

## Registro personal de consumo MOTIVOS



Si necesitas apoyo, consúltanos:

- Teléfono de Atención al fumador: 901 30 50 30
- Correo electrónico: [atencionalfumador@jcy.l.es](mailto:atencionalfumador@jcy.l.es)
- Teléfono del Centro de Salud: .....

## Registro personal de consumo CIGARRILLOS



Si necesitas apoyo, consúltanos:

- Teléfono de Atención al fumador: 901 30 50 30
- Correo electrónico: [atencionalfumador@jcy.l.es](mailto:atencionalfumador@jcy.l.es)
- Teléfono del Centro de Salud: .....



# ¿Fumas?

## Guía práctica



## para dejar de fumar



**Si has decidido dejar de fumar: ¡enhorabuena! Esperamos que esta guía te ayude**



- Dejar de fumar es posible. Muchos fumadores, diariamente, en todo el mundo, dejan de fumar.
- Las razones para dejarlo y los métodos utilizados son diversos y varían en función de cada persona y situación.
- Unos lo dejan solos y otros prefieren recurrir a un profesional que les facilite el proceso de abandono, preparándoles con diversas estrategias y técnicas que pueden ayudarles a dejar de fumar.

**Cuenta para ello con:**

- **Comisionado Regional para la Droga de la Junta de Castilla y León**
  - Teléfono de Atención al fumador 901 30 50 30
  - Correo electrónico [atencionalfumador@jcy.l.es](mailto:atencionalfumador@jcy.l.es)

- **Centros de Salud**
  - Servicio de deshabituación tabáquica

- **Programa de deshabituación tabáquica de la Asociación Española contra el Cáncer\***

| LOCALIDAD       | DIRECCIÓN                                 | TELÉFONO    |
|-----------------|-------------------------------------------|-------------|
| Ávila           | San Juan de la Cruz, 20, esc. 1, 3º       | 920 250 333 |
| Burgos          | Pza. Rey San Fernando, 2, 1º izda.        | 947 278 430 |
| Aranda de Duero | Josefina Arias de Miranda, 2, 3º F        | 947 512 790 |
| León            | Pza. Santo Domingo, 4, 8º                 | 987 271 634 |
| Palencia        | Portillo de Doña María, 1 - 1º B          | 979 706 700 |
| Salamanca       | Pº San Vicente, 81, (Hospital Provincial) | 923 211 536 |
| Segovia         | Marqués de Mondéjar, 3, 1º dcha.          | 921 426 361 |
| Soria           | Avda. Navarra, 5, 5, 1º                   | 975 231 041 |
| Valladolid      | San Diego, 1, bajo                        | 983 351 429 |
| Zamora          | Libertad, 20, entreplanta                 | 980 512 021 |
| Benavente       | Pasaje S. Nicolás, 4                      | 980 632 824 |
| Toro            | Pl. Colegiata, 5                          | 980 692 969 |

\* En convenio con la Junta de Castilla y León

- **Unidades de Tabaquismo de la Junta de Castilla y León**  
**Servicio Territorial de Sanidad y Bienestar Social**  
 Avda. Sierra de Atapuerca, 4 • 09004 Burgos • Tel. 947 280 126

**Complejo Hospitalario de Zamora**

- Hospital Rodríguez Chamorro  
 c/ Hernán Cortés, 40 • 49021 Zamora • Tel. 980 548 200 (ext. 413)
- Hospital Virgen de la Concha  
 Avda. Requejo, 35 • 49022 Zamora • Tel. 980 548 200 (ext. 413)

Te ayudarán en el seguimiento y control de tu deshabituación tabáquica. Sigue sus consejos y directrices. Te será todo más fácil.

| nº | Hora | Situación              | Motivo    |
|----|------|------------------------|-----------|
|    |      | Lugar/Act./¿Con quién? | ¿Por qué? |
| 1  |      |                        |           |
| 2  |      |                        |           |
| 3  |      |                        |           |
| 4  |      |                        |           |
| 5  |      |                        |           |
| 6  |      |                        |           |
| 7  |      |                        |           |
| 8  |      |                        |           |
| 9  |      |                        |           |
| 10 |      |                        |           |
| 11 |      |                        |           |
| 12 |      |                        |           |
| 13 |      |                        |           |
| 14 |      |                        |           |
| 15 |      |                        |           |
| 16 |      |                        |           |
| 17 |      |                        |           |
| 18 |      |                        |           |
| 19 |      |                        |           |
| 20 |      |                        |           |

