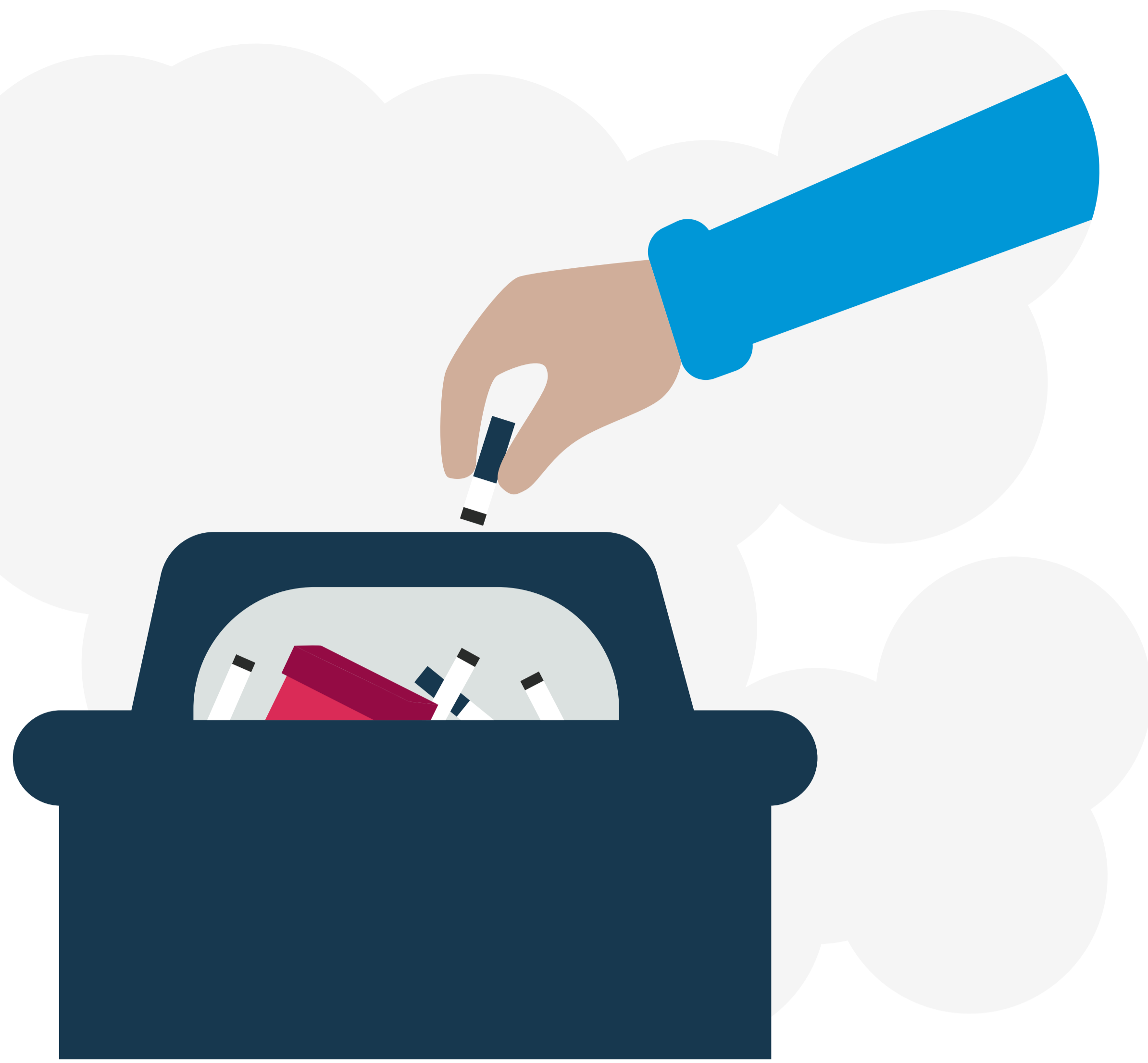


Cómo prepararse mentalmente para dejar de fumar

¿Estás pensando en dejar de fumar? Si es así, es ya un primer paso para mejorar tu salud y tu calidad de vida, y también la de los que están a tu alrededor. Este hábito suele estar muy arraigado en la vida y costumbres de los fumadores, por eso es importante actuar de forma metódica y prepararse mentalmente¹.

