

## Sustitutivos de la Nicotina

✓ Se presenta en forma de parches, chicles y spray nasal. El tratamiento completo dura habitualmente 3 meses.

✓ Deben utilizarse con precaución o no se aconsejan en personas con enfermedad del corazón, úlcera gastroduodenal, diabetes mellitus, hipertiroidismo, embarazadas o madres en período de lactancia. Consulte a su médico sobre su caso particular.

✓ En ocasiones puede producir dolor de cabeza. Los chicles pueden causar mal sabor de boca, ardor de estómago e irritación de garganta. Los parches pueden producir una reacción alérgica en la piel.

✓ Si utiliza los chicles, tenga en cuenta que la absorción de la nicotina es más lenta que la de los cigarrillos, por lo que no proporciona la misma satisfacción.

## Vareniclina (Champix)

✓ Se presenta en comprimidos.

✓ El tratamiento completo dura 12 semanas, que puede prolongarse otras 12 semanas si no se ha abandonado el hábito totalmente.

✓ Se comienza a tomar la medicación 1-2 semanas antes de la fecha fijada para el abandono del tabaco.

✓ No está estudiado su uso en mujeres embarazadas o lactantes. Puede tener un efecto pequeño o moderado sobre la capacidad para conducir o utilizar maquinaria.

✓ En ocasiones puede producir náuseas, bastante frecuentes al principio del tratamiento, aunque son leves a moderadas y raramente obligan a dejarlo. También puede aparecer estreñimiento, flatulencia, vómitos o sequedad de boca entre los síntomas digestivos, así como cefalea, sueños anormales, insomnio, somnolencia, mareos entre otros.

✓ La dispensación se realiza por prescripción médica, no está incluido en la financiación por receta médica.

## Decálogo para dejar de fumar:

**1. Busque un buen motivo para dejarlo. Estar motivado es fundamental.**

**2. Solicite la colaboración de las personas que conviven con usted.**

**3. Elija un día concreto, preferiblemente uno que vaya a estar especialmente activo u ocupado.**

**4. Tire a la basura todos los cigarrillos, ceniceros, encendedores, y todo lo relacionado con el tabaco.**

**5. Evite en la medida de lo posible los lugares y situaciones que le recuerdan o le den deseos de fumar.**

**6. Pida a las personas que están a su alrededor que no fumen en su presencia.**

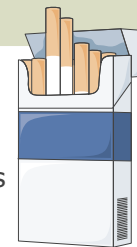
**7. Durante los primeros días, dedíquese a alguna actividad que le mantenga ocupado mucho tiempo.**

**8. Cuando le ofrezcan tabaco conteste "no gracias, no fumo". Pronto se verá como una persona no fumadora.**

**9. Gratifíquese por no fumar. Calcule cuánto se ahorra al no comprar tabaco y cómprese algo o vaya al cine.**

**10. Sea optimista. Si recae y se fuma un cigarrillo no se desanime, y recuerde los motivos que le impulsaron a intentarlo. Busque apoyo médico y vuelva a intentarlo.**

# Guía Práctica para dejar de Fumar



La única persona que puede dejar de fumar es el propio fumador y sus motivaciones, la voluntad y la seguridad de conseguirlo. Cuántos más y mejores motivos tenga para hacerlo, más fácilmente logrará su objetivo.

MOTIVOS POR LOS QUE FUMO	MOTIVOS POR LOS QUE QUIERO DEJARLO

Si piensa que la lista de motivos para dejar de fumar es más importante que la de motivos para seguir haciéndolo, siga leyendo, está preparado para intentarlo.

Es importante que conozca el motivo para dejarlo, porque una vez que lo consiga, recordarlo le ayudará a superar los momentos de debilidad.

Haga una lista alternativa de cosas que puede hacer no relacionadas con el consumo de tabaco, busque el apoyo de amigos y familiares, identifique las situaciones de riesgo que le incitan a fumar para evitarlas o cambiarlas.

Calcule el dinero que gasta en tabaco y piense en alternativas para ese dinero.

