



Fumar: cómo abandonar el hábito

Tercera parte

Hoy comienza su vida libre de tabaco. Recuerde a sus familiares y amigos que es la fecha en la que deja de fumar, de esta manera, pueden apoyarlo.

Utilice su programa de apoyo

Si decidió utilizar un programa de apoyo, aprovéchelo al máximo. Asista a las sesiones y llame a la línea de ayuda para dejar de fumar. Cuánta más ayuda reciba, mayores son las probabilidades de que deje de fumar definitivamente.

Sugerencias para el día en que deja de fumar

- Manténgase ocupado. Vaya al cine, haga ejercicio, realice largas caminatas, practique ciclismo, etc.
- Pase tanto tiempo libre como sea posible en lugares donde esté prohibido fumar, por ejemplo centros comerciales, bibliotecas, museos, teatros, tiendas, iglesias, etc.
- Sostenga algo en reemplazo del cigarrillo, puede ser un lápiz, un sujetapapeles, una canica o una botella de agua.
- Tenga algo en la boca, por ejemplo un escarbadientes, una rama de canela, un chupetín, caramelos duros, goma de mascar sin azúcar o bastoncitos de zanahoria.
- Beba mucha agua y jugo de frutas. Evite las bebidas como el vino y la cerveza, ya que pueden tentarlo a fumar.

Manténgase alejado de la tentación

- En lugar de fumar después de las comidas, levántese de la mesa, lávese los dientes o salga a caminar.
- Si siempre fuma cuando maneja, trate de escuchar una nueva estación de radio o su música favorita. Tome una ruta diferente o, si es posible, utilice un medio de transporte alternativo como el tren o el autobús durante un tiempo.
- Aléjese de las cosas que relaciona con el cigarrillo, por ejemplo, ver su programa de televisión favorito, sentarse en su silla preferida o tomar un trago antes de cenar. Póngalo en práctica hoy y durante las próximas semanas.
- Haga cosas que no le permitan fumar y vaya a lugares donde esté prohibido. Siga haciéndolo hasta que esté seguro de que no volverá a fumar.
- Si tiene que ir a fiestas o bares donde puede sentirse tentado a fumar, trate de permanecer cerca de personas que no fuman.

Controle sus deseos

La necesidad de fumar aparecerá y se irá. Trate de esperar a que se le pase. Tenga en cuenta el plan que creó la semana anterior. Escribió pasos a los que debe remitirse en momentos como éste. ¡Sígalos!

- Tenga otras cosas cerca suyo en lugar de cigarrillos. Algunas opciones son zanahorias, pepinillos, semillas de girasol, manzanas, apio, pasas de uva o

goma de mascar sin azúcar.

- Cuando sienta deseos de fumar, lávese las manos, lave los platos o tómese una ducha.
- Aprenda a relajarse rápidamente respirando profundo.
- En lugar de encender un cigarrillo, prenda incienso o una vela.
- Trate de cambiar de ambiente, es decir, salga o vaya a una sala diferente. Otra opción es realizar una actividad distinta a la que está haciendo.
- Bajo ninguna circunstancia piense "Un cigarrillo no me va a hacer mal". Bastará para echar por la borda todo el esfuerzo que hizo hasta ahora.
- Recuerde que siempre es mejor intentar algo para resistir la necesidad que no hacer nada.

Busque nuevas actividades

Tal vez desee adquirir nuevos hábitos a partir de hoy:

- Nadar, salir a caminar, jugar al tenis, practicar ciclismo o



- practicar tiros de básquetbol. Es difícil fumar y realizar estas actividades al mismo tiempo.
- Mantenga las manos ocupadas con crucigramas, bordados, pintura, trabajos en madera, jardinería o tareas domésticas.
- Disfrute de tener la boca limpia. Cepílese los dientes seguido y use enjuague bucal.
- Distíndase cuando sienta deseos de fumar un cigarrillo.
- Reserve tiempo para realizar las actividades que lo satisfacen y son importantes para usted. En la vida hay recreos naturales, incluso durante un día ocupado. Algunos ejemplos de ellos son después de la cena, a la mañana apenas comienza el día o por la noche antes de acostarse.
- Descanse mucho a medida que se acostumbra a su estilo de vida libre de tabaco.

