

Cuando salga del hospital, su médico y enfermera de familia pueden ayudarle mucho. Y mientras esté ingresado, los médicos y enfermeras del hospital. Todos ellos, si tienen dificultades, pueden derivarlo/a a la Unidad de Deshabituación Tabáquica de este hospital.

- Existen **aplicaciones** gratuitas, para el ordenador y el móvil, que pueden ayudarte a dejar de fumar y a controlar otros factores, como prevenir el aumento de peso, realizar ejercicio, etc. Le recomendamos: **S'Acabo**, **RespirAPP** o **QuitNow!**, así como la **aplicación de la OMS "Florenxia"**.

- Hay **videos y cursos en internet** que pueden ayudarte mucho:

- Web "**Smokefree**", del gobierno de EE. UU., disponible en español.

- Unidad Especializada de Tabaquismo de Oviedo (en Youtube).

- Colección de videos "**StopTabaco31Mayo** (también en Youtube).

¿Alguna cosa más?

Aproveche el importante reto que ha decidido iniciar (dejar de fumar), **para consolidar otros hábitos saludables**: alimentación sana, actividad física regular, muy poco o nada de alcohol, etc. Ello le ayudará a no recaer con el tabaco, y disminuirá su riesgo general de enfermar, le hará vivir más años y, sobre todo, a disfrutar de su existencia con más calidad de vida.

Puede encontrar ayuda para ello en la **web del Ministerio de Sanidad "Estilos de Vida Saludable"**.



¡Mucho ánimo y cuídese mucho!

Servicio Extremeño de Salud Complejo Hospitalario Universitario de Badajoz



¡Usted también puede DEJAR DE FUMAR!

**Aquí le damos algunas claves para
ayudarle a conseguirlo**

Usted conoce el riesgo, el gasto y las molestias que supone fumar. Incluso es posible que su ingreso en este hospital haya sido por una enfermedad o complicación derivada del tabaquismo.

También puede que crea que nunca logrará dejar de fumar, porque no lo ha conseguido en otros intentos que ha hecho.

En este folleto **le animamos a que lo intente de nuevo**, le explicamos algunas cosas útiles sobre el proceso de abandono del consumo y le mostramos numerosos recursos que puede usar para vencer definitivamente al tabaco.

¿Qué necesito saber sobre el hecho de dejar de fumar?

Dejar de fumar representa lo más importante que usted puede hacer por su salud y su calidad de vida futura. Todos los que dejan de fumar se felicitan por ello el resto de sus vidas. Pero no es fácil lograrlo.

¿Cómo afecta a mi salud el hábito de fumar?

Fumar causa daños muy graves a casi todos los órganos del cuerpo. Más de la mitad de los fumadores que no dejan de fumar terminan muriendo precozmente por enfermedades relacionadas con el humo del tabaco, y pasan los últimos años de su vida muy enfermos. Por ejemplo, provoca cáncer no sólo en el pulmón, sino en labios, laringe, vejiga, colon, mama, páncreas, esófago, ovario, etc. Y es el mayor factor de riesgo para sufrir una enfermedad cardiovascular (infartos, ictus cerebrales, amputaciones, ceguera, etc.).

El gasto de fumar

Fumar es un hábito caro. Multiplique el dinero que gasta cada día en tabaco por 365 (días del año). La cantidad puede sorprenderte. Ahora multiplique el resultado por el número de años que ha fumado.

Aceptación social. La salud de los demás. Ejemplo para los hijos

Cada día es menos popular fumar. Puede perjudicarle en términos de **amigos, empleo, negocios, etc.** O a la hora de alquilar una vivienda. Fumar dificulta establecer una **relación sentimental**, pues a muchas mujeres y hombres le desagrada mucho el olor a tabaco.

Fumar daña también la salud de las personas que están a su alrededor. Y si una madre fuma, existe un mayor riesgo de enfermedades para su bebé (asma, labio leporino, bajo peso, etc.). Los niños criados en un hogar donde se fuma padecen más infecciones del oído, resfriados, bronquitis, etc. Si tienes hijos, querrás darles un buen ejemplo. En general, los niños no quieren que sus padres fumen.

¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

Sobre todo, por la **nicotina**, una sustancia contenida en el humo del tabaco, **tan o más adictiva que la heroína o la cocaína**, que hace a la persona que fuma cada vez más dependiente física y emocionalmente. La nicotina genera una sensación placentera y distrae de las sensaciones desagradables.

Esto provoca el deseo de querer fumar de nuevo, y con el tiempo, el fumador desarrolla tolerancia: necesita más nicotina para obtener el mismo efecto que antes. Cuando el fumador trata de disminuir la cantidad de cigarrillos o deja de fumar, la falta de nicotina le produce síntomas de abstinencia: **físicos, psicológicos y emocionales**: mareos, depresión, tristeza, frustración, impaciencia, ansiedad, trastornos del sueño, dificultades para concentrarse, dolor de cabeza, cansancio, aumento del apetito, estreñimiento, etc. Estos síntomas **comienzan pocas horas tras el último cigarrillo y alcanzan su mayor intensidad unos 2-3 días más tarde**, cuando la mayor parte de la nicotina y sus derivados ya no están en el organismo. Al pasar los días y las semanas sin fumar se van aliviando poco a poco.

¿Por qué debo dejar de fumar hoy mismo?

Sin importar su edad o el tiempo que haya fumado, dejarlo le ayudará a vivir más tiempo y con más salud. Los exfumadores tienen menos resfriados, bronquitis y neumonías, y se sienten mejor y más sanos que cuando fumaban: abandonar el hábito reduce el riesgo de padecer cáncer de pulmón, infartos, derrame cerebral y otras muchas enfermedades.

Cuando deje de fumar, notará beneficios inmediatos, otros tardarán más tiempo: Mejor aliento, dientes más blancos, mejor olor corporal, saborearás mejor los alimentos, se cansará menos al realizar esfuerzos, etc.

¿Qué se necesita para dejar de fumar?

1. **Su firme decisión de dejar de fumar** es absolutamente necesario, y el factor más importante. Si otros lo lograron, ¿Por qué yo no?
2. **Un profesional sanitario, si no puede usted solo.** Le apoyará y acompañará en el proceso, y además, puede prescribirle un **fármaco específico** que reducirá la intensidad de los síntomas de la abstinencia.

Cómo obtener ayuda para dejar de fumar

Puede ser muy difícil romper con esta potente adicción sin ayuda.

- Los **profesionales sanitarios** pueden mostrarle cómo manejar las dificultades, o prescribirle **fármacos** que facilitan dejar de fumar. También **familiares y amigos** (sobre todo los que dejaron de fumar) pueden ayudarte. O los **farmacéuticos**, que pueden dispensarle algunos fármacos útiles que no necesitan receta médica, como los parches o los chicles de nicotina.