



# **GUÍA PRÁCTICA** para **dejar de fumar**



## **EDITA**

Dirección General de Salud  
Pública, Consumo y Cuidados  
Consejería de Salud

3º Edición 2022.

## **Depósito Legal:**

LR 703-2022

## **AUTORES DE LA REVISIÓN:**

Lourdes Alonso González,  
Diego Beni Ruiz, Miguel Ángel  
Gallardo Domenech, Patricia  
Gracia Bonel, M<sup>º</sup> Teresa  
Mendi Navarro y M<sup>º</sup> Pilar  
Pérez Polo.



# DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

- Si usted ha decidido dejar de fumar: **¡ENHORABUENA!**, es la decisión más importante para su salud y la de quienes le rodean.
- Aunque lleve mucho tiempo fumando y piense que va a ser difícil: **Dejar de fumar es posible**. Cada día muchas personas lo consiguen y seguro que usted ha resuelto situaciones más difíciles a lo largo de su vida: **¡PUEDE CONSEGUIRLO!**
- Seguro que ya sabe que dejar de fumar tabaco o cualquier otro dispositivo electrónico tiene muchos beneficios, mientras que seguir haciéndolo conlleva riesgos para la salud.
- Como en otras decisiones importantes **PREPARE UN PLAN**, adelántese a las dificultades y tenga en cuenta los consejos que le vamos a dar.
- Puede contar con su médico de familia y su enfermera: le proporcionarán información y ayuda durante todo el proceso.
- Existen fármacos eficaces para ayudar a dejar de fumar, pida consejo a su profesional sanitario.
- Si en otras ocasiones no lo consiguió, aproveche las experiencias anteriores: lo que le resultó útil y lo que no le ayudó. Piense que con su decisión y nuestra ayuda esta vez lo puede conseguir.
- Le recordamos que los nuevos dispositivos electrónicos para fumar no ayudan a dejar de fumar y, además, no reducen los riesgos asociados al consumo de tabaco.

Continúe leyendo atentamente esta guía y encontrará los pasos que debe seguir para lograr su objetivo de dejar de fumar.



## 1º. ELIJA UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR

- Escoja una fecha para dejar de fumar en las próximas cuatro semanas, será su **Día D**.
- Evite, en la medida de lo posible, que coincida con épocas de estrés, de mucho trabajo o con actos sociales, busque su mejor momento.
- Marque en su calendario el día elegido y tenga en cuenta que los mayores éxitos se consiguen con el abandono completo del tabaco el día señalado.



## 2º. RECOMENDACIONES PARA LOS DÍAS PREVIOS A SU FECHA DE ABANDONO

### 1. Escriba sus motivos:

Cada persona que fuma tiene sus razones para abandonar el tabaco o los dispositivos electrónicos para fumar: problemas de salud, miedo a una enfermedad o a perjudicar la salud de quienes le rodean, sentirse mejor, razones estéticas, económicas, mal ejemplo a sus hijos e hijas, mayor autoestima, sensación de libertad.... Es muy importante que piense cuáles son sus motivos.

Escriba dos listados, uno con sus motivos para dejar de fumar y otro con los motivos por los que fuma, **puede utilizar la plantilla que figura al final de esta guía**. Téngalos a mano y vuelva a leerlos durante todo el proceso, sobre todo en momentos de mayor dificultad o bajón: así reforzará su motivación.

Los inconvenientes y dificultades son transitorios y las ventajas serán para siempre.



## 2. Conozca cómo es su hábito:

Elabore un registro de lo que fuma diariamente: anote cada cigarrillo que fume, o el uso de dispositivo electrónico, en un día laborable y en uno festivo; la hora y lo que está haciendo antes o mientras fuma, las ganas que tiene de fumar en ese momento y piense qué alternativas podrían ayudarlo a no fumar en esa situación.

Descubrirá que en muchas ocasiones en las que fuma lo hace de forma automática, sin darse cuenta y podrá evitarlo con facilidad. Además, encontrará costumbres asociadas al tabaco y podrá anticiparse a ellas y evitarlas.

*(Plantilla de registro de cigarrillos al final de esta guía).*

A algunas personas les puede favorecer cambiar la forma de fumar o reducir su consumo antes de dejar de fumar del todo. Para ello, algunas ideas que le pueden ayudar:

- **comprar las cajetillas o recargas de una en una,**
- **cambiar de marca de cigarrillos,**
- **rechazar los cigarros que le ofrezcan,**
- **retrasar el consumo de cada cigarrillo unos minutos,**
- **fumar con la mano contraria a la habitual,**
- **decidir horarios sin fumar, por ejemplo, fumar sólo en las horas pares.**

No nació fumando, aprendió a hacerlo y también puede aprender a vivir sin tabaco.

