

¿Por qué dejar de fumar?

Es conocido que dejar de fumar es la mejor decisión que puede tomar una persona respecto al cuidado de su salud. Hoy en día, es una enfermedad que se puede controlar con un tratamiento oportuno, antes de que se genere un daño. Para poder llegar al objetivo de dejar de fumar, es necesario ir realizando cambios en nuestro día a día, que facilitarán el proceso,

Podés comenzar midiendo tus ganas de dejar de fumar con estas simples preguntas:

	0 PUNTO	1 PUNTO	2 PUNTOS	3 PUNTOS	PUNTOS
¿Te gustaría dejar de fumar?	No	Sí			
¿Cuánto interés tenés en dejarlo?	Poco	Algo	Bastante	Mucho	
¿Intentarías dejar por completo en próximo mes?	No	Quizás	Sí	Sí definitivo	
¿Cuál es la posibilidad que en los próximos 6 meses seas no fumador?	No	Quizás	Sí	Sí definitivo	

Puntaje: mayor de 7: motivación alta

Para ir pensando: cuáles son tus motivaciones para dejar de fumar: iserán muy importantes para el tratamiento!

Motivos para dejar	Motivos para seguir

Conociendo mi forma de fumar

Registrar momento del día y sentimiento que te lleva a fumar.
 También podés registrar lo que sentís luego.
 Esto nos ayudará a entender qué momentos son los de mayor consumo de cigarrillos y será muy importante en el tratamiento.
 Podemos empezar registrando un día en la semana.

Día:.....

Ej: lunes

Cantidad	Horario Ej: 7 hs.	¿Qué estaba haciendo? Ej: Recién me levanto	Sentimiento antes de fumar Ej: Deseo imperioso de fumar	Sentimiento después de fumar Ej: Relajación
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				



Recordar los beneficios de dejar de fumar



20 minutos: Mejora la presión arterial y la frecuencia del corazón.

12 hs: Aumentan los niveles de oxígeno en sangre.
Baja el monóxido de carbono (tóxico).

24 hs: Mejora el funcionamiento de las venas de todo el cuerpo.

48 hs: Empieza a mejorar el olfato y el gusto.

1º semana: Recuperan vitalidad los bronquios y los pulmones.

2º semana: Se reduce la irritación de encías y dientes.

3º y 4º semana: Mejora el colesterol y las arterias. Empieza a disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca.

3 semanas a 3 meses: Disminuye el riesgo de padecer un infarto; mejoría o desaparición de tos crónica.

1 a 9 meses: Se siente menos fatiga y más energía corporal. Mejoran significativamente las arterias del cuerpo.

1 año: Disminuye a la mitad el riesgo de tener un infarto o un accidente cerebro vascular (ACV).

5 a 10 años: El riesgo de ACV es similar al de una persona que nunca fumó.

10 años: Disminuye cercano a la mitad el riesgo de aparición de cáncer de pulmón.

15 años: El riesgo de enfermedad del corazón es similar al de una persona que nunca fumó.



Consejos para ayudar a comenzar el cambio

Hay muchas maneras para dejar de fumar.
Cada persona va a ir encontrando su propio camino para lograrlo.
Algunos consejos para ir poniendolos en práctica:

- Postergar el primer cigarrillo del día.
- Apagar cigarrillos que más disfrutes.
- Apagar cigarrillos que menos disfrutes.
- Contar los cigarrillos fumados.
- Alejarse del atado: alejar los encendedores y ceniceros.
- Comentar que iniciaste o vas a iniciar un tratamiento
- Pensar una fecha para dejar el cigarrillo.
- Dejar espacios de la casa libres de humo.
- Empezar a no fumar en el auto.
- Realizar unos minutos de actividad física al día.
- Pensar que el tabaquismo es una adicción prevenible, controlable y tratable.
- Tratar de ver los intentos pasados como experiencias de aprendizaje que te posicionan más cerca de lograrlo, de realizar un nuevo intento.
- Pensar que dejar de fumar es difícil, pero cualquiera puede hacerlo.
- Identificar los momentos o estímulos que llevan a fumar para tomar distancia: alcohol, café, salidas, amistades que fuman, situaciones difíciles, estrés, luego de comer, usando la computadora.

Consejos para cuando estés más cerca de dejar de fumar:

- Deshacete de todos tus cigarrillos justo antes de la fecha en la que vas a dejar de fumar.
- Hacé un plan: planeá lo que vas a hacer en lugar de fumar en los momentos en los que sos más propenso a hacerlo.
- Realizá otros cambios en tu estilo de vida. El ejercicio ayuda a aliviar las ganas de fumar, incorporá frutas y verduras a tu dieta.
- Mejorá tu hidratación tomando mayor cantidad de agua.
- En toda ocasión recordá la importancia del paso que estás dando: lo más importante es tomar la decisión.
- Pensá de a un día a la vez.
- ¡Siempre es un buen momento para dejar de fumar! Hoy podés vencerlo y los profesionales estamos para acompañar en este camino.

Mariano Levcovich
Médico General y Familiar
MN: 130.578 M.P.: 454.139