Región de Murcia

PIT PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

Servicio Murciano de Salud

SI DESEA MÁS INFORMACIÓN, SOLICÍTELA EN:

Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11. 30008 Murcia
Telfs.: 968 36 89 40-38
Fax: 968 36 59 51
edusalud@carm.es
www.murciasalud.es/tabaquismo

Edita:

© Consejería de Sanidad y Política Social

Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Diseño: Portavoz

Imprime: Libecrom

Depósito Legal: MU-1373-2014

Edición: 10.ª edición

N.º de ejemplares: 5000

PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

guía para **dejar de fumar**

¿quiere usted dejar de fumar?

Creemos que SÍ.

El primer paso ya lo ha dado empezando a leer esta Guía. Si ya lo ha intentado, sabrá que dejar de fumar es difícil, pero no es imposible, como lo demuestra el hecho de que millones de personas en el mundo ya lo han conseguido.

el tabaco

Es una droga legal que produce dependencia física y psicológica. La nicotina es la sustancia responsable de esta dependencia; por ello, al dejar de fumar puede aparecer un síndrome de abstinencia caracterizado por: intranquilidad, excitación, sudoración, irritabilidad, agresividad, crisis de mal humor, etc., que desaparece a los pocos días, una vez eliminada la nicotina de la sangre.

ventajas que se obtienen al dejar de fumar

Para mantener la motivación que permite abandonar el tabaco, sirve de ayuda recordar la vida que nos espera y las ventajas que a continuación señalamos:

- **Disminuirá el riesgo de padecer cáncer de pulmón, infarto de miocardio y bronquitis crónica.**
- Al dejar el tabaco, aumenta la capacidad pulmonar y como consecuencia **se sentirá más ágil, podrá caminar y subir escaleras sin cansarse.**
- **Incrementará la resistencia frente al ejercicio físico y el deporte.**
- **Gozará de una mejor salud general,** aumentará la calidad de vida y rendirá más física y mentalmente.
- **La piel de la cara, cansada y envejecida por el humo, recupera la apariencia propia de la edad que realmente tiene.**
- **Desaparecerá el mal aliento de boca.**
- **Se recupera el olfato.**
- **Aumentarán las posibilidades de que su hijo nazca sano.**
- Será un **ejemplo positivo** para sus hijos, familiares y amigos.
- **Se sentirá más satisfecho consigo mismo** y tendrá la sensación de haber ganado la libertad que perdió con la dependencia del tabaco.
- **Ahorrará dinero,** que podrá emplear para la práctica de algún deporte, realización de algún viaje o la compra de algún capricho.
- **Respetará el derecho de los no fumadores** a respirar un aire libre de humo de tabaco.

abandone el tabaco

El proceso de dejar de fumar pasa por diversas etapas, empezando por un cambio de actitud frente al tabaco hasta el total abandono de su consumo.

El modelo que se expone a continuación permite explicar la evolución del proceso de abandono del tabaco.

1 **Precontemplación:** No tengo intención de dejar de fumar.

2 **Contemplación:** Estoy considerando seriamente dejar de fumar en los próximos 6 meses.

3 **Preparación para la acción:** Tengo intención de dejar de fumar en los próximos 15 días.

4 **Acción:** He dejado de fumar hace más de un día o llevo menos de 6 meses.

5 **Mantenimiento:** Llevo más de 6 meses sin fumar.

6 **Terminación:** Llevo más de 5 años sin fumar y no me apetece fumar y/o no pienso volver a hacerlo.

¿Quiere usted conocer en qué estado de cambio se encuentra?

Responda a estas sencillas preguntas.

1 En el último año, ¿cuántas veces dejó de fumar durante al menos 24 horas?
- ☐ Ninguna
- ☐ Una o más veces

2 Actualmente fumo, pero tengo la intención de dejarlo dentro de los próximos 15 días.
- ☐ Sí
- ☐ No

3 Actualmente fumo, pero tengo la intención de dejarlo dentro de los próximos 6 meses.
- ☐ Sí
- ☐ No

4 Actualmente fumo y NO tengo la intención de dejarlo dentro de los próximos 6 meses
- ☐ Sí
- ☐ No

Está en la fase de Precontemplación si contestó afirmativamente a la pregunta 4.

Está en la fase de Contemplación si contestó afirmativamente a la pregunta 3.

Está en la fase de Preparación si contestó afirmativamente a la pregunta 2 y a la 1 (una o más veces). Entonces...