| HORAS | L | M | M | J | V | S | D |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9     |   |   |   |   |   |   |   |
| 10    |   |   |   |   |   |   |   |
| 11    |   |   |   |   |   |   |   |
| 12    |   |   |   |   |   |   |   |
| 13    |   |   |   |   |   |   |   |
| 14    |   |   |   |   |   |   |   |
| 15    |   |   |   |   |   |   |   |
| 16    |   |   |   |   |   |   |   |
| 17    |   |   |   |   |   |   |   |
| 18    |   |   |   |   |   |   |   |
| 19    |   |   |   |   |   |   |   |
| 20    |   |   |   |   |   |   |   |
| 21    |   |   |   |   |   |   |   |
| 22    |   |   |   |   |   |   |   |
| 23    |   |   |   |   |   |   |   |
| 24-1  |   |   |   |   |   |   |   |
| Total |   |   |   |   |   |   |   |

- No existe una solución mágica para dejar de fumar. El abandono del tabaco implica **un esfuerzo personal**, que requiere una decisión firme y tiempo.
- A vivir sin tabaco es algo a lo que debemos aprender, y no siempre se consigue a la primera. Muchos ex-fumadores lo intentaron más de una vez hasta que lo lograron.

Esta guía te ayudará a prepararte para hacer frente al tabaco, pero...  
**¡nada ni nadie puede hacerlo por tí!**

**tú tomas  
la decisión...**

**...nosotros te  
orientamos y  
apoyamos**

**¡Vale la pena  
borrar el tabaco  
de tu vida!**



## Dejar de fumar **no se improvisa...**

**conoce tus razones para dejar de fumar**

Existen muchas **razones** para dejar de fumar. Te exponemos a continuación algunos de los beneficios que se consiguen cuando se logra:

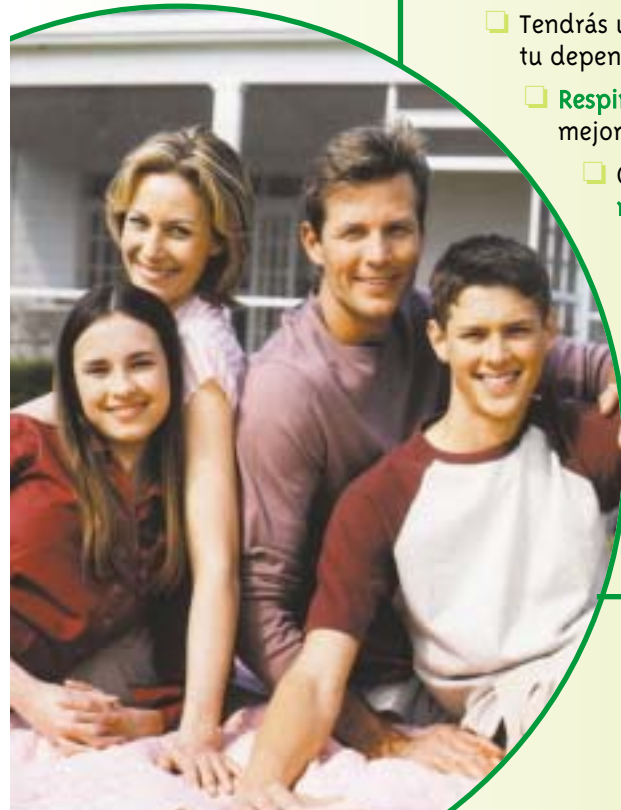
- Mejorará **tu salud** y la de los que te rodean (hijos...) convirtiéndote en un ejemplo positivo para ellos.
- Tendrás un sentimiento de **liberación** al romper con tu dependencia al tabaco.
- Respirarás** mejor y te fatigarás menos. Rendirás mejor ante cualquier esfuerzo.
- Contribuirás a crear espacios sin humo y **respetarás** el derecho de los no fumadores.
- Mejorará el aspecto de **tu piel** y **se retrasará la aparición de arrugas**.
- Recuperarás el sentido del **gusto y el olfato**.
- Mejorará el aspecto de los **dientes** y desaparecerá el mal aliento.
- Ahorrarás **dinero**.

