

# CONSEJOS DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

## para pacientes con **EPOC**

**Dr. Carlos A. Jiménez-Ruiz**  
*Jefe de la Unidad Especializada  
en Tabaquismo. Hospital Clínico  
San Carlos. Madrid.*



GRUPO  
**MENARINI**

[www.menarini.es](http://www.menarini.es)

# DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

Cuando una persona fumadora esté dispuesta a hacer un serio intento por dejar de fumar es muy recomendable que acuda a un profesional sanitario, quien prescribirá el tratamiento más adecuado.

El tratamiento para dejar de fumar siempre consistirá en la combinación de asesoramiento psicológico para vencer la dependencia psíquica más tratamiento farmacológico (terapia sustitutiva con nicotina, vareniclina o bupropion) para vencer la dependencia física causada por la nicotina.



## DEJE DE FUMAR

### Dejar de fumar puede ayudarle a prolongar su vida

Más de 12 millones de personas en España son fumadoras. El tabaquismo es una enfermedad adictiva y crónica que es la principal causa de muerte prematura. En España causa 60.000 muertes anuales. Además, es la principal causa de enfermedades como el cáncer de pulmón y la EPOC. Dejar de fumar es la decisión más saludable que una persona puede tomar en toda su vida. Si usted padece EPOC dejar de fumar es clave para el control de su enfermedad.



## 1 PRIMER PASO: TOMAR LA DECISIÓN

### ➡ ¡Motívese para dejar de fumar!

Existen muchos motivos para dejar de fumar: mejoría de la salud y de la calidad de vida, ahorro de dinero, buen ejemplo para sus hijos y autoafirmación de su capacidad para superar una dependencia. Piense en cada uno de ellos y haga una lista con sus motivos para dejar de fumar.



### ➡ Comience a controlar su consumo de tabaco

Cada vez que encienda un cigarrillo piense por qué lo hace y si verdaderamente es del todo imprescindible.

## 2 SEGUNDO PASO: PREPARACIÓN

### ➡ Establezca una fecha

Establezca por escrito una fecha concreta y próxima para dejar de fumar. Busque un día en el que las circunstancias le vayan a ayudar a no fumar ni siquiera un solo cigarrillo.



### ➡ Solicite ayuda

Pida ayuda a su médico o profesional sanitario. Él le pautará el tratamiento y el seguimiento adecuado. Comunique la decisión a su familia, amigos o compañeros de trabajo y pídale que le presten su apoyo.



### ➡ Prepárese para el día que dejará de fumar

- Deshágase de todos los cigarrillos y ceniceros que haya a su alcance.
- Tenga disponibles sustitutos orales como chicles sin azúcar.
- Prepárese para seguir los consejos que su médico le ha proporcionado y utilizar el tratamiento que le haya prescrito.

### 3 TERCER PASO: EL PRIMER DÍA SIN TABACO

#### ➡ Procure levantarse un poco antes de la hora habitual

Haga un poco de ejercicio respirando aire puro. Note como el aire puro y oxigenado llena sus pulmones. Aire puro, no humo.

#### ➡ Evite las situaciones que asocia al consumo de tabaco

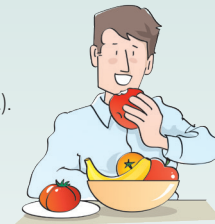
Procure no comer en abundancia, y sobre todo, después de comer no se tome un descanso para leer o ver T.V. No se le ocurra quedarse quieto... Haga algo. Piense que este cambio de sus hábitos diarios no durará toda la vida.



e intensos las primeras 3-4 semanas y, después irán disminuyendo en intensidad y número progresivamente. El tratamiento que le haya prescrito su médico le ayudará a aliviarlos.

#### ➡ Algunos consejos para mantenerse sin fumar

- Evite el consumo de bebidas alcohólicas y excitantes (café, té, etc.). Los zumos naturales, las verduras, las frutas y el pan integral serán sus mejores alimentos durante este período.
- Haga ejercicio físico todos los días. No haga dieta estricta pero controle lo que come.
- Descubra los beneficios que le están reportando el abandono del tabaco: ha incrementado su capacidad de hacer ejercicio físico, han disminuido la intensidad y el número de síntomas de su enfermedad, ha mejorado su capacidad para distinguir sabores y olores, es usted el único capaz de dominar las situaciones de tensión y ya no necesita para nada un cigarrillo.
- ¡Felicítese por cada día que pasa sin fumar!



### 4 CUARTO PASO: MANTENIMIENTO

#### ➡ Conozca alguno de los síntomas que podrá padecer

Piense que durante las primeras semanas de abandonar el tabaco podrá estar ansioso, irritable, nervioso y que tendrá intensas ganas de fumar que aparecerán de forma puntual en varias ocasiones a lo largo del día. Estos síntomas serán numerosos



Por gentileza de:



GRUPO  
**MENARINI**

[www.menarini.es](http://www.menarini.es)