

Si quieres dejar de fumar, te ayudamos a cortar con el tabaco



DKV Salud

Cuidate mucho

Dejar de fumar, es posible si quieres hacerlo

Adicción al tabaco.....	3
Motivos para dejar de fumar.....	4
Prepárate para dejar de fumar	7
Qué hacer en este primer día sin tabaco	9
¿Y si tengo ganas de fumar un cigarro?	10
Estrategias para dejar de fumar	11
Alimentos que nos ayudan a dejar de fumar	14

Adicción al tabaco

El tabaco es un problema de salud pública que continúa vigente en nuestra sociedad a pesar de las nuevas legislaciones antitabaco y la política sanitaria para el abandono de este hábito. La información sobre los beneficios y los cambios positivos que experimenta el cuerpo tras el abandono del tabaco es una buena manera de motivar y favorecer el dejar de fumar.

La adicción al tabaco es un trastorno adictivo crónico en el cual la persona que presenta la adicción tiene una dependencia física y psíquica del tabaco, lo que explica que estemos ante un hábito difícil de abandonar. El causante de la adicción al tabaco es la nicotina, pero el tabaco es una droga compuesta por un gran número de sustancias nocivas. De hecho, el análisis del humo arroja hasta 4.500 sustancias, la mayoría de ellas con efectos perjudiciales para la salud. Entre ellas, las más conocidas son el monóxido de carbono, la nicotina (causante de la adicción), los oxidantes y el alquitrán.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que de entre las cinco principales causas de mortalidad a nivel mundial, el tabaco es la que más fácilmente se puede **prevenir**. Las previsiones de la OMS estiman que en el año 2030 el tabaco será responsable directo del fallecimiento de más de **8 millones de personas al año**. Aunque los síntomas de abstinencia pueden ser molestos e importantes no suponen ningún riesgo para la salud. Estos efectos incluyen ansiedad, irritabilidad, aumento de apetito, dificultad para dormir, desánimo, entre otros.

Hay que ser consciente de que son **transitorios** y enfocar nuestro objetivo a los **beneficios** que vamos a obtener tanto a corto como a largo plazo.

Pese a todo, el abandono del tabaco a los 30 años de edad evita casi totalmente el riesgo para la salud causado por su consumo, mientras que si se deja a los 50 años lo reduce solamente a la mitad. Más de un 60% de los fumadores han intentado dejarlo en algún momento u otro, pero requiere un compromiso real a intentar dejarlo por parte del fumador y contar con un apoyo tanto familiar como social y de los profesionales de la salud.

Con convencimiento, **cualquier día es bueno para dejar** un hábito nocivo que a corto, medio y largo plazo perjudica su salud y la de los que le rodean. La **ayuda psicológica y médica** durante las primeras semanas del abandono del tabaco puede ser de gran utilidad. Los **cambios de conducta positivos** (como hacer ejercicio, dar un paseo, cocinar saludable...) cuando se siente la ansiedad y ganas de fumar nos beneficiarán también durante este periodo.

Motivos para dejar de fumar

El tabaco, factor de riesgo de enfermedades vasculares

El tabaco es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades vasculares, siendo causa directa de aproximadamente el 30% de éstas. El tabaco cuadriplica el riesgo de padecer una enfermedad cerebrovascular, una afectación coronaria o una patología vascular periférica.

La nicotina y el monóxido de carbono, sustancias ambas presentes en el humo del tabaco, perjudican seriamente las capas internas de las arterias, lo que hace que estas sufran y se facilite la formación de trombosis que pueden dar lugar a anginas de pecho, infartos agudos de miocardio, accidentes vasculares cerebrales o trombosis en arterias y venas periféricas, que a su vez pueden desencadenar un tromboembolismo pulmonar, enfermedades todas con un elevado índice de mortalidad.

Enfermedades respiratorias

Dada la forma de consumo del tabaco es evidente que este causará un efecto altamente nocivo sobre las vías respiratorias, tanto altas (boca, laringe y tráquea) como bajas (bronquios, bronquiolos y alveolos). A nivel de vías altas puede dar lugar a laringitis y traqueítis crónicas que dificulten la respiración y el habla. Al afectar a bronquios y alveolos sus efectos son devastadores causando las enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC), es decir, la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar, enfermedades que acarrearán a la larga una gran dificultad respiratoria, una importante limitación para llevar a cabo las actividades de la vida diaria y la probable necesidad de oxígeno domiciliario. El hábito tabáquico también se ha relacionado con otras enfermedades como la fibrosis pulmonar idiopática, la bronquiolitis obliterante con neumonía organizativa y el neumotórax.

