba? ¿Cuánto lo disfruté? ¿Cómo me sentí después?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Paso 2: Dejarlo

Ahora pon una fecha para dejarlo

Mi fecha para dejarlo es _____

Cambia tu rutina diaria al principio para evitar situaciones en las que estarías

tentado. **Intenta algunas de estas ideas:**

- Si te gusta fumar un cigarrillo después de comer, mastica un chicle sin azúcar en lugar de encender un cigarrillo.
- Si estás acostumbrado a tener un cigarrillo en las manos, cuando hablas por teléfono, por ejemplo, busca otra cosa que puedas sostener, como un lápiz o una bola de estrés.
- Ten cuidado cuando bebas alcohol: unas cuantas copas pueden hacerte olvidar que has dejado de fumar y pueden debilitar tu voluntad.
- Prueba a beber zumo o agua cuando te apetezca fumar un cigarrillo. Esto te refrescará la boca y te ayudará a eliminar el antojo. Cada antojo sólo dura 3-5 minutos y luego pasa.
- Las terapias de reemplazo de nicotina y otros medicamentos con receta pueden contribuir a duplicar tus posibilidades de dejarlo.

Sobrellevar los antojos

- 1. Retrasarlo** 3-5 minutos como mínimo y pasará la urgencia
- 2. Beber** un vaso de agua o de zumo de frutas
- 3. Distraerse**, sal de la situación
- 4. Respirar** hondo: respira despacio y profundamente

Síntomas de la abstinencia

No todo el mundo sufre síntomas de abstinencia al dejar de fumar. Son señales positivas de que tu cuerpo se está recuperando de los efectos nocivos de fumar. Empezarán a desaparecer en dos o tres semanas a medida que te acostumbras a no fumar. Los siguientes síntomas son normales:

- Un gran deseo o antojo de fumar un cigarrillo
- Sentirse especialmente sensible o tenso
- Tener mucha hambre
- Toser más y producir expectoraciones
- Sensación de cosquilleo en los dedos de los pies y de las manos
- Mareo o sensación de desvanecimiento
- Falta de concentración
- Cambio en los patrones de sueño

Fumar causa graves problemas de salud, pero muchos fumadores temen ganar peso si lo dejan

Es posible dejar de fumar y mantener tu peso.

Algunas personas ganan peso cuando dejan de fumar y otras no. De hecho, algunas personas han perdido peso al dejar de fumar. La mayor parte del peso ganado tras dejar de fumar se debe a comer más y a comer un tipo de comida inadecuado. Planifica con antelación y ten tentempiés saludables a mano.

Si engordas unos kilos ¡no cojas un cigarrillo!

Recuerda los peligros de fumar: las enfermedades pulmonares, del corazón y el cáncer afectarán a tu salud mucho más que ganar un poco de peso temporalmente.


Consejos para ayudarte a comer bien

- Planifica con antelación: no pases hambre. Haz tres comidas al día todos los días. Intenta no saltarte comidas, sobre todo el desayuno.
- Sólo come entre horas si tienes hambre y elige bien los tentempiés. Los tentempiés saludables son, por ejemplo, fruta fresca, verduras crudas (apio, palitos de zanahoria, rodajas de pepino o pimientos), yogur natural con fruta, o palomitas de maíz solas.
- Escoge la opción baja en grasa, evita alimentos fritos y de alto contenido graso como las patatas fritas de todo tipo, los frutos secos, el chocolate, los bizcochos y las galletas. Sácale la grasa a la carne antes de cocinarla. Las comidas procesadas como las salchichas y los pasteles también tienen muchas grasas. Cuidado con el tamaño de las raciones.
- Cuidado con lo que bebes. Entre las bebidas bajas en calorías están el agua, el zumo de tomate, las bebidas para diluir sin azúcar, las infusiones de hierbas o frutas, la leche desnatada o baja en grasas. Las bebidas con mucho azúcar y el alcohol añaden calorías y pueden hacer que quieras picar entre horas.