## 3. Avise a su entorno:

Comparta su decisión con familiares, amistades y compañeros/as de trabajo y comuníqueles la fecha elegida, reforzará su compromiso.

Pídales comprensión para esos días (puede que esté algo más irritable) y apoyo para mantenerse en su idea; le ayudará que no le ofrezcan tabaco y que no fumen en su presencia.



Busque como cómplice a una persona cercana, de confianza, que sea comprensiva y le apoye tanto en los avances como en las dudas y en los pequeños retrocesos, alguien al que poder recurrir en cualquier momento del proceso de dejar de fumar. Es preferible que no sea fumadora.

#### **4. Establezca espacios sin humo:**

No fume en aquellos lugares donde suele hacerlo (en el coche, el salón de casa, la cocina...). Cambie de lugar, se le hará extraño estar fumando donde no lo hace habitualmente.

Aleje de su entorno todo lo que tenga relación con fumar: tabaco, cigarrillos electrónicos, ceniceros, mecheros...



#### **5. Prepare alternativas a fumar:**

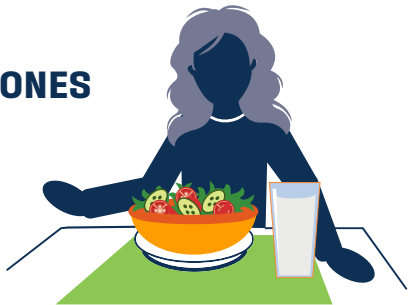
Adelántese a situaciones que usted asocia a fumar y piense alternativas para afrontarlas sin hacerlo:

- *levantarse de la mesa y lavarse los dientes inmediatamente después de las comidas*
- *mantener las manos ocupadas con algún objeto*
- *relajarse oyendo música o dando un paseo*
- *evitar lugares donde se pueda fumar.*

Identifique las rutinas que tiene asociadas a fumar y propóngase cambiarlas temporalmente, al menos hasta que pase la fase de abstinencia (2-3 semanas).



### 3º. RECOMENDACIONES PARA EL DÍA D Y LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR



- Cada mañana al levantarse dígame: **HOY NO VOY A FUMAR**; evite pensar “nunca más volveré a fumar”.
- Realice actividad física diariamente, por ejemplo, caminar a paso ligero o algún deporte adaptado a sus posibilidades.
- Beba mucha agua y zumos naturales de frutas con alto contenido en vitamina C; le ayudará a eliminar más rápidamente la nicotina.
- Procure comer como antes, comida sana y equilibrada. Evite comidas copiosas, azúcares, alimentos ricos en calorías y el consumo de alcohol y café durante las primeras semanas. No ingiera alimentos entre las comidas.
- Guarde el dinero que vaya ahorrando y premie su esfuerzo usándolo en algo que le apetezca.
- Aprenda y ponga en práctica alguna técnica de relajación, le servirá en momentos de querer volver a fumar.

*(Técnicas de relajación al final de esta guía).*



## CONVIENE SABER...

### > Síntomas de abstinencia

Es normal tener síntomas de abstinencia durante los primeros días de haber dejado de fumar. Son sensaciones desagradables, ocasionadas por la falta de nicotina, que van disminuyendo de intensidad y frecuencia hasta desaparecer en dos o tres semanas. Debe saber que la abstinencia a la nicotina no tiene riesgo para la salud.







Es muy importante identificarlos y conocer la manera de afrontarlos. Ponga en práctica las recomendaciones de la siguiente tabla.

Y pida una cita con su médico de familia o su enfermera en las dos primeras semanas, pueden ayudarle a superar este periodo crítico y aumentar las posibilidades de éxito.



