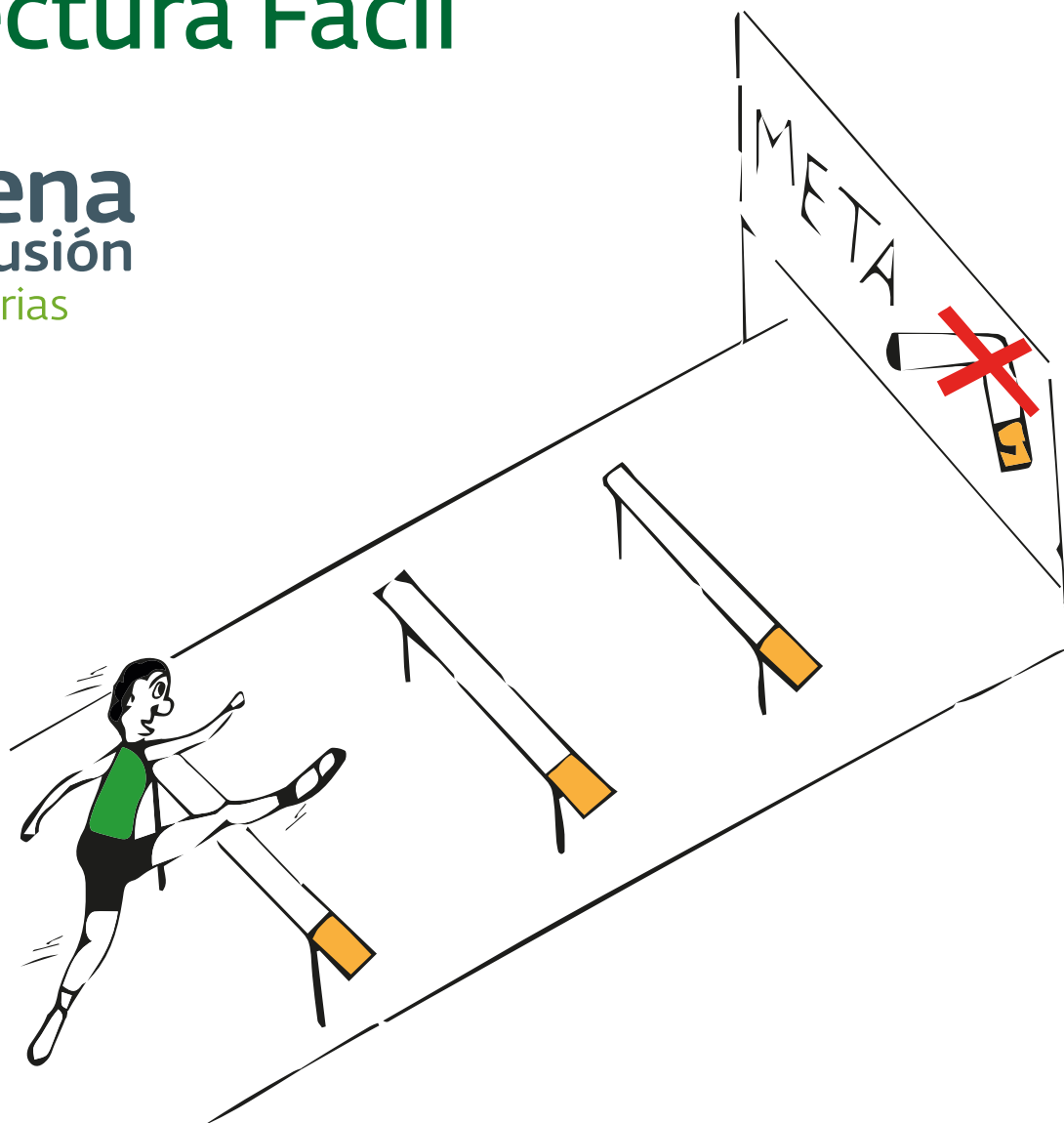


Guía para dejar de fumar en Lectura Fácil



Créditos

Guía para dejar de fumar en Lectura Fácil

Este documento en Lectura Fácil es una adaptación de la guía *Esfúmate del tabaco*, editada por la **Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)** en 2014. Este documento en Lectura Fácil ha sido adaptado y validado por el servicio **Más Fácil** de **Plena Inclusión Canarias**.

