



consejos para el paciente

Dr. Andrés Zamorano Tapia

Médico de familia. Centro de Salud de Villaluenga de la Sagra (Toledo)

Diez razones para dejar de fumar

1. Fumar aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y pulmonares.
2. Uno de cada 2 fumadores muere a consecuencia del tabaco.
3. Cada cigarrillo introduce en su organismo más de 4.000 sustancias nocivas (alquitrán, nicotina, carcinógenos, monóxido de carbono, etc.).
4. El tabaco consume parte de sus recursos económicos.
5. Al fumar obliga a personas que no fuman (p. ej., a sus hijos o nietos) a inhalar el humo de sus cigarrillos. Este humo tiene características similares a las del humo que inhala el fumador.
6. La única medida eficaz para detener la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es dejar de fumar. Cuando deje de fumar, la pérdida de su función pulmonar se detiene (su falta de aire no va a seguir empeorando); además, si continúa fumando, los fármacos para su EPOC le harán menos efecto.
7. Los beneficios que notará cuando deje de fumar serán los siguientes: mejorará su disnea (falta de aire), tendrá más capacidad para hacer ejercicio (podrá caminar más tiempo y más distancia sin tener que parar), mejorará la calidad del sueño y evitará ingresos hospitalarios por empeoramiento de su enfermedad.
8. Ninguna dosis de tabaco es segura, ni tampoco ninguna forma de fumar. No sustituya el tabaco por cigarrillos electrónicos, puros, tabaco de liar...
9. El daño producido por el tabaco es acumulativo. En la EPOC, cuántos más años lleve fumando el paciente, más daño está causando a sus pulmones, y sólo lo puede frenar dejando de fumar.
10. La nicotina es la sustancia presente en el tabaco que produce la adicción crónica. Se comporta como una droga, y cuando se intenta dejar el tabaco se produce un síndrome de abstinencia, con ansiedad, nerviosismo, insomnio, estreñimiento, etc.

Prepárese para su primer día sin tabaco

Al levantarse

- Levántese un cuarto de hora o media hora antes de lo habitual. Es un día difícil y es mejor evitar las prisas.
- No piense que no volverá a fumar nunca más, simplemente preocúpese por el presente: hoy no fumará.
- Empiece el día usando sus pulmones haciendo algo de ejercicio.
- No olvide tomar la medicación habitual.

Durante el día

- Beba mucha agua y zumos de frutas.
- Elimine durante los primeros días las bebidas que siempre acompañaban al tabaco (café, vino, etc.).
- Después de comer rompa su rutina y haga algo distinto, como salir a dar un paseo.
- Realice alguna actividad de ocio que le agrade.
- No se preocupe por el cambio en sus costumbres diarias ni por el síndrome de abstinencia: no será para siempre.