

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. El tabaco genera ansiedad y nerviosismo.

¿Por dónde puedo empezar?

Busca buenos motivos para dejar de fumar:

Fecha de publicación: 25-02-2013

Última fecha de actualización: 25-04-2016

- El precio: cada vez que vayas a comprar un paquete guarda el dinero en una hucha. Cuando pase un tiempo lo juntas y te compras algo
- Por estética (mal olor de ropa, mal sabor de boca, dedos amarillos...). Cada vez menos gente fuma, y se está volviendo un hábito nada atractivo.
- 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 (¡como cáncer de cualquier tipo, infarto o ictus!)
- 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.

¡Todo son ventajas!

¿Son útiles los vapers o cigarrillos electrónicos para dejar de fumar?

Varios estudios han demostrado que NO sirven para dejar de fumar. En muchos casos es la puerta de entrada de muchos jóvenes al hábito de fumar, sobre todo al ser opciones atractivas por su gran variedad de sabores y colores (que hacen más agradable su consumo). Además, se han descrito nuevas enfermedades relacionadas con estos nuevos productos (como el EVALI).

IDEAS CLAVE:

- Es posible dejar de fumar.
- Si necesitas ayuda, pídelo. Eso no te hace ser menos valiente, y aumenta las probabilidades de éxito.
- Todo son ventajas en el abandono del hábito de fumar. En cuanto lo dejes te darás cuenta.

- Si has conseguido dejar de fumar, no te fumes ese cigarrillo típico que te ofrecen en celebraciones u ocasiones especiales. Puede ser el motivo de volver a engancharse.
- Los cigarrillos electrónicos NO son una herramienta útil para dejar de fumar, muchas veces son el inicio del hábito.
- **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/>
- <https://pnsd.sanidad.gob.es/>
- <http://www.lasdrogas.info>
- <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/quit-smoking/in-depth/nicotine-craving/art-20045454>
- [Mitos sobre el tabaquismo. Consejería de Sanidad. Gobierno de Cantabria](#)
- <https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/tabaco/guia-para-...>