## Fase de abstinencia: ¿Cómo afrontarla?

### SÍNTOMAS

Deseo intenso  
de fumar

Aumento  
del apetito

Dolor  
de cabeza

Insomnio

Estreñimiento

Nerviosismo,  
irritabilidad

Cansancio y  
poca concentración



## RECOMENDACIONES

- Piense que las “ganas de fumar” pasan en unos minutos y que este deseo será cada vez menos intenso y frecuente.
  - Cambie de actividad o situación.
  - Distraiga el pensamiento;  
piense en sus motivos para dejar de fumar.
  - Respire profundamente 3 veces seguidas o practique otras técnicas de relajación.
  - Beba agua o coma alimentos saludables.
- Beba mucha agua.
  - Tome frutas y verduras y siga una dieta equilibrada.
  - Controle la ingesta de azúcares refinados y de alimentos ricos en calorías.
- Tome un baño o ducha caliente.
  - Practique ejercicios de relajación.
  - Puede tomar algún analgésico.
- Evite el café y bebidas con cafeína. Tome infusiones relajantes.
  - Realice actividad física moderada o suave.
  - Practique técnicas de relajación.
- Beba mucha agua y tome una dieta rica en fibra.
  - Haga ejercicio físico.
- Haga actividad física: camine, pasee, nade...
  - Practique técnicas de relajación (bañarse, yoga, escuchar música suave...).
  - Evite café y bebidas con cafeína.
  - Evite situaciones conflictivas.
- No se exija mucho durante una o dos semanas.
  - Aumente las horas de sueño.
  - Evite el consumo de alcohol.

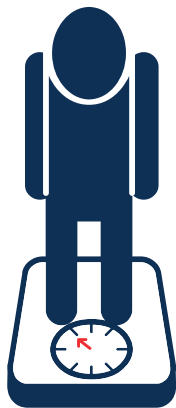


### > Si le preocupa su peso:

Debe saber que al dejar de fumar puede engordar de 2 a 4 Kg.

Haga más ejercicio del habitual y mantenga una alimentación variada y equilibrada. Beba mucha agua y tome frutas y verduras. Evite alimentos ricos en calorías.

En su centro de salud le pueden ayudar a controlar su peso y, si es preciso, le ayudarán a perderlo después de dejar de fumar.



### > Recuerde las fases del proceso de dejar de fumar:

Tras un periodo inicial de cierta "euforia" y predominio de síntomas de abstinencia, en la segunda semana puede aparecer cierta sensación pasajera de "desánimo" por echar de menos fumar.

A partir de la tercera semana se alcanza la "normalización", apareciendo una falsa sensación de seguridad ("por uno no pasa nada"), con situaciones de riesgo (comidas, cenas, celebraciones) que es preciso evitar para no recaer.

Más tarde, en la fase de "consolidación", aparecen fantasías de control ("puedo fumar en una sola ocasión, yo controlo"), que pueden dar lugar a volver a fumar igual que antes. El deseo de fumar va desapareciendo, la clave del éxito está en decir **NO** cada vez que aparezca. **¡Cuidado!**, recuerde que un solo cigarrillo puede llevarle a volver a fumar.



**> ¡FELICIDADES!**

**Está consiguiendo su objetivo, superar la dependencia del tabaco.**

**Aplique las alternativas que planificó los días previos.**

**Recuerde sus motivos para dejar de fumar.**

**Disfrute de los beneficios obtenidos.**

**Y piense que cada vez que pase un día sin fumar, los siguientes serán más fáciles.**





## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

A continuación, encontrará dos técnicas de relajación que le permitirán controlar alguno de los síntomas de abstinencia y distraer el pensamiento cuando aparezcan deseos de fumar. Conviene practicarlas con anterioridad a la fecha de abandono para dominarlas y así obtener mejores resultados.

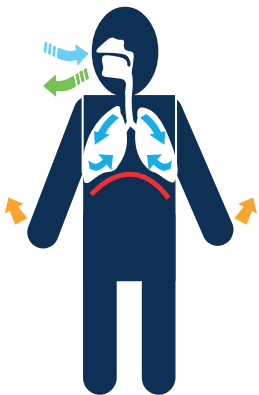
# RESPIRACIÓN

## > Posturas:

- sentada, con la región lumbar apoyada en el respaldo del asiento y las piernas dobladas y relajadas o
- tumbada, con las rodillas dobladas y las manos en el abdomen.

(también puede hacerse de pie, caminando, etc.)

Practique diariamente los siguientes ejercicios respiratorios durante unos minutos, primero cada uno por separado y luego uniendo los tres en cada respiración. Si le ocasionan mareo, seguramente está haciendo el ejercicio demasiado deprisa; descanse e inténtelo en otro momento más despacio.

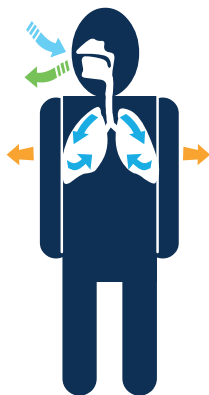


## > Respiración abdominal:

Con las manos situadas sobre el abdomen, tome aire lentamente por la nariz, e intente llevarlo a la parte baja de los pulmones; note cómo se van elevando las manos. Mantenga el aire en los pulmones y luego expulse todo el aire soplando lentamente por la boca.