Autoría de los contenidos: AECC

Coordinación: Óscar Muñoz Rodríguez

Adaptación a Lectura Fácil: José Jorge Amigo Extremera

Validación: Pablo Buhigas Lorenzo

Nereida Hernández Santana

Maquetación: Ana T. Domínguez García

Ilustraciones: Alberto Quintana Peña

Francisco Medina Santana

Primera edición: diciembre de 2017

Depósito legal: GC 955-2017

© Inclusion Europe. www.easy-to-read.eu



Desde **Más Fácil**,
queremos dar las gracias a la
Asociación Española Contra el Cáncer
por aceptar nuestra propuesta de adaptación a
Lectura Fácil de sus contenidos,
por su asesoramiento
y por la revisión final de esta guía.



Este logo identifica los materiales en Lectura Fácil
según la normativa de Inclusion Europe
para personas con dificultades lectoras.
El servicio Más Fácil y Plena inclusión Canarias
garantizan que el texto
se ajusta a la normativa de Inclusion Europe.

Contenidos

Introducción 5

Capítulo 1 8

Las 18 mentiras sobre el tabaco

Capítulo 2 18

¿Por qué fumamos?

Capítulo 3 22

¿Quieres dejar de fumar?

Capítulo 4 26

El método para dejar de fumar

Introducción

Si has decidido dejar de fumar,
te felicitamos.

Esta guía es una ayuda
para dejar de fumar.

Es importante saber que fumar
es un comportamiento que se aprende.
Por ello, hay que tener en cuenta
que podemos hacer cambios
en este comportamiento.



Esta guía tiene 2 partes:

**1. Información sobre el tabaco
y sobre cómo dejar de fumar
en los capítulos 1, 2 y 3.**

En esta parte de la guía,
hay información sobre las dudas
y las mentiras sobre el tabaco.

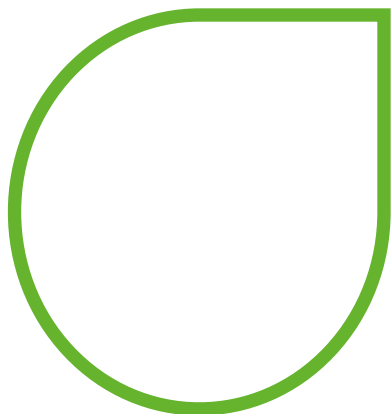
**2. El método para dejar de fumar
en el capítulo 4.**

En esta parte de la guía,
te damos información práctica
para dejar de fumar poco a poco
y de manera ordenada.

Para dejar de fumar,
hay que esforzarse mucho.
Esto requiere tiempo
y decidir de forma firme.

•
• ¡Nadie puedo hacerlo por ti!
• Prepárate para dejar de fumar.
• Busca información.
• Piensa.
• Si estás decidido a hacerlo,
• ¡Adelante!
• •





Capítulo 1

Las 18 mentiras sobre el tabaco

Hay muchas mentiras sobre el tabaco.
En nuestra sociedad,
a veces las personas
decimos mentiras
sobre la costumbre de fumar.

En este capítulo, vamos a contarte
18 mentiras que se escuchan mucho
entre los fumadores.

1. Hay muchas cosas peores que el tabaco

1 de cada 2 fumadores
muere por enfermedades
que tienen que ver con el tabaco.

En el mundo,
casi 6 millones de personas
mueren al año a causa del tabaco.

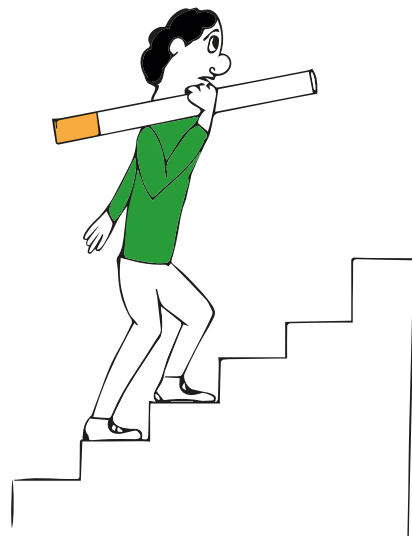
- Lo mejor es pensar
- que hay que hacer un esfuerzo
- para dejar de fumar.
- Cualquier fumador puede dejar de fumar,
- si quiere hacerlo de verdad.

2. Para dejar de fumar, solo hay que tener fuerza voluntad

La **fuerza de voluntad**
es el esfuerzo para aguantar sin fumar.

Cuando pensamos en dejar de fumar
la fuerza de voluntad es necesaria,
pero no es lo único que hace falta.
También hay que esforzarse.

Gracias al esfuerzo,
las personas aprendemos a tener fuerza de voluntad.