Prepararse mentalmente para dejar de fumar

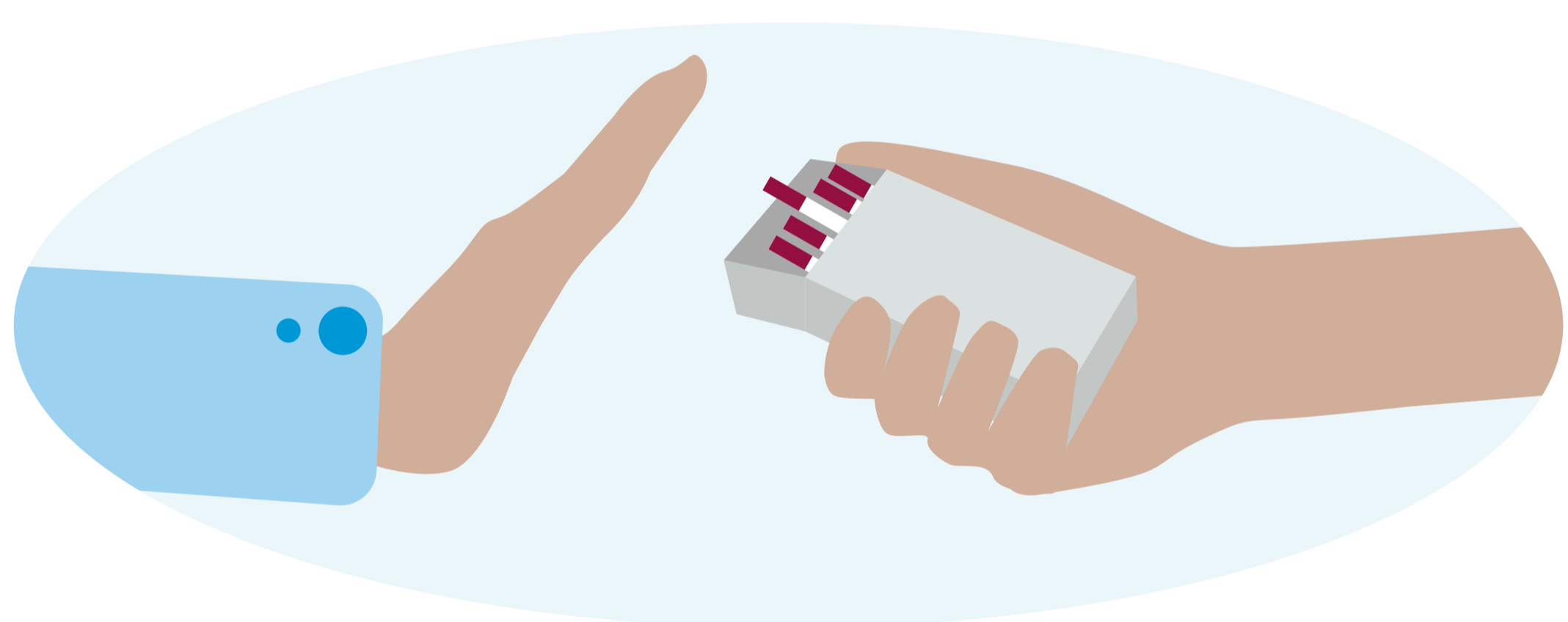


El organismo al dejar de fumar

20min ^{2,4} después del último cigarro	8h ^{2,4}	12h ⁴	24h ^{2,4}	48h ^{2,4}	72h ⁴	1-9 meses ^{2,4}	1 año ^{2,4}	5 años ^{2,4}	10 años ^{2,4}	15 años ^{2,4}
El pulso y la tensión arterial vuelven al nivel normal.	Se reduce a la mitad el monóxido de carbono en sangre.	Desaparece el cansancio asociado al tabaco.	Los pulmones empiezan a eliminar residuos.	Mejoran el gusto y el olfato.	Funcionan mejor los bronquios.	Mejoran la circulación y la función pulmonar.	El riesgo de infarto se reduce a la mitad.	El riesgo de accidente cerebrovascular baja a la mitad.	El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad.	El riesgo de enfermedad coronaria se iguala al de los no fumadores.
Mejoran la temperatura corporal y la circulación.	La concentración de oxígeno en sangre vuelve al nivel normal.	Baja el riesgo de infarto.	Baja el riesgo de infarto.	No se detecta la nicotina en sangre.	Puede aumentar la tos porque los pulmones tienen más capacidad de defenderse.	Menos posibilidad de infecciones respiratorias.	Disminuyen la fatiga y el cansancio y aumenta la energía.	Se reducen los valores de la escala de estrés.	El riesgo de accidente cerebrovascular es igual al de los no fumadores.	Las causas de muerte y la esperanza de vida son casi iguales a los no fumadores.
	Aparece la abstinencia.									