Consejos para ayudarte a estar más activo

- Si no eres activo de manera regular, empieza poco a poco con 10-15 minutos de actividad física tres o cuatro veces a la semana. Poco a poco vete aumentando a 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana. Recuerda: dos o tres sesiones cortas pueden contar como tu objetivo de 30 minutos al día.
- Haz ejercicio a un ritmo que te vaya bien. Debes sudar ligeramente y ser capaz de mantener una conversación cuando hagas ejercicio (intensidad moderada).
- Escoge una actividad que disfrutes: ello te ayudará a mantenerla. Sal de paseo con un amigo, nada, anda en bicicleta o ve a clases de danza o de otra actividad.
- Incorpora la actividad física a tu rutina diaria. Camina al trabajo o a la tienda, y usa las escaleras en vez del ascensor.

Si tienes algún problema o preocupación de salud, habla con tu médico antes de emprender una nueva actividad.



Ahora en Irlanda hay más exfumadores que fumadores

Puedes ser uno de ellos,
nosotros te ayudamos

¿Estás listo para
dejar de fumar?

Pedir ayuda y apoyo duplicará
las

posibilidades
de conseguirlo



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



Paso 3: No volver

Lo que debes hacer:

Mantente positivo: cuando estés cansado y tengas tentaciones de abandonar, recuerda lo lejos que has llegado y por qué lo dejas. Mantén la determinación y la tentación pasará.

Mantente ocupado: el aburrimiento puede hacer que fumar parezca más importante para ti de lo que es en realidad.

Mantente activo: un paseo breve te dará energía y te ayudará a olvidar los cigarrillos.

Ahorra dinero y date un premio: vete al cine, cómprate un libro o algo de música.

Ten cuidado cuando bebas alcohol: puede afectar a tu fuerza de voluntad.

Lo que no debes hacer:

No pienses "por un cigarrillo no pasa nada"

Es sólo una excusa para fumar un cigarrillo y te va a llevar a más. No cedas.

Con un sólo cigarrillo se estimulan los receptores de nicotina del cerebro y se pueden aumentar los antojos de fumar más.

No tengas tentaciones de fumar con amigos que fuman.

Cambia de actitud: no sigas pensando que están haciendo sacrificios y perdiéndote algo de valor por dejarlo. Piensa en la libertad que vas a tener cuando finalmente te liberes.

Algunos fumadores recaen antes de dejarlo definitivamente. Si te pasa esto, no pierdas la esperanza. Piensa en las razones por las que lo querías dejar al principio y prepárate para dejarlo otra vez. Recuerda: no estás solo, tienes apoyo. ¡Puedes dejarlo!

Apoyo de tu familia y amigos

Puede que quieras dejar de fumar pero no puedes obligar a otros a que lo dejen. Es una decisión que tienen que tomar ellos. No obstante, debes buscar el apoyo de tu

familia y amigos cuando **tú** lo estés dejando.

Cómo te pueden ayudar tu familia y amigos:

- Pueden ser positivos y darte ánimos. Regañar no sirve de ayuda ni de apoyo.
- Pueden animar a otros fumadores a que no fumen a tu alrededor. Pueden acceder a ir a espacios de no fumadores y a sustituir el tabaco por otras actividades como andar, bailar o ir a clases.
- Pueden darte su apoyo antes, durante y después de que lo dejes. Esto ayudará a tus posibilidades de éxito a largo plazo.
- Pueden informarte sobre qué programas y métodos hay disponibles para ayudarte a dejarlo.
- Pueden alabarte y premiarte por tus esfuerzos.

Cigarrillos electrónicos y dejar de fumar

Algunos fumadores consideran el uso de cigarrillos electrónicos como un sustituto del tabaco o como un apoyo para dejar de fumar. La base empírica definitiva aún se está desarrollando, pero muchos estudios apuntan a que el uso de cigarrillos electrónicos es más seguro que fumar para aquellos que siguen fumando tabaco. Los servicios para dejar de fumar HSE ofrecen un apoyo cuya eficacia está demostrada, seguro y efectivo. No se han hecho los suficientes estudios para recomendar los cigarrillos electrónicos como una herramienta para dejar de fumar segura y efectiva, pero los servicios HSE brindan ayuda a todo aquel que quiera dejarlo independientemente de los métodos que quiera utilizar. Nuestros servicios están ahí para ayudar.

Terapia de reemplazo de nicotina (TRN) y otros medicamentos para dejar de fumar.