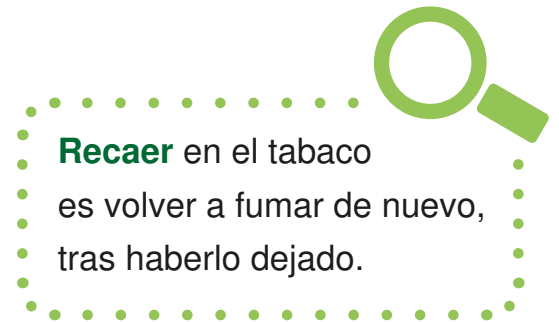
3. Dejar de fumar es muy fácil. Yo lo he dejado muchas veces

Muchas personas dicen esta frase cuando piensan en dejar de fumar.

Si le preguntas a las personas que conoces y que dejaron de fumar, muchos te dirán que lo intentaron muchas veces hasta que lo consiguieron.

Muchos fumadores no se plantean dejar de fumar porque tienen miedo de **recaer**. Estos fumadores creen que los esfuerzos no sirven para nada y que, finalmente, volverán a fumar.

No olvides que todas las personas aprendemos de nuestros errores.



4. Lo pasamos mal cuando dejamos de fumar

Muchos fumadores tienen miedo del **síndrome de abstinencia**.

Cuando las personas tienen el síndrome de abstinencia, pueden estar irritables, nerviosas o ganar peso.

El **síndrome de abstinencia**

se refiere a los síntomas que sufre un fumador cuando deja de fumar de manera brusca.

5. Cuando una mujer embarazada fuma un poco, el feto no sufre daños

El feto es el ser vivo que está en el útero desde la semana 9 hasta el momento del nacimiento.

Siempre que una mujer embarazada fuma, el bebé sufre daños.



6 . Fumar es muy agradable. Si dejo de fumar, disfrutaré menos de la vida

Para los fumadores,
fumar un cigarrillo es como un premio.

Por ello, en los primeros momentos tras dejarlo,
al fumador le puede parecer
que ha perdido algo importante.

Cuando pasan unos días,
este sentimiento de pérdida desaparece.

Poco a poco,
le darás menos importancia a fumar.
Volverás a disfrutar de la vida igual que antes.

7. La gente dice que fumar hace mucho daño, pero yo no noto nada

Fumar un solo cigarrillo hace subir la tensión
y que el ritmo de latidos de corazón
pase de 10 a 15 cada minuto.

8. El humo solo es malo para los fumadores pasivos

Un **fumador pasivo** es una persona que respira el humo del tabaco de una persona que fuma. Por ejemplo, la persona que está al lado de otra que fuma es un fumador pasivo.

Los fumadores pasivos tienen también riesgos de sufrir las enfermedades por el humo del tabaco de los demás.



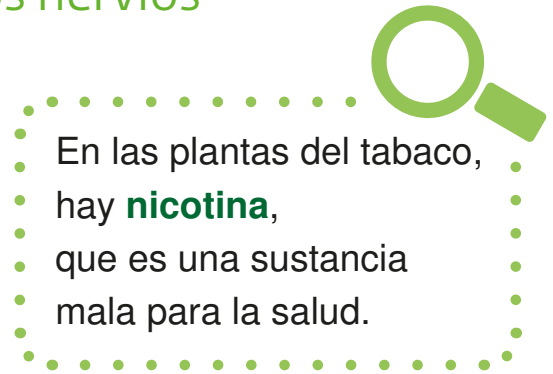
9. El tabaco rubio es mejor que el tabaco negro

Aunque los dos tipos de tabaco son diferentes, el tabaco negro y el tabaco rubio tienen sustancias malas para la salud.

Algunos de estas sustancias son la **nicotina** y el **alquitrán**, como te explicamos en la página 14.

10. Fumar es bueno para quitar los nervios y concentrarse

La **nicotina** del tabaco estimula, pero no relaja.
La nicotina estimula porque la tensión es mayor.
Relajar es todo lo contrario de estimular.

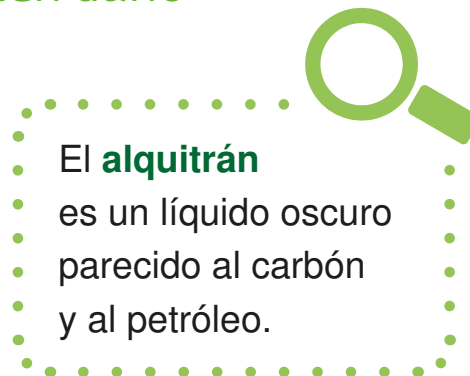


11. Si fumas menos de 5 cigarrillos al día, no eres fumador

Con solo fumar un cigarrillo, ya eres fumador.