Los beneficios son mayores cuanto antes se deje de fumar⁴.

Motivos para dejar de fumar



El motivo más importante para dejar de fumar es personal

- Vivirás más años y con más calidad de vida².
- Mejorarán tu pelo, tu piel y tus dientes².
- Te cansarás menos y podrás hacer más ejercicio².
- Desaparecerá el mal aliento².
- No perjudicarás con el humo la salud de los que te rodean².
- La casa, el coche y la ropa olerán mejor².
- Tendrás menos catarros².
- Serás un buen ejemplo para niños y jóvenes².
- Tendrás menos posibilidades de infarto, cáncer o embolia².
- Aumentarán las posibilidades de tener un bebé sano si te quedas embarazada².
- Ahorrarás².
- Dejarás de sentirte dependiente de algo, en este caso del tabaco.

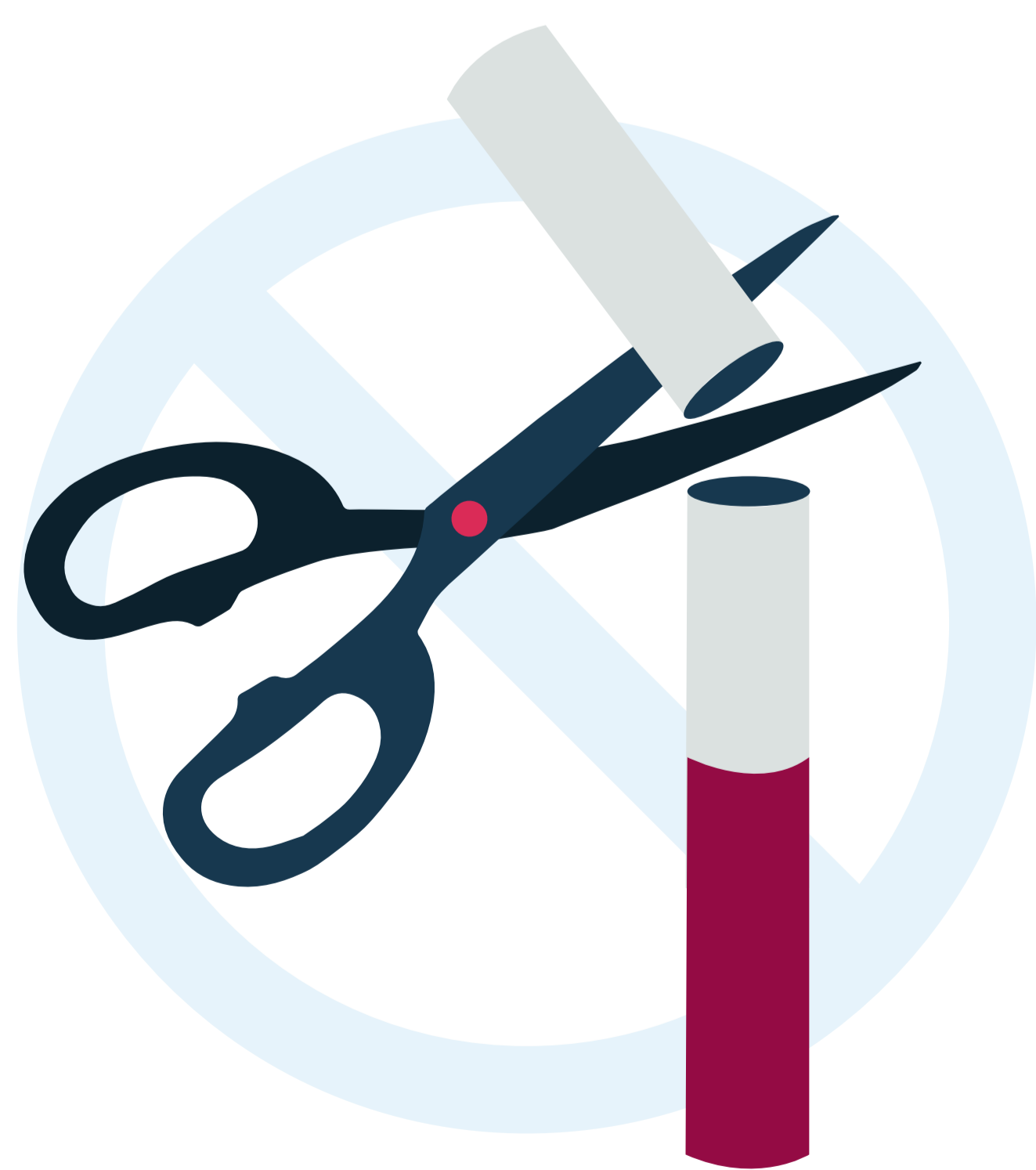
Antes de dejarlo, ten claros cuáles son los motivos por los que dejas de fumar, te ayudará a no recaer^{1,3}.

