

Información para *fumadores*

Planta al Tabaco. Mejor para ti, mejor para todos.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud



INSALUD
MURCIA

Cómo dejar de fumar

Dejar de fumar resulta mucho más fácil de lo que imagina, como lo demuestra el hecho de que millones de personas han dejado de fumar en Europa durante los últimos años.

Prepárese cuidadosamente e infórmese de los efectos del tabaco.

Plantéese día a día. No diga "no volveré a fumar", sino "hoy no voy a fumar". Las ansias de fumar no son eternas y no se acumulan.

Busque su propia estrategia para dejarlo y vencer las dificultades. Escriba sus razones para dejar de fumar.

Fije una fecha para poner en práctica su decisión de dejar el tabaco.

Deje de fumar completamente y de golpe en esa fecha.

Busque el apoyo de familiares y amigos.

**SU MEDICO PUEDE
AYUDARLE A DEJAR
DE FUMAR**

¿Por qué se fuma?

- **El tabaco es una droga legal**, muy fácil de conseguir y su consumo está muy favorecido por el gran soporte publicitario.
- **La influencia que ejercen los padres y las personas fumadoras de gran relevancia y prestigio en la sociedad** (políticos, médicos, maestros, cantantes, etc.), que actúan como modelos sociales y su conducta motivará al niño y al adolescente para iniciarse en el hábito de fumar.
- **En la adolescencia**, la personalidad individual, la búsqueda de nuevas sensaciones, la curiosidad, la rebeldía a las reglas que impone la familia, etc., son factores de inicio que condicionan el consumo del tabaco.
- **Se empieza a fumar inconscientemente** un cigarrillo, luego dos, tres..., hasta depender del tabaco física y psicológicamente. Poco a poco aparecen los efectos nocivos del tabaco, aparece la enfermedad.
- **Son fundamentalmente factores sociales los que condicionan el uso del tabaco**, el tabaquismo es un problema colectivo, pero también es necesario que usted, ahora, se plantee seriamente dejar de fumar. Es difícil, requiere un gran esfuerzo, pero vale la pena.



¿Qué ventajas tiene abandonar el tabaco?

- Al dejar el tabaco, aumenta la capacidad pulmonar y se incrementa la resistencia frente al ejercicio físico y el deporte. Como consecuencia se sentirá más ágil, podrá caminar, subir escaleras sin cansarse y se sentirá mejor al practicar un deporte.
- En definitiva, gozará de una mejor salud general, aumentará la calidad de vida y rendirá más física y mentalmente.
- Disminuye el riesgo de padecer cáncer de pulmón, infarto de miocardio y bronquitis crónica.
- Desaparece el mal aliento de boca y se recupera el olfato.
- Aumentan las posibilidades de que su hijo nazca sano.
 - Podrá respetar el derecho de los no fumadores a respirar un aire libre de humo de tabaco y al mismo tiempo será un ejemplo positivo para sus hijos 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.

¿Existen alternativas al consumo del tabaco?

Son innumerables las cosas que podemos realizar en lugar de fumar: cualquier deporte, cantar, escuchar música, dibujar, pintar, bricolaje, coleccionismo, leer, etc. y en cualquier caso será mejor no hacer nada. Lo mejor sería no fumar, pero si no puede o no quiere, siga al menos las siguientes recomendaciones:

- Reduzca el consumo de cigarrillos y fume aquellos que realmente saborea.
- Procure no tragarse el humo.
- Utilice tabaco de toxicidad baja, de bajo contenido en nicotina y alquitrán.
- Fume tabaco con filtro, especialmente con filtro de carbón activado.
- Tire las colillas más largas, como un tercio del cigarrillo, ya que la toxicidad aumenta a medida que vamos consumiendo el cigarrillo.
- Dé menos chupadas a cada cigarrillo.
- Retire el cigarrillo de la boca entre una y otra calada.





Dejar de fumar es posible

Solicite más información a:



PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

Consejería de Sanidad y Política Social.

Dirección General de Salud.

Sección de Educación para la Salud

Ronda de Levante 11, 30008 Murcia.

Tel.: 968 36 20 00 Ext. 1412 y 1425.

Fax: 968 23 51 41

e-mail: educsalud@carra.es