

¿Quieres dejar de fumar?

Si es así, te invitamos a seguir leyendo. La mayoría de los fumadores quiere dejar el tabaco y suele conocer a alguien que lo ha hecho. Hay varios motivos para desear dejar de fumar: puedes dedicar ese dinero a otras cosas, te sientes más sano y no tienes que preocuparte tanto por una cantidad de enfermedades. Además, al aumentar el número de lugares donde está prohibido fumar, tanto al aire libre como en recintos cerrados, resulta más fácil abstenerse de hacerlo. Independientemente del motivo, lo principal para abandonar el tabaco es que encuentres tu motivación y tu propia manera de dejarlo.



Reflexiona sobre tu motivación redactando una lista con tus razones para no fumar. Muchos descubren que pueden hacer una lista larga y los motivos les parecen importantes.

Riesgos del tabaquismo

El humo del tabaco contiene miles de sustancias distintas y fumar incrementa el riesgo de padecer unas 60 patologías, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), entre otras.

Exposición pasiva al humo

Se denomina exposición pasiva al humo al hecho de respirar humo procedente de los cigarrillos sin fumar uno mismo. La exposición reiterada durante un período prolongado expone a los afectados al mismo tipo de riesgos para la salud que el propio fumador, aunque dicho riesgo sea más reducido. Los niños son particularmente vulnerables y pueden sufrir asma, alergias, otitis o neumonía si son expuestos al humo.

Ventajas de dejar de fumar

Abandonar el tabaco es la mejor inversión que puedes hacer por tu salud. Las ventajas son numerosas: una vida más libre y sana y un aumento del estado físico y del olfato, entre muchas otras cosas. Los efectos son inmediatos y la capacidad de sanación del cuerpo es enorme. Algunos años después de dejar de fumar se reduce drásticamente el riesgo de padecer enfermedades ocasionadas por el tabaco.

¿Cómo hago?

Fíjate una fecha para dejar de fumar y prepárate paso a paso. Algunos prefieren abandonarlo de forma abrupta y otros, progresivamente. Prueba para ver lo que te resulta mejor. Prepararse para abandonar el tabaco está muy relacionado con modificar los hábitos. Puedes empezar, por ejemplo, aumentando el número de lugares donde optas por no fumar. Piensa en cuántos cigarrillos puedes abstenerte de consumir. A continuación damos algunos consejos adicionales para dejar el tabaco:

- ✓ Deshazte de ceniceros, encendedores y cigarrillos.
- ✓ Cuenta a las personas de tu entorno que lo has dejado y que precisas de su apoyo.
- ✓ Aliméntate con regularidad: desayuno, almuerzo, cena y varios tentempiés. Bebe agua y da un paseo cuando sientas ganas de fumar.
- ✓ Prémiate y ánimate a ti mismo.

Si necesitas apoyo para elaborar un plan individual sobre el modo de modificar tus hábitos y dejar de fumar, ponte en contacto con nosotros en Sluta-Röka-Linjen.

Después de dejar el tabaco

Dejar de fumar puede resultar al mismo tiempo liberador y complicado. La ansiedad por fumar va y viene y la peor parte dura 1-2 minutos. Planifica cómo tratar las ganas de fumar. Ensayá distintos métodos y busca la manera que más te convenga. Algunas propuestas:

- Pon sobre el frigorífico una lista con tus motivos para dejar el tabaco. Echa un vistazo a la lista cuando tengas dificultades.
- Concéntrate en los cambios positivos: mejora de los sentidos del olfato y el gusto, un rostro más lozano, manos y pies más calientes, mejor estado físico y más dinero en tu bolsillo.

Es posible que surjan desafíos. Las situaciones de riesgo habituales están relacionadas con las fiestas y el estrés laboral o son causadas por altos niveles de ansiedad. A algunos los ayuda encontrar nuevas actividades, como comenzar a entrenar o leer un libro, por ejemplo. Otros realizan ejercicios de relajación o reducen su carga de trabajo durante el período inicial. Si deseas más información sobre el modo de tratar las ganas de fumar y de reducir el riesgo de recaída, llámanos a Sluta-Röka-Linjen.

Síntomas de abstinencia

Cuando dejas de fumar, el cuerpo puede reaccionar por la falta de nicotina. Quizá te sientas irritado y cansado, y sufras dolores de cabeza, sudoración y problemas de estómago. Los síntomas de abstinencia pueden resultar molestos, pero con el tiempo se atenuarán hasta finalmente desaparecer. Los fármacos de reemplazo de la nicotina, a la venta en farmacias y tiendas de alimentación, ayudan con los síntomas de abstinencia. Si deseas asesoramiento sobre medicamentos para dejar de fumar, ponte en contacto con tu centro de salud o con nosotros en Sluta-Röka-Linjen.

¿Fumas en pipa de agua?

Muchos consideran menos peligroso el humo de las pipas de agua, pero dicho humo, a menudo más dulce, suele ocultar la nicotina y contiene el mismo tipo de sustancias tóxicas que el humo de los cigarrillos.

¿Necesitas apoyo adicional?

Si precisas de más ayuda, comunícate con Sluta-Röka-Linjen. Sluta-Röka-Linjen ofrece también comunicaciones telefónicas mediante intérprete para quienes deseen dejar de fumar. Actualmente podemos atender llamadas en los siguientes idiomas: español, árabe, ruso, persa, somalí y turco. Todas las llamadas a nuestro teléfono son gratuitas y permiten mantener el anonimato.

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se