Cáncer de pulmón

El humo del tabaco está claramente identificado desde hace tiempo como el principal carcinógeno ambiental al que estamos expuestos

todos de forma activa o pasiva. Es el responsable de un 33% de los tumores en los varones y de un 10% en las mujeres.

Su relación es lineal, de manera que, a mayor consumo de tabaco, mayor es el riesgo de padecer cáncer. Los fumadores pasivos presentan un riesgo de padecer cáncer de pulmón un 25% mayor que los no fumadores. El tabaco se ha relacionado claramente con diversos tipos de cáncer, de cavidad oral, labio, faringe, laringe, esófago, estómago, hígado, páncreas, pulmón, colon, riñón, vejiga y cuello del útero.

Asimismo, el consumo de tabaco también se ha relacionado con la aparición de otras patologías, como por ejemplo infecciones respiratorias de repetición, úlceras gastroduodenales, estomatitis y periodontitis, inhibición del gusto y el olfato, alteraciones de la cicatrización, bajo peso al nacer, placenta previa, desprendimiento de placenta y abortos prematuros.

Además de las repercusiones sobre la salud de cada persona, el tabaco puede conducir a una muerte prematura, privando con ello a familias de una fuente de sustento y disminuyendo la población en edad laboral de una sociedad.

¿Se reduce el riesgo al dejar de fumar a cierta edad?

Pese a todo, el abandono del tabaco a los 30 años de edad evita casi totalmente el riesgo para la salud causado por su consumo, mientras que si se deja a los 50 años lo reduce solamente a la mitad. Más de un 60% de los fumadores han intentado dejarlo en algún momento u otro, pero requiere un compromiso real a intentar

dejarlo por parte del fumador y contar con un apoyo tanto familiar como social y de los profesionales de la salud.

Tanto esa determinación como los tratamientos farmacológicos adyuvantes (tratamiento sustitutivo de nicotina, el bupropion o la varenicilina), harán que esa determinación primera llegue a buen puerto. Los fármacos, en monoterapia o combinados, aumentan las posibilidades de que el fumador logre abandonar definitivamente el tabaco. Con convencimiento, cualquier día es bueno para dejar un hábito nocivo que a corto, medio y largo plazo perjudica su salud y la de los que le rodean.

Prepárate para dejar de fumar

Una vez que has tomado la decisión de abandonar el cigarrillo, elige el día en que vas a hacerlo. Que sea en dos o tres semanas, de manera que puedas poner todo a punto para llegar al día elegido en las mejores condiciones y así afrontar la abstinencia con éxito.

En ese tiempo, es importante:

- Analizar las motivaciones que te llevan a tomar la decisión de dejar el tabaco, que pueden ser médicas, psicológicas, económicas, sociales, estéticas... Debes tener claro por qué lo dejas, porque eso te ayudará a no volver a fumar.
- Conocer cuáles son tus características de consumo de tabaco y averiguar cuál es tu grado de adicción a la nicotina.
- Aprender técnicas de autocontrol.
- Si es posible, reducir progresivamente el número de cigarrillos que fumas cada día.

El día antes de la fecha elegida para abandonar el tabaco tienes que ultimar algunos detalles:

- Organiza las actividades que vas a realizar el día D, el del abandono del cigarrillo, procurando estar lo más ocupado posible.
- Piensa en las situaciones más difíciles en que te vas a encontrar y piensa en las estrategias que vas a utilizar para superarlas.
- Compra un dentífrico y un colutorio de sabor fuerte.
- Abastécete de zumo de frutas, chicles y caramelos sin azúcar, vegetales que puedas comer crudos...
- Termina de eliminar los objetos que te recuerden al tabaco.
- Recuerda a tus familiares, amigos y compañeros que mañana dejas de fumar.
- Coloca el listado de motivos para dejar de fumar en diversos lugares para tenerlos siempre a mano.
- Compra una hucha para introducir diariamente el dinero que te hubieras gastado en comprar cigarrillos.