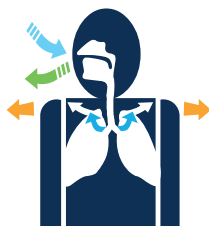
## > Respiración torácica:

Inspire lenta y profundamente por la nariz, conduciendo el aire hacia la zona media del pecho y los costados. Si pone las manos en los costados, notará cómo se expanden las costillas. Seguidamente eche el aire despacio por la boca, como si estuviera soplando una vela, hasta vaciar los pulmones.



## > Respiración clavicular:

Tome aire lentamente por la nariz e intente llevarlo hacia las clavículas; note cómo se van estirando la columna y el cuello. Mantenga el aire durante una breve pausa y después expúlselo soplando lentamente por la boca.





## RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

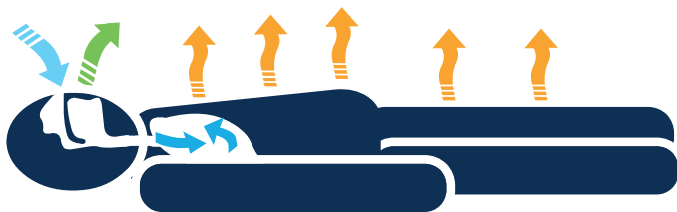
### ➤ **Postura:**

Sentada o tumbada cómodamente.

En ambos casos se aconseja permanecer con los ojos cerrados.

➤ **Respiración:** Con cada inspiración procuramos una sensación de relajación que discurre por todo el cuerpo; cuando expulsamos el aire, expulsamos la tensión.

➤ **Actividad muscular:** consiste en tensar y relajar músculos. Mantenga la tensión durante 5 segundos y después una relajación de 10 segundos.



## ➤ Instrucciones para tensar los grupos musculares:

- Cerrar el puño de una mano y llevarlo hacia el hombro doblando el brazo por el codo; hacerlo después con la otra mano y brazo.

- Abrir mucho los ojos, levantar las cejas y arrugar lo más posible la frente. Fruncir el ceño, entrecerrar los ojos y arrugar la nariz.

- Apretar los dientes y el mentón y bajar la comisura de los labios.

- Elevar los hombros y llevar las escápulas hacia atrás como si fueran a tocarse entre ellas.

- Llevar ligeramente hacia adelante la cintura y apretar los músculos del abdomen tanto como sea posible.



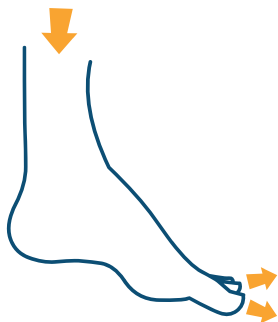
- Apretar los glúteos entre sí y contra el suelo al mismo tiempo.

- Apretar los músculos del muslo.

- Estirar los dedos del pie apuntando hacia la cabeza; estirar y endurecer los músculos de la pantorrilla; primero con una pierna y pie y luego con los otros.

- Apuntar los dedos hacia afuera y abajo estirando el pie; primero con el pie dominante y después con el otro.

Practique el ejercicio durante 10-20 minutos.



Cuando todos los grupos musculares están relajados, se centra la atención en un pensamiento agradable y se volverá paulatinamente a un estado de alerta, conservando la sensación de relajación.

# LISTA DE MOTIVOS

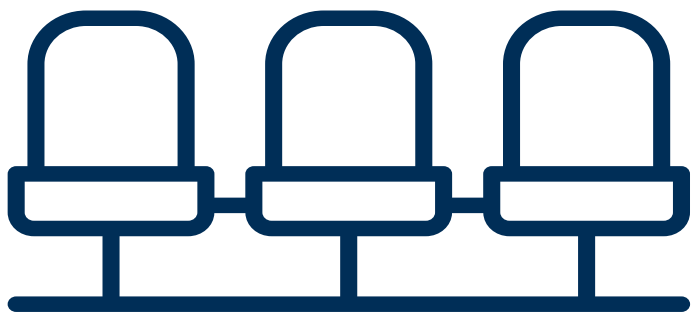


## ¡Motivos me sobran!

**¿Qué motivos tengo para dejar de fumar?:**


**¿Qué motivos tengo para fumar?:**



**Si necesita más información  
y/o ayuda puede consultar  
con profesionales de su  
centro de salud o llamar  
al teléfono, gratuito y  
anónimo,**

**900 714 110**







**La Rioja**



**Rioja  
Salud**



**SOCIEDAD  
RIOJANA DE  
MEDICINA DE  
FAMILIA Y  
COMUNITARIA**