CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes para mejorar su salud, ganar calidad de vida y respetar el derecho a la salud de quienes lo rodean. Abandonar el cigarrillo puede no ser fácil, y a algunas personas les lleva más tiempo que a otras, pero es posible lograrlo, y en seguido encontrará beneficios.

Aquí le presentamos una serie de consejos para dejar de fumar y enfrentar las ansias de encender un cigarrillo. Además, el Gobierno de la Ciudad cuenta con una red de servicios en hospitales, a la que puede recurrir para acceder a un tratamiento personalizado y gratuito para dejar de fumar.

Decidirse… cuáles son SUS razones para dejar de fumar

Para avanzar en el proceso de dejar de fumar es bueno que responda estas dos cuestiones acerca de tu relación con el cigarrillo:

- ¿Qué le proporciona el tabaco para continuar fumando a pesar de querer dejarlo?
- ¿Por qué razones quiere dejar de fumar, qué cree que ganará si lo consigue?

Razones por las que continúas fumando

1. El tabaco lo ayuda a despejarse, lo estimula, incrementa su energía y, en general, lo ayuda a seguir adelante.
2. El cigarrillo es un refuerzo gestual, ya que tener algo entre los dedos le resulta gratificante, siente que le da mayor presencia, o le parece entretenido.
3. No es fácil distinguir si fuma para obtener placer o bien para evitar sentirse mal.
4. El cigarrillo lo ayuda a superar los momentos difíciles, el estrés y los problemas diarios.
5. La adicción hace que le resulte difícil prescindir del cigarrillo para funcionar normalmente.
6. En realidad no disfruta de la mayoría de cigarrillos que fuma, su relación con el tabaco es inconsciente, mecánica, automática.

Valore las ventajas de dejar de fumar

Las personas que dejaron de fumar, en general señalan que las ventajas que vivienciaron son las siguientes:

- Respirar mejor, cansarse menos y dejar de toser.
- En las mujeres embarazadas, disminuir complicaciones durante el embarazo y el parto y aumentar la posibilidad de tener un bebé saludable.
- Librarse del mal olor del tabaco en el aliento y en la ropa.
- Gastar el dinero en cosas más gratificantes.
- Librarse de una horrible esclavitud.
- Mejorar el aspecto del rostro y la piel envejecida por el tabaco.
- Ser un buen ejemplo para los hijos y evitar que ellos empiecen a fumar.

Los primeros pasos para dejar de fumar

Ahora que ya conoce por qué fuma y ha valorado las ventajas que obtendrá al dejar de hacerlo, usted está en condiciones de dar los primeros pasos. A continuación le presentamos esta serie de consejos que pueden ayudarlo:

Fijar un día para dejar de fumar: es conveniente que no sea una época de especial tensión (mucho trabajo, exámenes, grandes preocupaciones, etc.), y que no cambie la fecha fijada.

Comunicarlo a amigos y familiares: es importante que los que lo rodean sepan que está emprendiendo este esfuerzo y que es mejor que no le ofrezcan cigarrillos, no fumen en su presencia ni le permitan fumar.

Hacer un registro de los cigarrillos que consume diariamente: esto lo ayudará a ser consciente de las situaciones con las que está asociado su consumo de tabaco, para evitarlas y elegir actividades alternativas, que pueda realizar sin el cigarrillo.

Tirar ceniceros, encendedores y cualquier objeto relacionado con el consumo de tabaco, tanto en casa como en el trabajo y en el auto.

Beber grandes cantidades de agua y todo tipo de jugos de frutas, preferentemente naturales.

Evitar el alcohol y las bebidas que acostumbra a acompañar con el tabaco (café, mate, etc.).

Seguir una dieta saludable, acompañada de actividad física: eso puede ayudarlo a no aumentar de peso. De todos modos, no deje que el aumento de peso lo distraiga de su meta principal, dejar de fumar.

Cambiar la rutina después de comer: por ejemplo, lavarse los dientes inmediatamente, salir a dar un breve paseo, etc.

Buscar alguna actividad que le dé placer y quizás tenga ganas de realizar desde hace tiempo: esto lo relajará y le proporcionará satisfacción.

Afrontar las ganas de fumar con ejercicios de relajación: si está en el trabajo, o en una situación en la que no puede dedicar mucho tiempo a relajarse y se presenta un deseo imperioso de fumar, siéntese cómodamente, con la espalda recta y relajada; mire su reloj e inspire profunda y lentamente; intente retener el aire el máximo tiempo posible, sienta el aire en sus pulmones y sáquelo muy lentamente. Repita el ejercicio varias veces, mirando el reloj, hasta que haya pasado un minuto.

Es probable que comience a experimentar sensaciones que son perfectamente normales, y constituyen una prueba de que su organismo está empezando a recuperarse. Entre los síntomas más comunes pueden aparecer: un deseo muy fuerte de fumar, irritabilidad, ansiedad, cansancio, aumento de apetito, síntomas depresivos, sensación de fatiga, trastornos del sueño, dificultades de concentración y problemas digestivos.

Si le pasa algo de esto no se desanime, se trata de señales de progreso, que disminuirán a medida que avance en su proceso de dejar de fumar, hasta desaparecer en un breve lapso. Por fuerte que sea su dependencia, las ganas de fumar no son eternas; al contrario, desaparecen al

cabo de poco tiempo. Además, es importante que se concentre en los beneficios inmediatos de dejar de fumar, ya que su cuerpo se está liberando lentamente de las sustancias tóxicas y cancerígenas que contiene el tabaco.

Por último, si todo va bien y está pensando en prender un cigarrillo, pensando que será uno y nada más, recuerde que tiene entre un 80 y un 90% de probabilidades de iniciar una recaída ¿Cree que vale la pena, después de tanto esfuerzo?