Piensa en los motivos que tienes para dejar de fumar y los beneficios que te reportará. Señala las razones que son importantes para tí y añade alguna más si quieres

**Otras razones:**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**cuantos más y mejores motivos tengas, más fácilmente lograrás tu objetivo**



**conoce  
tu propio  
hábito**



## ...prepárate para dejar de fumar

El consumo de tabaco es una conducta compleja que se puede explicar en base a dos grandes factores:

- **La dependencia física**, que es la debida a la nicotina que tiene el tabaco.
- **El hábito comportamental o dependencia psicológica**. La continuidad de la acción de fumar, lo convierte en un hábito. Por tanto, fumar es una conducta aprendida, que acaba automatizándose debido a la asombrosa cifra de cigarrillos que un fumador enciende a lo largo de los años (así, te encuentras fumando sin saber porqué, o encendiendo un cigarrillo cuando tienes otro en el cenicero), que se acaba asociando a numerosas actividades que se realizan a lo largo del día (café, conducir...) así como a sensaciones placenteras (alivio, placer...).

**Dejar de fumar es un proceso en el que tendrás que aprender a realizar tus actividades cotidianas sin tabaco.**

**es importante que sepas cuándo y porqué fumas**

## test

Cumplimenta este test. Te orientará sobre lo que debes hacer.

### Dependencia

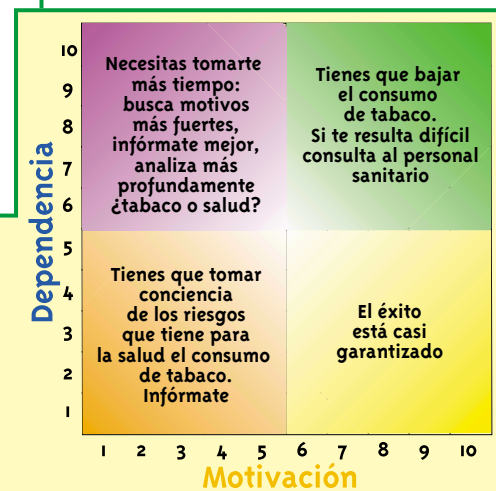
|                                                                                                          |                         |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|
| ¿Cuánto tiempo transcurre desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarrillo?                    | Hasta 5 minutos         | 3 |
|                                                                                                          | Entre 6 y 30 minutos    | 2 |
|                                                                                                          | Entre 31 y 60 minutos   | 1 |
|                                                                                                          | Más de 60 minutos       | 0 |
| ¿Te resulta difícil no fumar en lugares donde esté prohibido?                                            | Si                      | 1 |
|                                                                                                          | No                      | 0 |
| ¿Qué cigarrillo te molesta más dejar de fumar?                                                           | El primero de la mañana | 1 |
|                                                                                                          | Cualquier otro          | 0 |
| ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?                                                                       | 10 o menos              | 0 |
|                                                                                                          | 11-20                   | 1 |
|                                                                                                          | 21-30                   | 2 |
|                                                                                                          | 31 o más                | 3 |
| ¿Fumas con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarte que durante el resto del día? | Si                      | 1 |
|                                                                                                          | No                      | 0 |
| ¿Fumas aunque estés tan enfermo que tengas que guardar cama la mayor parte del día?                      | Si                      | 1 |
|                                                                                                          | No                      | 0 |
| <b>Total dependencia</b>                                                                                 |                         |   |

### Motivación

|                                                                       |                |   |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------|---|
| ¿Te gustaría dejar de fumar?                                          | Si             | 1 |
|                                                                       | No             | 0 |
| ¿Cuánto interés tienes en dejarlo?                                    | Mucho          | 3 |
|                                                                       | Bastante       | 2 |
|                                                                       | Poco           | 1 |
|                                                                       | Ninguno        | 0 |
| ¿Intentarás dejar de fumar definitivamente en las 2 próximas semanas? | Seguro que sí  | 3 |
|                                                                       | Seguramente sí | 2 |
|                                                                       | Puede que sí   | 1 |
|                                                                       | No             | 0 |
| ¿Crees que dentro de 6 meses serás un exfumador?                      | Seguro que sí  | 3 |
|                                                                       | Seguramente sí | 2 |
|                                                                       | Puede que sí   | 1 |
|                                                                       | No             | 0 |
| <b>Total motivación</b>                                               |                |   |