Vengo a la consulta espontáneamente, por decisión personal .....	2
Vengo a la consulta por indicación médica o de mi familia .....	1
Ya he dejado de fumar durante más de una semana .....	1
Ahora no tengo problemas importantes en mi actividad profesional .....	1
Actualmente en el plano familiar todo va bien .....	1
Quiero librarme de esta dependencia .....	2
Hago deportes o tengo intención de hacerlos .....	1
Voy a estar en mejor forma física .....	1
Voy a cuidar mi aspecto físico .....	1
Estoy embarazada o mi pareja lo está .....	1
Tengo niños de corta edad .....	2
Estoy con buena moral actualmente .....	2
Tengo costumbre de lograr lo que emprendo .....	1
Soy más bien de temperamento tranquilo .....	1
Mi peso es habitualmente estable .....	1
Voy a acceder a una calidad de vida mejor .....	2
<b>Total:</b>	

Sume los puntos obtenidos por cada respuesta afirmativa y compruebe en qué intervalo se encuentra:

- 16 puntos o más: Muchas posibilidades.
- 12-16 puntos: Bastantes posibilidades.
- 6-12 puntos: Es posible pero con dificultades.
- Menos de 6 puntos: Quizás este no sea el mejor momento

Si el resultado es que tiene muchas o bastantes posibilidades, **fije un día concreto para dejar completamente de fumar**. Procure que coincida con unos días en que vaya a estar especialmente activo y poco estresado o agobiado.

### Elegir el momento adecuado:

- Confeccione un registro diario en el que anotar cada cigarrillo que se fuma y el motivo por el que lo hace. Aunque le parezca pesado, puede caer en la cuenta de que la mayoría de ellos los consume de forma automática o inconsciente y podría evitarlos.
- Antes de encender cada cigarrillo piense porqué lo hace. Si es realmente imprescindible, fúmeselo.
- Retrase cada día un poco el primer cigarrillo de la mañana.
- No acumule tabaco. Compre un solo paquete cada vez.
- Intente fumar de forma espaciada. No se fume los cigarrillos que no le sean del todo imprescindibles, apáguelos a la mitad.
- Empiece a rechazar las ofertas de tabaco de otros fumadores. Aunque caiga en alguna, poco a poco se acostumbrará a hacerlo.
- No caiga en la trampa del tabaco "light". Aunque en teoría el tabaco "light" es mejor que el normal, con la excusa de tener menos nicotina puede tener tendencia a fumar más a menudo y dar caladas más profundas.
- Cree un ambiente sin humo, elimine los objetos que le recuerdan el tabaco (ceniceros, mecheros, etc.).
- Empiece a practicar alguna actividad física que pueda hacer regularmente (pasear, ir en bicicleta, etc.).
- Comente a la gente de su alrededor que va a dejar de fumar en pocos días.
- Busque apoyo y compañía en la toma de decisión. Si puede intentarlo a la vez que algún familiar o amigo le ayudará a superar juntos los malos momentos.

### Los primeros días sin fumar:

- Comience la jornada con una ducha relajante.
- Tome comidas sencillas. Evite comer fritos, picantes y comidas muy saladas y seleccione los alimentos evitando los que puedan estimular su deseo de fumar.
- Beba abundantemente entre comidas (agua o zumos de frutas).
- Practique algún deporte o ejercicio al aire libre regularmente. No haga en coche lo que pueda hacer andando.
- Después de comer no se relaje en su silla favorita, no tome café, ni vea la televisión. Salga a caminar un rato, procure mantenerse activo.
- Si extraña no tener algo en la boca, pruebe con un chicle sin azúcar o un palillo.
- Si extraña no tener algo en la mano, tome un bolígrafo, un lápiz o cualquier cosa menos un cigarro.
- Mantenga siempre las manos ocupadas: haga trabajos manuales, practique sus aficiones, etc.
- Trate de evitar en lo posible el contacto con otras personas que fuman o frecuentar lugares que inducen a un mayor consumo.
- Trate de evitar las situaciones en las que solía fumar o que le invitan a hacerlo y busque actividades alternativas.