Pautas para prepararse

- Pon una fecha para dejarlo^{1,2}:**
 - Un día sin mucho estrés.
 - Sin compromisos inaplazables.
 - Que no sea muy lejano.
 - Una vez fijado, es inamovible.
- Crea un documento en el que apuntes cada cigarro que fumas durante, al menos, una semana⁴:**
 - Fecha.
 - Hora.
 - Actividad que estás realizando.
 - Sentimiento asociado.
 - Necesidad que experimentas.
- Al final del día⁴:**
 - Cuenta los cigarrillos fumados.
 - Identifica los horarios y situaciones desencadenantes.
 - Piensa en la forma de afrontar, evitar o disfrutar de esas situaciones sin fumar.
- Algunas personas prefieren **reducir su consumo** de tabaco antes de dejarlo por completo⁴.
- Elabora tu **lista de razones** dejar de fumar¹.
- Calcula tu **gasto mensual en tabaco⁴**.
- Ten presente que **dejar de fumar es difícil, pero no imposible**: tómatelo como un examen o sacarte el carnet de conducir².
- Cambia tus hábitos para **evitar situaciones asociadas a fumar¹**.
- Crea **nuevas costumbres y busca hábitos nuevos¹**
- Comunícate a tu entorno** que vas a dejar de fumar¹.
- Busca maneras para **gestionar la abstinencia** cuando llegue².
- Lleva una **dieta saludable** y practica ejercicio físico⁴.
- Háblalo con tu médico**, podrá ayudarte².



Técnicas psicológicas que pueden ayudar⁵



- Contratos conductuales**
Suponen un nivel de compromiso alto. Se firman entre el profesional de la salud y la persona que quiere dejar de fumar.
- Refuerzos positivos**
Anota los beneficios físicos y emocionales que vas a conseguir gracias a dejar de fumar.
- Autoinstrucciones**
Instrucciones positivas que la persona se da a sí mismo cuando tiene ganas de fumar: "es normal", "lo conseguiré", "daré un paseo"..
- Técnicas de relajación y respiración** para manejar las emociones negativas asociadas a la abstinencia, como puede ser la ansiedad.
- Detención del pensamiento**
Detectar los pensamientos no deseados, detenerlos, respirar profundamente y cambiar de actividad.
- Apoyo social**
Es importante contar con el apoyo y la ayuda del entorno.

¹Así que quieres dejar de fumar. La guía para conseguirlo... Madrid Salud. Consultado en noviembre, 2021.

https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Publicaciones%20Propias%20ISP%20e%20IA/Folleto%20ISP/guia_dejardefumar.pdf

²Carpeta de recomendaciones y consejos para ayudar a los pacientes a dejar de fumar. Comunidad de Madrid. Consultado en noviembre, 2021. <http://www.madrid.org/bvirtual/BYCM009848.pdf>

³Tome pasos para prepararse. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Consultado en noviembre, 2021. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/dejar-fumar/guia/preparacion-por-pasos.html>

⁴Manual de autoayuda para dejar de fumar. Ministerio de Salud. Consultado en noviembre, 2021. https://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/000000584cnt-2017-05_manual-autoayuda-dejar-de-fumar.pdf

⁵Prepárese para dejar de fumar. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. Manual de abordaje del tabaquismo en atención primaria. Gobierno de Cantabria. 2010.

<https://saludcantabria.es/uploads/pdf/profesionales/drogodependencias/manual%20con%20ISBN.pdf>