### Resultado

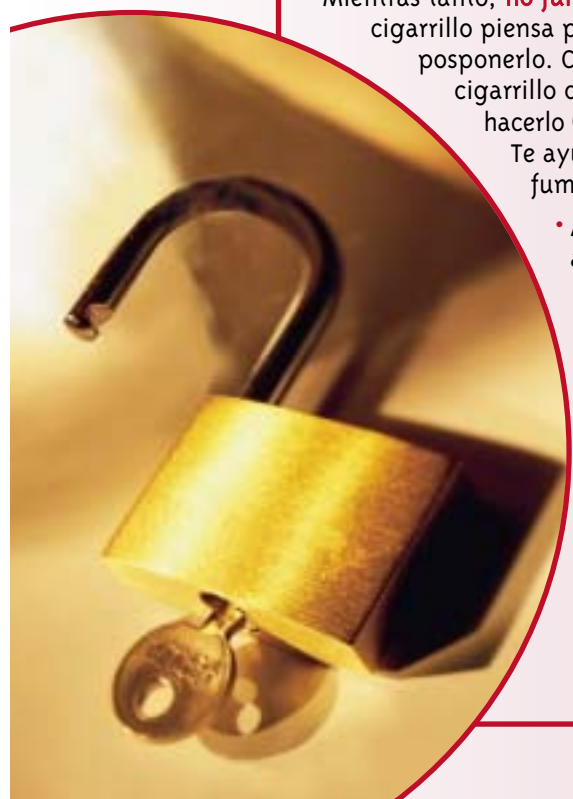
Cruza los valores obtenidos y reflexiona sobre los pasos a dar antes de tomar la decisión de dejarlo. *Por ejemplo, si el valor del test de dependencia es 5 y el de motivación es 4: "tienes que tomar conciencia de los riesgos..."*.



### prepara tu estrategia

## ya estoy listo !!

- Piensa en las razones que te motivan a dar este paso. Repasa tu lista de razones.
- Planifica la fecha en que quieres abandonar el consumo de tabaco. Elige un momento adecuado, procurando que no sea una época difícil, de mucho trabajo, preocupaciones, etc. Dentro del plazo de un mes fija un día para dejar de fumar: Día ..... mes..... año .....
- Mientras tanto, no fumes automáticamente. Antes de encender cada cigarrillo piensa porqué lo haces y si es imprescindible o puedes posponerlo. Confecciona un registro diario donde anotes cada cigarrillo que fumas, situación y motivo que te induce a hacerlo (se adjuntan modelos: sepáralos y haz fotocopias). Te ayudará a ser consciente de las situaciones en las que fumas y a desautomatizar tu conducta de fumar.
- Avisa a tus amigos y familiares de que estás decidido a dejar de fumar dentro de pocos días. Anímalos para que ellos también sigan este método. Haz público este compromiso. Si alguien de tu entorno está decidido, proponle hacerlo juntos.
- Procura rechazar y decir que no a las ofertas de tabaco e invitaciones que te hagan para fumar en estos días previos a la gran decisión.
- Compra una hucha y colócala en lugar visible de la casa. Será dentro de poco el termómetro para medir tu decisión y evolución.
- El día anterior al fijado para no volver a fumar, no compres cigarrillos y aparta de tu vista ceniceros, mecheros, cerillas y demás utensilios relacionados con el tabaco.



