

Quiero dejar de fumar; ¿qué podría hacer?

En primer lugar, si eres fumador, es mejor **no hacer del fumar un acto cotidiano** habitual y dejar el tabaco para ocasiones especiales. Aunque debes tener en cuenta que para la mayoría de los fumadores es muy difícil controlar el [consumo de tabaco](#). Puedes ir reduciendo el consumo y marcarte una fecha para dejarlo definitivamente.

También ayuda el **retrasar el primer cigarro del día** lo máximo posible.

Si se toma la decisión, es bueno que se lo digas a los demás para que te apoyen en tu decisión.

Ten en cuenta que:

- El consumo de tabaco no adelgaza ni dejar de fumar engorda. Lo más importante es tener una dieta equilibrada y beber mucho líquido.
- Fumar no te hace ser más mayor, adulto o maduro. Ser maduro implica depender menos de las cosas y de los demás.
- Los efectos del tabaco no mejoran las relaciones sociales ni relajan, más bien al contrario.

¿Por dónde puedo empezar?

Busca buenos motivos para dejar de fumar:

- El precio: cada vez que vayas a comprar un paquete deja el dinero en un lugar aparte. Cuando pase un tiempo lo juntas y te compras algo
- Por estética (mal olor de ropa, mal sabor de boca...)
- Dificultad para respirar cuando se hace ejercicio y menor capacidad para hacer deporte
- Prohibición de fumar en espacios públicos
- Riesgo de desarrollar una dependencia al tabaco
- Mayor riesgo de infecciones y otras enfermedades
- Ten en cuenta que a los dos días de dejar de fumar, el cuerpo ya se ha acostumbrado a la falta de nicotina y mejoran, por ejemplo, el olfato y el gusto. Entre los 3 y 9 meses disminuye la tos, la congestión y el cansancio. Al cabo de 10 años de dejar de fumar el riesgo de padecer un cáncer de pulmón es igual que el de un no fumador.

Si no puedes sólo pide consejo a tu Médico de Familia o a tu Pediatra.

Para saber más:

- <http://www.energycontrol.org>

- <http://www.drogomedia.com/>
 - <http://www.hablemosdedrogas.org/es/home>
 - <http://www.pnsd.msc.es/>
 - <http://www.lasdrogas.info>
 - [Mitos sobre el tabaquismo. Consejería de Sanidad. Gobierno de Cantabria](#)
-

Fecha de publicación: 1-03-2013

Autor/es:

- [Fernando Caudevilla Gálligo](#). Médico de Familia. Experto Universitario en Drogo-dependencias. Agencia para la Reeducación y Reinserción del Menor Infractor. Comunidad Autónoma de Madrid. Madrid
- [Víctor Galán Amador](#). Antropólogo Social. Educador. Proyecto Energy Control – Asociación Bienestar y Desarrollo. Barcelona