12. Los cigarrillos light no hacen daño

Los cigarrillos light tienen menos nicotina y **alquitrán**, pero también provocan cáncer.



13. La contaminación es peor que el cigarrillo

2 de cada 100 personas tienen cáncer
por culpa de la contaminación.
30 de cada 100 personas tienen cáncer
por culpa del humo del tabaco.

14. Puedo dejar de fumar cuando quiera

Eso es una excusa.
Todos los fumadores dependen del tabaco.

15. El tabaco no es una droga

El tabaco sí es una droga porque es adictivo.

16. Conozco a personas mayores que fuman mucho y están muy bien

No olvides que hay muchas personas
que se mueren por fumar.
A esas personas nos las ves de mayores.

17. Ya es tarde para dejar de fumar

Nunca es tarde para dejar de fumar.
Dejar de fumar trae cambios buenos
para la salud, nuestra apariencia y nuestro dinero.

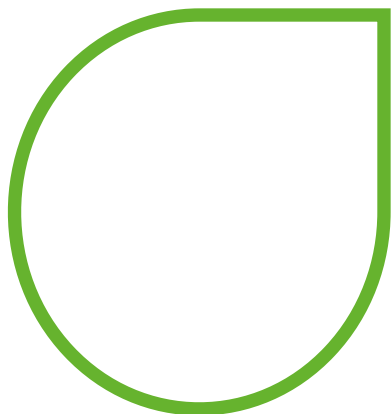
18. Solo pueden dejar de fumar las personas con mucha fuerza de voluntad o que se han llevado un buen susto

Cualquiera persona puede dejar de fumar.
La fuerza de voluntad no es lo más importante,
hay que tomar la decisión,
tenerlo claro
y trabajar para conseguirlo.

Dejar el tabaco
es el resultado de un esfuerzo constante,
no se puede hacer por arte de magia.







Capítulo 2

¿Por qué fumamos?

Fumamos porque tenemos una **adicción física** y porque se convierte en un **hábito**.

En este capítulo, te explicamos de forma rápida por qué una persona empieza a necesitar el tabaco.

1. La adicción física

La adicción física se debe a la nicotina del tabaco.

La nicotina entra en tu sangre
y hace cambios en tu cuerpo:

- Cuando fumas, hay más nicotina en la sangre.
- Cuando no fumas, la nicotina de la sangre baja,
eso hace sentir molestias
y sentir la necesidad de fumar.

Es posible que las personas con adicción alta
tengan más problemas para dejar de fumar.

En ese caso, **hay que consultar el médico**
para empezar un tratamiento.

Además de la adicción física,
hay **hábitos de comportamiento**
que explican las razones por las que la gente fuma.

2. Hábitos de comportamiento

Como lavarse los dientes o las manos, fumar es un hábito de comportamiento.

Este hábito se debe a 3 razones

- **Es una práctica.**

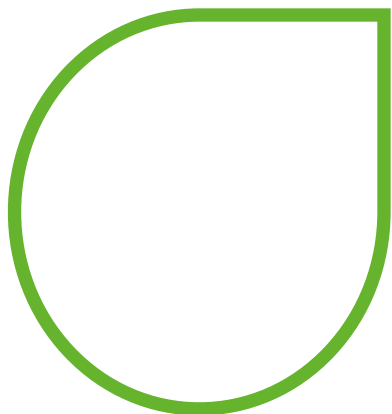
Fumar es una práctica cuando ya es **automático**, es decir, enciendes tu cigarrillo y lo fumas sin darte cuenta.

- **Lo hacemos con otras actividades,** como tomar café salir con los amigos o conducir.

- **Hay un refuerzo.**

Los fumadores creen que fumar trae cosas buenas, como sentir placer o relajación o no sentir el síndrome de abstinencia.





Capítulo 3

¿Quieres dejar de fumar?

En la decisión final para dejar de fumar, hay muchas cosas a tener en cuenta, por ejemplo, la salud, el entorno y el dinero.

La clave fundamental es la **motivación**.

Tu salud y la de los demás empeora con cada cigarrillo.

¡Decídete a dejar de fumar!

¿Estás pensando dejar de fumar?

Si dejas de fumar, vivirás más
y ganarás en calidad de vida.