...¡¡¡¡ENHORABUENA. Usted puede conseguirlo!!!!

Decida un día para dejar de fumar

¿cómo dejar de fumar?

• Existen muchos métodos para dejar de fumar; cualquiera puede ser eficaz. Pero no nos engañemos. Para dejar de fumar no existe ninguna fórmula maravillosa. El problema es suyo y nadie puede resolverlo por usted. Dejar de fumar **implica un esfuerzo personal,** pero eso no va a ser eterno.

• Muchos fumadores retrasan su decisión de dejar de fumar porque piensan que el daño ya está hecho y que **el esfuerzo no va a servir para nada. Esto no es cierto.**

• El deterioro producido por el tabaco es acumulativo. Cuanto antes se empieza a fumar, mayores son los riesgos. **Cuanto antes se deja de fumar, mayores son los beneficios.**

• Creemos que tiene la información sobre las consecuencias que el consumo del tabaco tiene sobre su salud y la de las personas con las que convive, y si no, solicite más información al personal sanitario de su Centro de Salud o en el Servicio de Promoción y Educación para la Salud de la Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias. Ahora la elección es suya. ¿Tabaco o salud?

¡Ud. decide!...

Si ha decidido dejar de fumar, le vamos a proporcionar una serie de sugerencias para facilitarle conseguir su objetivo:

1 **Analice los motivos por los que empezó a fumar** y por los que continúa fumando y escríbalos en una hoja.

2 **Piense los motivos que tiene para querer dejar de fumar** y los beneficios para la salud que le reportará y escríbalos en otra hoja.

3 **Ahora lea las dos hojas y compare, medite ...**
Si los motivos que tiene para abandonar el tabaco son lo suficientemente fuertes para intentarlo, está en el buen camino, pues recuerde que el éxito para conseguirlo depende de la motivación y la dependencia a la nicotina, aunque lo más importante es la motivación.

Motivos por los que sigue fumando y beneficios que obtiene al fumar.

Motivos para dejar de fumar y beneficios que obtiene al dejarlo.

4 **Determine su motivación:** Con este sencillo test se puede valorar la motivación para dejar de fumar. Conteste sinceramente.

test modificado de Richmond para valorar la motivación:

¿Le gustaría dejar de fumar?	0 No		1 Sí	
¿Cuánto interés tiene usted en dejarlo?	0 Ninguno	1 Poco	2 Seriamente	3 Muy seriamente
¿Intentará dejar de fumar definitivamente en las 2 próximas semanas?	0 No	1 Puede que sí	2 Seguramente sí	3 Seguro que sí
¿Cree que dentro de 6 meses usted será un exfumador?	0 No	1 Puede que sí	2 Seguramente sí	3 Seguro que sí
PUNTUACIÓN TOTAL	+	+	+	=

Si ha obtenido 0 puntos, su motivación es nula; si, por el contrario, ha conseguido 10 puntos está muy motivado.
Cuando su puntuación sea de 10 puntos o esté muy cerca, tiene muchas posibilidades de éxito. En caso contrario, debe informarse mejor de los riesgos del tabaco para la salud, así como cuestionarse por qué fuma, qué ventajas tiene no fumar, por qué enciende un cigarrillo... cada vez que lo haga.
Si ha alcanzado los 10 puntos, parece que usted está ya motivado para abandonar el tabaquismo.

5 **Determine su grado de dependencia:** Para saber la dependencia nicotínica, de forma aproximada, realice el test de dependencia nicotínica (test de Fagerström).

Dependencia de la nicotina test de Fagerström

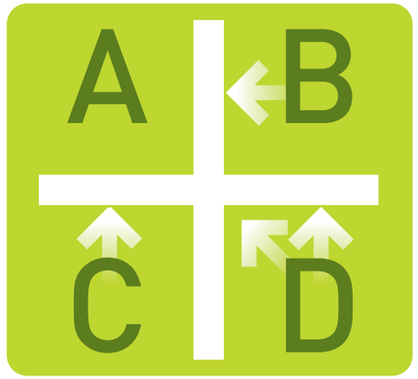
¿Cuánto tiempo transcurre desde que se levanta hasta que fuma el primer cigarrillo?	Hasta 5 minutos Entre 6 y 30 minutos Entre 31 y 60 minutos Más de 60 minutos	3 2 1 0
¿Le resulta difícil no fumar en lugares donde esté prohibido (cines, metro, hospitales)?	Sí No	1 0
¿Qué cigarrillo le molesta más dejar de fumar?	El primero de la mañana Cualquier otro	1 0
¿Cuántos cigarrillos se fuma al día?	10 ó menos 11-20 21-30 31 ó más	0 1 2 3
¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?	Sí No	1 0
¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?	Sí No	0 1
PUNTUACIÓN TOTAL		