Conoce nuestro seguros médicos

[CALCULAR PRECIO](#)



Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

Qué hacer en este primer día sin tabaco

1. Levántate antes de lo habitual y date una ducha relajante (agua caliente y finaliza con agua fría).
2. Desayuna en casa e inmediatamente lávate los dientes y enjuágate la boca con el colutorio.
3. Arréglate con especial esmero ¡Gústate!
4. Si vas a trabajar procura pasear una parte del trayecto y aprovecha para realizar los ejercicios de respiración que has aprendido y practicado durante tu preparación.
5. Bebe mucho agua y zumos que contengan vitamina C (naranja, limón...). Facilitaras así la eliminación de nicotina del organismo.
6. Mantente todo el tiempo ocupado.
7. Si te ofrecen un cigarrillo contesta serenamente "No gracias, no fumo". No discutas ante la insistencia de aquellos que tratan de desanimarte.
8. Evita las situaciones o productos que asociabas al tabaco: café, copa de licor...
9. Después de comer y cenar levántate de la mesa inmediatamente, lávate los dientes y realiza alguna actividad no cotidiana.

Y recuerda: aunque esta nueva etapa recién comienza, ya has dado un paso muy importante. Dejar de fumar es posible, ya lo verás.

¿Y si tengo ganas de fumar un cigarro?

Las personas que dejan el cigarrillo suelen sentir deseos intermitentes de fumar en los primeros días desde el abandono. Esta sensación ira disminuyendo poco a poco con el paso del tiempo, pero como sabemos que no es fácil vencer la tentación en este artículo ofrecemos algunas estrategias para mantenerse lejos del tabaco.

Cuando aparezca el deseo de fumar, haz uso de las siguientes estrategias:

- Mira el reloj y espera 2 ó 3 minutos. En la mayoría de las ocasiones es suficiente para que desaparezca el deseo.
- Relájate utilizando alguna técnica de respiración.
- Detén tu pensamiento. Expresa verbalmente "Yo no fumo" o "Se acabo, no voy a fumar", e inmediatamente cambia de tema o actividad.
- En momentos muy críticos en los que te apetezca mucho el tabaco, date una ducha relajante.
- Mantén tus manos ocupadas con objetos que no sean cigarrillos.
- Prémiate por los logros que vas obteniendo. Cómprate un regalo, encuéntrate con amigos, realiza algún hobby... El esfuerzo debe tener su recompensa.

Y sobre todo, ¡no fumes! Estos malos ratos disminuirán e incluso algunos desaparecerán a partir de la segunda semana de estar sin fumar. Sigue nuestros consejos para cuando te entre la ansiedad y las ganas de fumar.

Estrategias para dejar de fumar

Está demostrado que la intervención sobre el hábito de fumar es efectiva, es decir, que ayuda a eliminarlo, y sabemos que las personas que reciben algún tipo de apoyo para dejar de fumar tienen más posibilidades de conseguirlo. Es fundamental valorar el grado de motivación que las personas fumadoras tienen a la hora de plantarse dejar el tabaco: se motiva cuando se mueve la voluntad de la persona hacia una meta de salud; se persuade cuando el paciente acepta realmente un argumento o actitud que previamente no tenía aceptada; se pacta cuando, sin tener las partes que renunciar a sus posiciones, se llega a un acuerdo relativo a las medidas a tomar.

Hace alrededor de veinte años se propuso un “modelo de cambio” para intentar explicar lo que ocurre con las personas cuando se les plantea que deben cambiar una actitud, un comportamiento o un hábito. Este modelo teórico habla de unas fases: precontemplativa, contemplativa, compromiso de cambio (o determinación), cambios activos y mantenimiento, consolidación y recaídas.

Una persona en fase precontemplativa es una persona con la profunda creencia de que no va a modificar sus hábitos sólo por un consejo médico o por un comentario que se le haga.

Una persona en fase contemplativa está abierta al cambio, por lo que se debe aprovechar para consolidar creencias favorables y conductas distintas (más saludables o apropiadas). En este estadio,

la persona ya percibe que puede resultar ventajoso modificar su conducta actual.