Recuerde los beneficios

Instantáneos

- Su cuerpo comienza a sanar 20 minutos después de fumar su último cigarrillo: su cuerpo comienza a eliminar los gases contaminantes y la nicotina, su pulso vuelve a ser normal y el oxígeno de su sangre aumenta hasta ser normal.
- En pocos días, es posible que note que sus sentidos, tales como el gusto y el olfato, mejoran, que respira con mayor facilidad y que su tos de fumador disminuye.
- La nicotina abandona su cuerpo en tres días. Es posible que se sienta peor antes de sentirse mejor; además, los síntomas de abstinencia son complicados, pero son un signo de que su cuerpo se está curando.

A largo plazo

- Incorpora días plenos y saludables a cada año de su vida.

- Reduce significativamente el riesgo de muerte a causa de cáncer de pulmón y otras enfermedades que incluyen afecciones cardíacas, accidentes cerebrovasculares, bronquitis crónica, enfisemas y por lo menos otros 13 tipos distintos de cáncer.
- Ya no contamina con humo de segunda mano a quienes se encuentran cerca suyo. Da un buen ejemplo, demuestra que la vida sin cigarrillos es más larga, más saludable y más feliz.

Maneje los síntomas de la abstinencia

Entre los síntomas frecuentes de abstinencia encontramos:

- Sentirse deprimido.
- No poder dormir.
- Estar malhumorado, sentirse frustrado o enojado.
- Sentir ansiedad, nervios o inquietud.
- Tener problemas para pensar con claridad.
- Estar hambriento o subir de peso. No todas las personas presentan síntomas marcados de abstinencia. Tal vez presente uno o muchos de estos problemas y su duración varía.

Si comete un desliz

No se sienta desalentado si comete un desliz y fuma. No es una causa perdida. Un cigarrillo es mejor que un paquete entero. No obstante, eso no significa que puede fumar ocasionalmente sin problemas, sin importar cuándo haya dejado el hábito. Un cigarrillo puede parecer inofensivo, pero rápidamente puede hacer que fume uno o dos paquetes por día de nuevo. Muchos ex fumadores han intentado dejar de fumar varias veces antes de lograrlo. Los errores generalmente ocurren durante los primeros tres meses de haber renunciado. A continuación le

ofrecemos algunas sugerencias para manejar un desliz:

- Comprenda que un pequeño altibajo no significa que usted sea un fumador de nuevo.
- No sea tan duro con usted mismo. Un error no significa que haya fracasado y que no puede dejar de fumar. Tampoco sea tan complaciente. No piense: "lo eché a perder, así que tranquilamente puedo fumarme el resto del paquete". Es importante recuperarse y volver a la normalidad. Recuerde, su objetivo es no fumar ni un cigarrillo, ni siquiera una bocanada.
- Siéntase bien por la cantidad de días que pasó sin fumar. Aprenda cómo enfrentar mejor la situación la próxima vez.
- Descubra cuál fue la causa de su reincidencia y sea consciente de ello.
- Piense una manera de enfrentarlo mejor la próxima vez.
- Aprenda de sus experiencias y continúe usando lo que le de mejores resultados en su batalla para dejar de fumar.
- Si utiliza medicamentos que lo ayudan, no interrumpa la ingesta después de sólo uno o dos cigarrillos. Siga utilizándolos, ya que lo ayudarán.
- Consulte a su médico o profesional de la salud para que lo mantenga motivado a permanecer sin fumar.

¿Lo sabía...?

Se prohibirá fumar en todos los ambientes de trabajo del país, a fin de brindar aire puro en el interior y proteger a los empleados de los efectos nocivos del humo de segunda mano. Los empleadores tienen derecho legal a restringir el consumo del cigarrillo en el lugar de trabajo, o a implementar una política que exija un lugar de trabajo completamente libre de tabaco.