Marca con una X la respuesta correcta para ti:

A	Sí, en los próximos 30 días.	
B	Sí, en los próximos 6 meses.	
C	Sí, pero no sé cuándo.	

Si eliges la A: ¡Enhorabuena!
Estás decidido a dejar de fumar.

Es la mejor decisión.
Si estás animado,
puedes conseguirlo.

Esta guía puede ayudarte,
pero tienes que seguir las instrucciones.

Si alguien de tu entorno, por ejemplo, de tu familia o de tu grupo de amigos decide dejar de fumar, es una buena idea hacerlo juntos. Así os ayudaréis.

Si eliges la B:

Por el momento, no te planteas dejar de fumar. A lo mejor lo intentaste antes y tuviste problemas.

Nunca es tarde para dejar de fumar. Esta guía te ayudará a hacerlo.

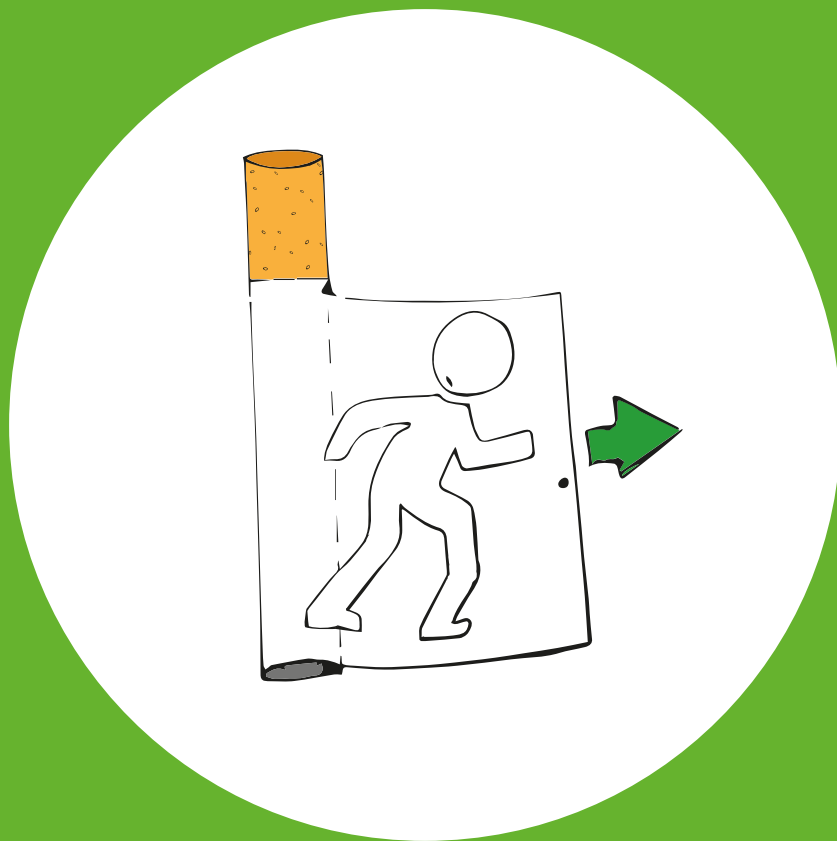
Si vas más lento,
no te preocupes
y **¡anímate!**
¿Quieres dejarlo?
¡Te ayudamos a dejar de fumar!

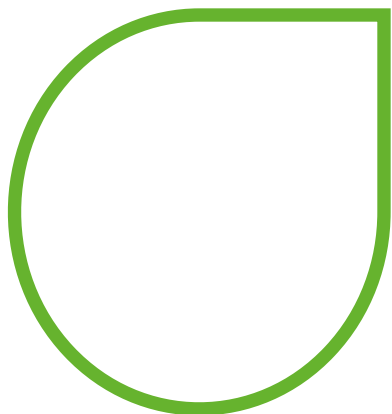
Si has elegido la C: Tienes dudas.

Aún no has tomado la decisión firme de hacerlo. No es el mejor momento para empezar con esta guía.

Para dejar de fumar, hay que estar motivado.

Te animamos a pensártelo y a leer esta guía si decides hacerlo.





Capítulo 4

El método para dejar de fumar

Este capítulo es un poco más largo que el resto.

En él, te explicamos un método para dejar de fumar.

Comienza la parte más práctica de la guía:

- Hay **5 unidades generales** para dejar de fumar en **5 semanas**.
- En las **3 primeras semanas**, te enseñamos **a dejar de fumar**.
- A partir de la **semana 4**, ya no fumarás más.
- En la **semana 5**, ya serás una persona ex-fumadora.
- **Al final de cada semana**, es importante pensar si has conseguido los objetivos o no. Si no, no te desanimes. Repite los consejos hasta conseguirlos.