VALORACIÓN	Puntuación	Menos de 4	Entre 4 y 7	Más de 7
	Dependencia	Baja	Moderada	Alta

Si presenta una dependencia alta o moderada, debe de disminuir el consumo de cigarrillos y no encenderlos mecánicamente. El objetivo es tener una dependencia baja, pues la posibilidad de éxito es mayor.

Ahora ya sabe usted el grado de dependencia a la nicotina y la motivación que le lleva a dejar de fumar. Observe la figura:

Motivación para dejar de fumar



• Si está en la zona **A**, ¡enhorabuena! Es la zona óptima y la posibilidad de éxito está casi garantizada.

• Si se encuentra en la zona **B**, tiene que bajar el consumo de tabaco y seguir potenciando los motivos que le conducen a dejar de fumar; tiene que procurar pasar a la zona **A**. Si le resulta muy difícil bajar la dosis de tabaco, consulte al personal sanitario, le podrá ayudar.

• Si se encuentra en la zona **C**, tendrá que tomar conciencia de los riesgos que tiene para la salud el consumo de tabaco y pensar en las ventajas de dejar de fumar y estará en la zona **A**.

• Si está en la zona **D**, tendrá que buscar motivos más fuertes, informarse mejor, analice más profundamente qué opción quiere, ¿tabaco o salud? Si opta por la salud, le sugerimos que haga lo mismo que los que están en la zona **B**.

La zona óptima para dejar de fumar es la A.

Usted ya está motivado. Ahora el paso importante es tomar una decisión, pero esta decisión debe ser meditada y no vendría mal un período de reflexión.

6 **Piense en las razones que le motivan a dar este paso.**
¡Repase su lista de razones para dejar el tabaco!

7 **Planifique la fecha en que quiere abandonar el consumo de tabaco.**
Elija el momento adecuado, procurando que no sea una época difícil, de excesivo trabajo, preocupaciones, exámenes, etc.

8 **Mientras tanto, no fume automáticamente.** Antes de encender cada cigarrillo piense por qué lo hace y si es realmente imprescindible. Quizás lo encienda por pura rutina. Confeccione un registro diario donde anote cada cigarrillo que fuma y el motivo que le induce a hacerlo. Esto reforzará su motivación para dejar el tabaco en la fecha señalada.

	Hora	Actividad[1]	Necesidad[2] (de 0 a 5)	Alternativas[3]
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

[1] Actividad que se está realizando. [2] Necesidad que siente para fumarse ese cigarrillo.
[3] Alternativas que podría hacer en lugar de fumarse ese cigarrillo.

9 **Busque compañía y prepare a los que le rodean,** han de saber que usted ha tomado la firme decisión de dejar de fumar. Quizás alguien muy cercano a usted también quiera dejarlo; un compañero de trabajo, una amiga, un hermano, etc. Se podrán ayudar mutuamente.
La fecha decidida no podrá aplazarse bajo ningún concepto y ese día deberá dejar el tabaco, de golpe.

10 **La noche anterior al día señalado.**
• Tire todos los cigarrillos que le queden, esconda los encendedores, colillas, ceniceros y todo lo que pueda recordarle el consumo de tabaco.
• Cree un medio ambiente propicio y no tenga nada a mano relacionado con el tabaco.

11 **El día elegido.**
• Levántese media hora antes de lo habitual, sin prisas, va a necesitar tiempo para el día difícil que le espera.
• Comience con un poco de ejercicio, con respiraciones profundas y después dúchese con agua caliente, terminando con agua fría, que le ayudará a relajarse. No piense que nunca más va a volver a fumar. ¡Preocúpese sólo de este día! El siguiente será más fácil de superar y cada día que pasa se irá librando de la nicotina que le inducía a fumar. Mantenga la motivación, en pocos días lo habrá conseguido.

12 **Después de la decisión.**
Durante los primeros días es frecuente tener deseos muy fuertes de fumar. ¿Qué hacer? Es preciso recordarle que no fume. El deseo no es eterno, sólo dura unos segundos y si lo resiste habrá podido usted más que el tabaco.

