

RECOMENDACIONES SOBRE EL TABACO

¡TODOS PODEMOS DEJAR DE FUMAR!

- Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer para evitar tener, o volver a tener otro problema en su corazón, además de evitar padecer cáncer o morir antes de tiempo.
- Cuando dejas de fumar, el riesgo de volver a tener otro problema de corazón, disminuye desde el primer día sin tabaco.
- Existen tratamientos que pueden ayudarle a dejar de fumar (medicamentos, chicles de nicotina...), pero lo fundamental es estar completamente convencido de que se quiere dejar de fumar.
- No recomendamos el cigarrillo electrónico, entre otras razones porque no está demostrado que ayude a dejar de fumar y tampoco se conoce que efecto tiene en el organismo.
- Hablar con nuestra pareja, familia, compañeros de trabajo y amigos nos ayudará a mantener nuestro compromiso de dejar de fumar.
- No vamos a negar que aparecerán síntomas de abstinencia: nerviosismo, irritabilidad, intensas ganas de fumar...pero son pasajeros y con el tiempo desaparecerán.



¡CADA DÍA SIN FUMAR ES UNA BATALLA QUE HA GANADO AL TABACO!

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR:

- Redacte una lista con sus motivos para abandonar el tabaco (por ejemplo para no volver a tener un problema en el corazón, para dar ejemplo a nuestros hijos o nietos....): busque su motivación.
- Fije una fecha para dejarlo, cuénteselo a su familia, amigos, compañeros de trabajo.
- Cuando llegue el día elegido, la supresión del tabaco tiene que ser absoluta.
- Deshágase de todos los objetos relacionados con fumar: cajetillas, encendedores, ceniceros...

- Evite las situaciones que asocie con fumar un cigarro, coma abundante fruta, haga más ejercicio, tenga a mano caramelos sin azúcar, acompañese de personas que le puedan ayudar... Recuerde que cada hora que pase sin fumar es un éxito rotundo.
- No se desespere ante la aparición de síntomas de abstinencia (inquietud, ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño, falta de concentración, aumento del apetito, deseo imperioso de fumar...).
- Recuerde que por intensas que parezcan, estas sensaciones siempre son pasajeras y con el tiempo irán desapareciendo.