Fumar crea adicción, lo que significa que puede resultar difícil dejarlo. Las terapias de reemplazo de nicotina y otros medicamentos para dejar de fumar pueden duplicar tus posibilidades de éxito reduciendo la cantidad y la intensidad de los antojos de nicotina que puedas tener cuando lo dejas. Es importante utilizar suficientes productos TRN y utilizarlos correctamente: el programa de tratamiento habitual es de 12 semanas aunque algunos fumadores podrían tener que usarlos más tiempo. No descartes TRN por completo incluso si ya la has probado antes. Hay muchísimos productos diferentes. Vuelve a intentarlo. Puede que no hayas utilizado bien el producto, o que no fuese la cantidad suficiente y puede que esta vez tengas una disposición distinta.

Si te está resultando difícil, puedes pedir ayuda llamando a la línea National Smokers' Quitline **1800 201 203** o visitar www.quit.ie, o puedes hablar con tu médico de familia o farmacéutico sobre terapias de reemplazo de nicotina y medicamentos.

Hay una amplia gama de productos disponibles con y sin receta en la farmacia, incluyendo:

- Parches de nicotina
- Chicle de nicotina
- Grageas de nicotina
- Inhalador de nicotina
- Vaporizador bucal de nicotina
- Comprimidos de nicotina
- Vareniclina (Champix®)
- Bupropion (Zyban®)

TRH y otros medicamentos para dejar de fumar son gratuitos para los poseedores de una tarjeta sanitaria con receta de un médico de familia

Las pruebas demuestran que Vareniclina (Champix®) y TRH usadas conjuntamente son el tratamiento más efectivo. Cuando Vareniclina no está indicada, se recomienda la terapia doble TRH: una dosis de fondo de nicotina de liberación lenta conjuntamente con una dosis de actuación más rápida utilizada para sobrellevar los antojos, por ejemplo mediante la utilización conjunta de chicle / vaporizador bucal o grageas.

Recuerda: Lee siempre las instrucciones y utiliza los medicamentos según se indique.

El farmacéutico, médico de familia o funcionario de apoyo para dejar de fumar te pueden aconsejar sobre cuál es el tratamiento más conveniente. Su funcionamiento óptimo es durante un periodo de tres meses, así que intenta respetarlo para obtener todas las ventajas y los mejores resultados: ¡dejar de fumar para siempre!

¿Necesitas más información y más apoyo?

Si ya has intentado dejar de fumar antes, recuerda que muchos fumadores lo intentan varias veces antes de dejarlo para siempre.

Pedir ayuda y apoyo aumenta tus opciones de conseguirlo.

Nosotros te ayudamos así:

Línea telefónica de apoyo para dejar de fumar (Irlanda) National Smokers' Quitline **1800 201 203**

Llama a la línea telefónica de apoyo para dejar de fumar (Irlanda) National Smokers' Quitline para solicitar apoyo personal y consejos o ponte en contacto con el servicio en persona para dejar de fumar de HSE más cercano.
<https://www.quit.ie/I-Want-to-Quit/Support-Services/>

www.quit.ie

Entra en la página web www.quit.ie donde obtendrás mucha información y apoyo, y te podrás apuntar a nuestro plan online "Quit Plan", que te guiará en el proceso de dejar de fumar día a día.

[facebook.com/HSEquit](https://www.facebook.com/HSEquit)

Visita nuestra página web www.facebook.com/HSEquit para obtener apoyo adicional de exfumadores.

También puedes obtener ayuda y asesoramiento sobre dejar el tabaco en tu médico de familia o farmacia.

OTRAS MANERAS EN LAS QUE TE AYUDAMOS:

Visita www.quit.ie/clinics para obtener más información sobre cómo dejarlo.

Llame a nuestra línea QUITline en **1800 201 203** para hablar con alguien que entienda y que te pueda ayudar a dejarlo.

Visítanos en www.facebook.com/HSEquit para acceder a las historias que cuentan las personas que están en la misma situación y para compartir tu historia.

La campaña de HSE  tiene el apoyo de:

Alpha One Foundation

ASH Ireland

Asthma Society of Ireland

Diabetes Ireland

Irish Cancer Society

ICGP

Irish Dental Association

IPH

Irish Heart Foundation

Irish Thoracic Society

National Women's Council of Ireland

National Youth Council of Ireland

RCSI

The Pharmaceutical Society of Ireland

The Tobacco Free Research Institute