Para vencer estos momentos de intensos deseos de fumar puede seguir estas

recomendaciones:

• **Aprenda a relajarse** haciendo respiraciones profundas, llenando sus pulmones de aire y no de humo. Retenga el aire al máximo y espire lentamente. Concéntrese en lo que está haciendo y repita esta operación varias veces. Hágalo despacio y se relajará mucho.

• **Beba un vaso de agua** o zumo natural.

• **Coma algo con pocas calorías:** manzana, naranja, fresas, regaliz, chicle sin azúcar, una zanahoria, apio... Cualquier cosa menos tabaco.

• **Mire el reloj** y espere que pase medio minuto.

• **Recuerde su lista de razones para no fumar.** Estos momentos difíciles serán cada día menos intensos y se presentarán más espaciados unos de otros, y al cabo de pocas semanas habrán desaparecido casi por completo.

• **Beba grandes cantidades de agua y zumos naturales,** especialmente aquellos que contienen vitamina C (naranja, limón, fresas, pomelo...). Esto le ayudará a eliminar la concentración de nicotina en sangre más rápidamente.

• **Procure eliminar las bebidas alcohólicas, el café, el té** o cualquier otra que habitualmente se acompaña con el tabaco. Usted ha de estar relajado y estas bebidas, asociadas al tabaco, le producen excitación.

• **Mejore su alimentación.** Una dieta sana, equilibrada y natural, le ayudará. No coma demasiado, las comidas copiosas están más asociadas con el tabaco. Después de comer haga un poco de ejercicio, no se siente cómodamente a ver la televisión en su sillón favorito. Levántese de la mesa y haga algo, salga a pasear, inicie la práctica de algún deporte o de alguna afición que tenía olvidada y que le producirá satisfacción y relax. El ejercicio físico es una de las mejores alternativas al tabaco que le ayudará a vivir de una manera más saludable y evitará esos dos o tres kilos que puede coger al dejar de fumar. Pero **piense que los beneficios que se obtienen con el abandono del tabaco compensan sobradamente los posibles kilos de más.**

alternativas de tratamiento de tabaquismo

Cuando no se encuentre con seguridad suficiente para intentar dejar de fumar, o ha fracasado varias veces por falta de apoyo, es conveniente que consulte con el personal sanitario; él le ofrecerá orientaciones y asesoramiento para conseguir su objetivo.

Hay que tener claro que... ningún tratamiento será efectivo si no existe la voluntad clara y decidida de dejar de fumar.

Solicita ayuda en tu centro de salud

Tratamientos con fármacos

En ciertos casos puede ser útil la prescripción de tratamiento farmacológico. Se ha observado que un porcentaje elevado de personas que tratan de dejar de fumar por su propia cuenta recaen antes del año. Por eso es importante saber que existen tratamientos efectivos para dejar de fumar, sobre todo si están prescritos dentro de un programa de deshabituación tabáquica y su seguimiento es llevado a cabo por personal especializado. Estos tratamientos utilizan principalmente terapia sustitutiva con nicotina, bupropión o vareniclina, y han de ir acompañados de apoyo.

Terapia sustitutiva con nicotina

El médico le puede recomendar la utilización de terapia sustitutiva con nicotina si se es un fumador de 10 cigarrillos o más, se está dispuesto a abandonar el tabaco y no se tiene contraindicaciones.

Esta terapia es beneficiosa para aumentar la probabilidad de éxito y consiste en la **administración de nicotina** a dosis que no crean adicción y **por vía diferente a la de los cigarrillos.** La cantidad de nicotina administrada tiene que ser suficiente para evitar la aparición del síndrome de abstinencia, pero insuficiente para crear dependencia.

Se recibe nicotina, pero no se reciben los productos nocivos del tabaco como alquitrán, monóxido de carbono y cancerígenos. No se puede fumar mientras se usan productos con nicotina.

Los preparados farmacéuticos más utilizados para la administración de nicotina son chicles de 2 y 4 mg., parches transdérmicos de 16 y 24 horas y spray nasal.

El uso de medicamentos no está exento de riesgos y, por tanto, **deben estar prescritos por un profesional de la salud.**

Tratamientos con bupropión

El médico puede prescribirle otro tipo de fármaco para dejar de fumar; es el caso del bupropión. El bupropión es el primer fármaco no nicotínico que se utiliza en el tratamiento de la deshabituación tabáquica. El bupropión constituye un tratamiento eficaz, ayudado por el consejo médico y se valorará su administración en pacientes que estén dispuestos a dejar de fumar, que presenten un consumo superior a 10 cigarrillos al día y que no tengan contraindicaciones. En las dosis utilizadas para este tipo de tratamiento suele ser bien tolerado.