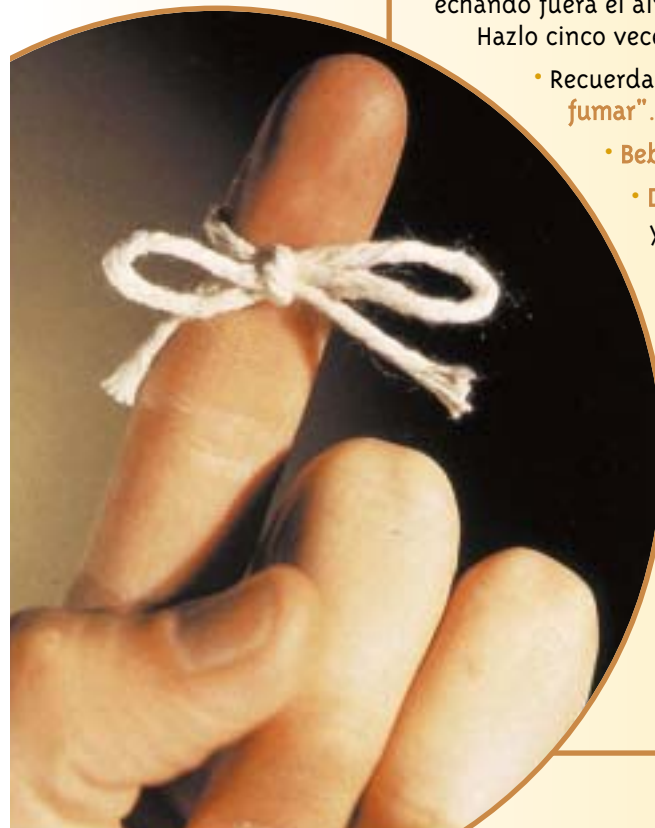
## el primer día sin fumar

- Levántate antes de la hora habitual. Te hace falta tiempo para emprender un día importante.
- Al levantarte de la cama, no pienses que no volverás a fumar nunca más. Simplemente di que hoy no fumarás y respeta esta decisión cada vez que tengas ganas de encender un cigarrillo. No pienses que nunca más podrás volver a fumar. ¡Preocúpate sólo de hoy!.
- Empieza el día usando tus pulmones. Haz un poco de ejercicio junto con respiraciones profundas.
- A lo largo del día, bebe 3-6 vasos de agua y todo tipo de zumos de frutas, preferentemente naturales.
- Elimina por ahora las bebidas alcohólicas, el café y cualquier otra bebida que acostumbres a acompañar con el tabaco.
- Come alimentos ricos en vitamina B.
- Después de comer haz un poco de ejercicio, en vez de dejarte caer en tu butaca preferida para ver la TV o leer.
- Empieza la práctica regular de algún deporte al alcance de tus posibilidades.
- Llena los pequeños ratos de ocio con esas aficiones que te agraden y que quizá desde hace mucho tiempo habías descuidado.
- No te preocupes por tener que cambiar durante esta primera semana muchas de tus costumbres diarias. No te alarmes, no será para siempre.

### busca satisfacción y relax



**si la voluntad de no fumar es firme, la llamada de la nicotina se aligera**



## estate alerta

En este primer día y en los siete siguientes, notarás en algunos momentos la llamada de la nicotina.

No te dejes engañar y **cada vez que tengas deseos de fumar di ¡NO!** y haz lo siguiente:

- **Respira profundamente**, llenando bien los pulmones y echando fuera el aire lentamente, como si fuera un suspiro. Hazlo cinco veces. Tu cerebro te pide oxígeno, dáselo.
- Recuerda mentalmente que **"has decidido dejar de fumar"**.
- **Bebe un vaso de agua o un zumo.**
- **Date un masaje** en las sienes y en la frente y recuerda mirando el reloj que estas ganas de fumar no son superiores a los dos minutos.
- **No trates de razonar contra el deseo** de fumar. Piensa en algo que te recuerde tu decisión. Cambia de tema y concentra tu atención en algo distinto al tabaco. Pon en marcha alguna de las actividades alternativas de tu lista.

## los días siguientes...

- Durante estos días hay que continuar alerta y **practicar lo indicado** para el primer día.
- Es posible que aparezcan algunos síntomas del llamado **síndrome de abstinencia** tabáquico: *deseo de fumar, irritabilidad, ansiedad, alteración del sueño, trastornos gastrointestinales, trastornos de apetito...*
- Pero estos síntomas no tienen por qué ser muy intensos y **se soportan fácilmente** si se pone en práctica todo lo indicado para superar la llamada de la nicotina: descansar, beber mucho líquido, pasear por espacios abiertos... Si por el contrario, te resultara difícil de superar, recuerda que existen fármacos que te pueden ayudar. Consulta a tu médico.
- A medida que pasan los días, los deseos de fumar y el síndrome de abstinencia, también se **reducirán**, y con un poco de ayuda, como la indicada, te habrás convertido en **no fumador**.
- Tienes que decir rotundamente NO al cigarrillo. Nunca te confíes y **no te permitas encender un solo cigarrillo**. Recuerda que has decidido dejar de fumar y no necesitas volverlo a hacer. Piensa en lo que has ganado y mejorado al dejar de fumar y repítelo todos los días al mirarte en el espejo.