Semana 1: Conoce tu propio hábito

En la **semana 1**,
aprenderás a **conocer tu propio hábito**.

Lo mejor para conocer tu hábito
es hacer un registro de los cigarrillos
que fumas al día.

Al final de esta guía,
hay 3 registros
para anotar el número de cigarrillos que fumas
durante las semanas 1, 2 y 3.
Hay que empezar el registro ahora, en la **semana 1**.

Si no has fumado entre 2 horas,
por ejemplo, entre las 9 y las 11 de la mañana,
escribe un **0** en el cuadro.

Al final de la semana,
suma el número de cigarrillos que has fumado.

Tarea para la semana 1

Anota el número de cigarrillos
que fumas en el registro
de la **semana 1**
en la **página 59**.



Semana 2: Comienza a fumar menos

En la semana 2, hay que cumplir **2 objetivos**:

- **Objetivo 1:**

Saber cuáles son
las razones
para dejar de fumar.

- **Objetivo 2:**

Fumar menos
a lo largo del día.



Mis razones para dejar de fumar

Antes de empezar a bajar el número de cigarrillos,
piensa en tus razones para no fumar más.

Hay muchas razones para no fumar
y debes elegir las que son importantes para ti.

Lista de los beneficios que vas a conseguir si dejas de fumar

1. Respirarás mejor.
2. Tendrás menos tos, o ya no la tendrás.
3. Recuperarás el sentido del **gusto** y podrás saborear mejor comidas y bebidas. Recuperarás el **olfato** y podrás oler mejor.
4. Tus uñas y dedos ya no estarán amarillos.
5. Te cansarás menos subiendo escaleras y andando.
6. Harás deporte mejor.
7. Te sentirás libre porque no dependerás del tabaco.
8. Serás un ejemplo bueno para tu familia y tus amigos.
9. Habrá menos humo y respetarás los derechos de las personas que no fuman.
10. Ahorrarás dinero.

Apunta tus razones para dejar de fumar
en la siguiente lista:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____

Comienza a fumar menos

En la semana 2,
tienes que fumar menos que en la semana 1.

A la **izquierda**,
tienes un número de cigarrillos.
Este número es de los cigarrillos
que fumabas en la **semana 1**.

A la **derecha**,
tienes el número de cigarrillos
que puedes fumar en la **semana 2**.

Busca el número de cigarrillos
que apuntaste en el **registro de la semana 1**.

- Si, por ejemplo, fumaste 50 cigarrillos al día en la semana 1,
en la semana 2 puedes fumar 35 al día.
- Si fumaste 40 cigarrillos al día,
en esta semana puedes fumar 28 al día.

Si en la semana 1 fumé:

En la semana 2 puedo fumar:

50 cigarrillos al día	→	35 cigarrillos al día
40 cigarrillos al día	→	28 cigarrillos al día
35 cigarrillos al día	→	25 cigarrillos al día
30 cigarrillos al día	→	20 cigarrillos al día
25 cigarrillos al día	→	18 cigarrillos al día
20 cigarrillos al día	→	15 cigarrillos al día
15 cigarrillos al día	→	10 cigarrillos al día
12 cigarrillos al día	→	8 cigarrillos al día
10 cigarrillos al día	→	6 cigarrillos al día
8 cigarrillos al día	→	5 cigarrillos al día
6 cigarrillos al día	→	4 cigarrillos al día
4 cigarrillos al día	→	2 cigarrillos al día
2 cigarrillos al día	→	2 cigarrillos al día

Apunta el número

Puedo fumar _____ cigarrillos en la semana 2

Para ayudarte a fumar menos, te damos varios consejos

Elige al menos 3.

Nota: Los consejos que tienen un  son los más importantes.

-  **1. Si fumas más cigarrillos de lo que toca un día o varios días, tienes que pagar dinero.**

Puedes pagar este dinero a alguien, por ejemplo, un amigo o un familiar.

-  **2. No fumes siempre que tienes ganas.**

Espera un poco antes de fumar, como poco, 2 minutos.
Cada día, tarda más tiempo en fumar.

-  **3. No fumes en ayunas, es decir, sin comer antes.**

No fumes cuando te levantes de la cama.

En lugar de eso, puedes hacer alguna de estas cosas:

- lávate los dientes,
- bebe un zumo de frutas
- dúchate antes de desayunar.