La forma de uso consiste en fijar un día para dejar de fumar, empezar el tratamiento 1 ó 2 semanas antes y prolongar el tratamiento de 8 a 12 semanas después de dejar de fumar. **Es un medicamento de prescripción médica.**

El bupropión no se ha asociado a interferencia con la actividad sexual.
No se puede beber alcohol ni tomar algunos fármacos, por lo que **debe consultar con su médico antes de usarlo.**

Tratamiento con vareniclina

La vareniclina es otro medicamento indicado en adultos para dejar de fumar, que ha sido recientemente autorizado en España.

Con él se pretende reducir los síntomas de ansiedad y el efecto gratificante que se produce al fumar.

La forma de utilización es similar al tratamiento con bupropión, aunque la duración del mismo debe ser mínimo de 12 semanas.

Este fármaco **siempre tiene que prescribirse por un médico,** siendo más efectivo con seguimiento y apoyo adicional del personal sanitario.

Los **cigarrillos electrónicos** (e-cigarrillos) no han sido aprobados como tratamiento para dejar de fumar, y no están exentos de efectos perjudiciales para la salud. **Información** sobre e-cigarrillos en: **http://www.murciasalud.es/cigarrilloselectronicos**

Tratamiento psicológico

Consiste en terapia de ayuda individual o grupal y tiene en cuenta el carácter adictivo del tabaco y los factores psicológicos y sociales relevantes para dejar de fumar. Están basados en la utilización de técnicas conductuales y cognitivas efectivas.

El apoyo intensivo o tratamiento especializado no es necesario para todos los fumadores que deseen dejar de hacerlo.

Existen, sin embargo, grupos de población de alto riesgo que pueden precisarlo. Entre ellos se cuentan los fumadores con alta dependencia y fracasos previos, la población con serios problemas de salud relacionados o no con el uso del tabaco, para los cuales su consumo representa un riesgo muy elevado de enfermedad o muerte, los pacientes hospitalizados y las mujeres embarazadas.

consejos para mantener la abstinencia tabáquica

- No es raro que durante mucho tiempo se sientan, en ocasiones, deseos de fumar. Recuerde que son sensaciones temporales que terminarán por desaparecer.
- Cada vez los deseos de fumar durarán menos y le será más fácil controlarlos.
- Retire de su entorno todo lo que le recuerde al tabaco.
- Cuando sienta deseos de fumar, tome fruta o líquidos, emprenda alguna actividad nueva y continúe el tratamiento recomendado por su médico.
- Recuerde que su salud y su ánimo mejorarán progresivamente. Cada día se sentirá mejor que el anterior.
- No se preocupe de vivir en adelante sin tabaco. Al fin y al cabo dejando de fumar no renuncia a nada importante en su vida.
- En ciertos momentos recibirá presiones para que fume, pero ahora ya está capacitado para rechazarlas. Recuerde que los equivocados son los que continúan fumando.
- Si finalmente fuma algún cigarrillo se sentirá mal y, además, le sabrá mal. Analice por qué se ha fumado ese cigarrillo y si ha merecido la pena. Considérelo como algo aislado que no se repetirá.
- Un desliz no es una recaída significativa de que algo no marcha bien. Analice las causas y evítelas. Considérelo como una lección. Ya se ha demostrado a sí mismo que puede vivir sin fumar. Continuar depende de usted. Pero no dude en solicitar ayuda de nuevo si cree que la precisa.

Si no consigue dejarlo a la primera, ¡inténtelo otra vez! Unos motivos claros y el placer de una vida mejor, le ayudarán a conseguirlo.

PROGRAMA DE **INFORMACIÓN** SOBRE TABAQUISMO

guía para **dejar de fumar**

información para **fumadores**

información para **jóvenes**

información para **padres y madres**

información para **no fumadores**

información para **mujeres**

información para **embarazadas**

información para **profesional sanitario**

Estos materiales se encuentran disponibles en formato pdf en la web:

www.murciasalud.es/tabaquismo/folletos

Si desea más información, solicítela a la:

Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud Pública
y Drogodependencias
Servicio de Promoción
y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11 · 30008 Murcia
Teléfono 968 36 89 40 · Fax 968 36 59 51
E-mail: edusalud@carm.es

www.murciasalud.es/tabaquismo