**ni un solo cigarrillo**



**no bajas  
la guardia**

## Cuando lo hayas **conseguido**

Recuerda:

- No pienses que tendrás que estar toda la vida sin fumar, **preocúpate tan solo por el día presente.**
- **Evita tentaciones.** Mantén encendedores, cerillas y ceniceros lejos de tu presencia.
  - Durante el día hay momentos peligrosos, los pequeños descansos del trabajo, cuando vas a tomar algo..., **identifica estos momentos y prepara estrategias para combatirlos.**
  - Desvía el deseo de fumar haciendo **actividades** que te distraigan.
  - Aprende a relajarte sin cigarrillos, cada vez que te sientas tenso, **respira profundamente.**
  - Para evitar engordar debes reducir la **ingesta calórica**, incluyendo una mayor proporción de frutas y verduras en la dieta, e incorporando a tus hábitos la práctica regular de ejercicio físico.
  - Recuerda siempre **tu lista de razones** para no fumar.



## dejar de fumar y **no engordar es posible**

Al dejar de fumar es previsible que ganes algo de peso, sobre todo al principio del proceso, que se estabilizará más adelante.

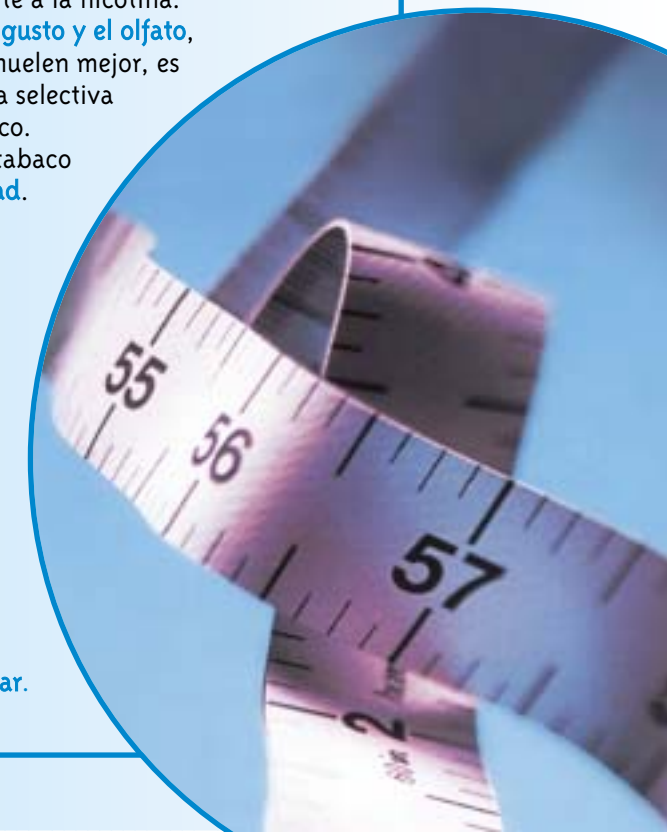
### • ¿Por qué ocurre?

- El fumador tiene un mayor gasto metabólico basal, es decir, **quema más calorías**, debido fundamentalmente a la nicotina.
- Al abandonar el tabaco **se recupera el gusto y el olfato**, de manera que los alimentos saben y huelen mejor, es fácil comer más y con mayor apetencia selectiva por alimentos de alto contenido calórico.
- La comida actúa como sustitutivo del tabaco y como elemento que **calma la ansiedad.**

### • ¿Cómo se puede prevenir?

- **Dieta.** Reduce la ingesta calórica, haz comidas sencillas, moderando el consumo de grasas, sal, azúcares y condimentos. Lleva una dieta rica en vegetales. Evita durante los primeros días el consumo de alcohol y café, sustituyéndolo por abundante agua y zumos naturales.
- Inicia un plan regular de **ejercicio físico**, quemarás calorías y te sentirás mejor.
- Seguir estos consejos te ayudará, además, a **controlar los deseos de fumar.**

**toma  
medidas  
a tu salud**





## si no puedes dejarlo a la primera

¡inténtalo  
otra vez!

Unos motivos claros y el placer de una vida mejor para ti y quienes te rodean son factores que te ayudarán a insistir.



### Si necesitas apoyo externo

Dejar de fumar no es fácil, por ello los profesionales de salud te pueden orientar y ayudar con otros recursos, además de lo indicado en esta guía. Pero recuerda que lo único indispensable es tu determinación y decisión para dejar de fumar.

**Piensa que  
para conseguirlo  
hay que intentarlo**