Cada día, intenta que el período entre levantarte y fumar el primer cigarrillo sea más largo.

✓ **4. Después de comer o de cenar, espera entre 5 y 10 minutos antes de fumar.**

Si quieres fumar, levántate de la mesa.

No fumes después de comer.

✓ **5. Si alguien te ofrece un cigarrillo, no lo aceptes.**

6. Compra cigarrillos de otra marca.

Lo mejor es comprar cigarrillos de una marca que no te gusta y baja en nicotina.

7. No compres más de una cajetilla de tabaco cada vez.

Compra cigarrillos solo cuando se hayan acabado.

8. Fuma solo cada 2 horas.

Es decir, si te fumas un cigarrillo a las 4 de la tarde, después tienes que esperar a las 6.

9. Fuma solo la mitad del cigarrillo

y tira el resto.

10. Pon el tabaco en sitios a los que sea difícil llegar.

Pon la cajetilla lejos,
fuera de la vista.

11. Fuma con la otra mano

- Si fumas con la mano derecha,
ahora tienes que usar la izquierda.
- Si lo haces con la izquierda,
ahora tienes que hacerlo con la derecha.

12. Ve a lugares en lo que la gente no fuma.

Es mejor ir siempre a lugares sin humo.

Lista de consejos que voy a seguir:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Tareas para la semana 2

1. Escribe tus razones para dejar de fumar en la lista de la página 31.
2. Anota el número de cigarrillos que puedes fumar en la lista de la página 33.
3. Escribe tus consejos para dejar de fumar en esta página.
4. Anota el número de cigarrillos que fumas en el registro de la **semana 2** en la **página 60**.
5. Guarda el dinero que estás ahorrando en una hucha.



Semana 3: Busca actividades para hacer en lugar de fumar

En la semana 3,
hay que cumplir **2 objetivos**:

- **Objetivo 1**

Bajar otra vez el número de cigarrillos.

- **Objetivo 2**

Comprender por qué fumas
y buscar actividades para hacer
en lugar de fumar.

En esta semana, hay que continuar
bajando el número de cigarrillos que fumas.

Para ello, sigue la tabla que se muestra
en la siguiente página:

¿Conseguiste los objetivos
de la semana 2?
¡Enhorabuena!



En la semana 2 fumé:

En la semana 3 puedo fumar:

40 cigarrillos al día	→	15 cigarrillos al día
35 cigarrillos al día	→	14 cigarrillos al día
30 cigarrillos al día	→	12 cigarrillos al día
25 cigarrillos al día	→	10 cigarrillos al día
20 cigarrillos al día	→	8 cigarrillos al día
15 cigarrillos al día	→	6 cigarrillos al día
12 cigarrillos al día	→	5 cigarrillos al día
10 cigarrillos al día	→	4 cigarrillos al día
8 cigarrillos al día	→	3 cigarrillos al día

Apunta el número

Puedo fumar _____ cigarrillos en la semana 3

Reglas para bajar el número de cigarrillos:

En la semana 3, hay que seguir estas reglas para bajar el número de cigarrillos:

En esta semana, **no puedes fumar:**

1. Hasta 1 hora después de levantarte.
2. Hasta 30 minutos después de comer o de cenar.
3. Viendo la televisión.
4. En la cama.
5. Mientras tomas un café, una cerveza o una copa.
6. Cuando cerca de ti hay niños y personas que no fuman.



¿Por qué fumas?

Hay que saber las razones
por las que fumas cada cigarrillo.
Algunas razones son:

1. Por costumbre:

Son los cigarrillos que fumas sin darte cuenta.
Por ejemplo, mientras conduces
o hablas por teléfono.

2. Por abstinencia:

La abstinencia es privarse de algo,
por ejemplo, de fumar.
Fumar por abstinencia se refiere
a los cigarrillos que se fuman
después de un periodo sin hacerlo.

3. Como premio:

Es el cigarrillo que fumas
cuando has logrado algo
o después de hacer un esfuerzo importante.

4. Por estrés:

Las personas que fuman creen que fumar les relaja y les quita el estrés.

5. Por aburrimiento:

A veces, fumas porque estás aburrido, no tienes nada que hacer o estás esperando algo.

6. Por placer:

Es el cigarrillo que fumas por gusto.

Como puedes ver, los fumadores pueden tener varias razones para fumar.

En la semana 3, vamos a cambiar el tabaco por otras actividades.

para tener un estilo de vida nuevo, más saludable.