La utilización de estrategias motivacionales se muestra especialmente indicada en esta fase para decantar la balanza hacia un compromiso de cambio y posteriormente para su mantenimiento y consolidación. Las recaídas suponen un fenómeno muy frecuente y deberán ser valoradas como una situación normal en el proceso de cambio ya que la motivación es un proceso continuado.

Parece claro que a pesar de las dificultades dejar de fumar es posible y sobre todo saludable. Dejar el tabaco es una de las decisiones más importantes que una persona puede adoptar respecto a su salud y a la de quienes le rodean.

Mantenerse con éxito sin fumar

- Evite tentaciones (elimine encendedores, cerillas, ceniceros, etc. de su entorno) y evite, en lo posible, estar en ambientes donde se fuma.
- Tenga siempre algo a punto para “picar” como chicles o caramelos sin azúcar, frutas, etc.
- Contenga el deseo de fumar haciendo actividades que le gusten y distraigan.
- Revise y recuerde su lista de razones para no fumar varias veces al día.
- Reserve el dinero que ahorra cada día y hágase un regalo.

¿Qué hacer si ha fumado un cigarrillo?

- Fumar un cigarrillo no es necesariamente una recaída, pero no se confíe.
- No se sienta derrotado.
- Recuerde su lista de razones para no fumar.
- Sea consciente de los progresos logrados hasta el momento; todo el tiempo que el cigarrillo ha podido más que usted.
- Analice qué le hizo encender de nuevo un cigarrillo y aprenda de su error.
- Repase y retome sus estrategias alternativas para momentos difíciles.

Beneficios de dejar de fumar

- La persona mejora la capacidad de percibir olores y sabores, respirar resulta más fácil y siente que aumenta su energía. Esto ya ocurre en los primeros dos o tres días.
- Los problemas de tos, ronquera y dificultad respiratoria van mejorando poco a poco y en los primeros 3 a 9 meses.
- El riesgo de enfermedad del corazón se reduce a la mitad en el primer año tras el cese frente al de quienes continúan fumando.
- El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad al cabo de diez años tras el cese frente al de quienes continúan fumando.
- El riesgo de enfermedad de los vasos sanguíneos del cerebro es similar al de cualquier persona que nunca ha fumado al cabo de 15 años.

Alimentos que nos ayudan a dejar de fumar

La dieta puede ser un complemento a la hora de ayudarnos a dejar el nocivo vicio del cigarrillo. Ciertos alimentos reducen la apetencia por fumar.

Alimentos como **verduras, legumbres, lácteos y frutas** hacen que la nicotina se abandone más lentamente del organismo, con lo que el mono por fumar se retarda y podemos disminuir el consumo de cigarrillos por día, lo que es un gran comienzo.

El aumentar, además, este tipo de alimentos en la dieta es muy beneficioso para los que son propensos a engordar mientras dejan el hábito, ya que una dieta rica en frutas y verduras es ideal para controlar el peso.

Sabemos que los fumadores, por el efecto nocivo del tabaco, necesitan mayor cantidad de **vitamina C**, con lo cual el consumo de ciertas frutas (sobre todo cítricos) ayudaría a conseguir las dosis recomendadas de esta vitamina antioxidante.

También, alimentos como la **leche y la fruta** empeoran el sabor del cigarrillo, con lo que son buenas estrategias tomarlas al final de la comida y que el cigarrillo de después no sea tan apetecible, además de los efectos positivos que más arriba hemos explicado.



Integración es dar voz a las personas con discapacidad.

¿Por qué no darles la nuestra?

En la **Fundación Integralla DKV**, todas tus llamadas son atendidas por personas con discapacidad. Creada hace más de quince años, la Fundación Integralla DKV cuenta con una plantilla de más de 400 personas, todas ellas con algún tipo de

discapacidad. Y, día tras día, son la primera voz que escuchan nuestros clientes al llamarnos. La voz de DKV. Esto es solo un ejemplo de nuestro esfuerzo por conseguir un mundo más saludable. También llevamos a cabo multitud de proyectos

en otros ámbitos como la prevención de la obesidad infantil, el fomento de un envejecimiento activo o la sostenibilidad del planeta. En DKV nos importan muchas causas, y nos importan mucho. **Porque tenemos mucho que cuidar.**