Actividades que voy a hacer en lugar de fumar

- Masticar chicles, regaliz o caramelos sin azúcar.
- Beber agua o zumos.
- Hacer ejercicios de respiración.
- Dormir.
- Ducharse o bañarse.
- Ver la televisión, escuchar música y leer.
- Limpiar tu casa.
- Hacer ejercicio.
- Llamar por teléfono.
- Cocinar.
- Hacer manualidades o crucigramas.

En la siguiente lista, apunta
**las 7 actividades que vas a hacer
en lugar de fumar.**

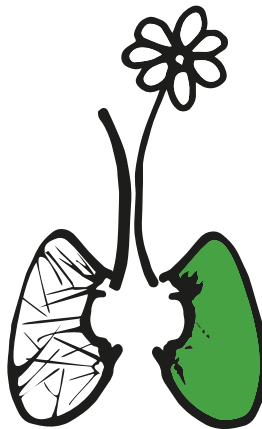
Actividades que voy
a hacer en lugar de fumar:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



Tareas para la semana 3

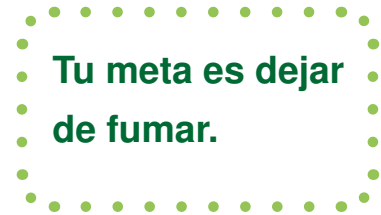
1. Escribe las actividades que vas a hacer en lugar de fumar en la **página 44**.
2. Anota el número de cigarrillos que puedes fumar en esta semana en la **página 39**.
3. Cumple las reglas de la **página 40** para bajar el número de cigarrillos.
4. Anota el número de cigarrillos que fumas en el registro de la **semana 3** en la **página 61**.
5. Guarda el dinero que estás ahorrando en una hucha.



Semana 4: Sé una persona no fumadora

En la semana 4, vas a dejar de fumar.

A lo mejor tienes dudas,
pero no te preocupes.
Todas las personas dudan de sí mismas
cuando llega el momento.



Prepara el gran día

El día en que vas a dejar de fumar es un gran día.
Lo primero que hay que hacer es preparar ese día.
Sigue los siguientes pasos:

1. Quita todas las cosas que te dan ganas de fumar.
Por ejemplo, cigarrillos, cerillas y mecheros.
2. Prepara todas las actividades del día.
Haz todo lo posible para ocupar tu tiempo.
Piensa en los momentos en los que puedes pensar en fumar
y en lo que vas a hacer para no hacerlo.

3. Anota en el calendario
el día en que vas a dejar de fumar.
En el mismo calendario,
tienes poner una X en los días sin fumar.

Llega el gran día

Levántate 15 o 30 minutos antes.

Cuando te despiertes,
no pienses que vas a dejar de fumar para siempre.
En lugar de ello, piensa:

¡Hoy no voy a fumar!



Sigue estas recomendaciones

1. Haz ejercicio.
Por ejemplo, caminar y subir escaleras.
2. Dúchate con agua caliente para relajarte.
3. Desayuna fruta o zumos de frutas
y alimentos con vitamina C,
por ejemplo: naranja, kiwi, melón y tomate.
4. Cuando te ofrezcan un cigarrillo, contesta que no.
5. Cuando tengas ganas de fumar:
 - Bebe agua, zumos o infusiones.
 - Mastica un chicle.
 - Come caramelos sin azúcar.
 - Toma frutas.

Los primeros días sin fumar

Durante los 3 o 4 primeros días sin fumar, puedes sentirte muy nervioso y muy tenso.

No te rindas y, sobre todo,

¡no fumes!

Sigue estas recomendaciones:

1. Tómate un baño, pasea, o practica esta **técnica de relajación**:

- Respira de manera profunda.
- Nota el aire entrando en tus pulmones.
- Mantén el aire dentro de ti el mayor tiempo posible.
- Sopla el aire de manera tranquila.
- Repite esta respiración varias veces, no más de 5 cada vez.
- Piensa en la sensación de bienestar de este ejercicio.

2. Cuando tengas ganas de fumar, piensa en otra cosa.

- Puedes repetir frases como:
 - Yo no fumo.
 - Basta, no quiero fumar.
 - No voy a fumar.

3. Si sigues con ganas de fumar,
escribe en un papel la pregunta:

¿por qué quiero este cigarrillo?

Un cigarrillo nunca resolverá el problema.

4. **Resiste.**

Después de la segunda o tercera semana,
el deseo cada vez es menor.

5. **Ten paciencia,**

sobre todo si no puedes concentrarte.

6. **Si tienes tos,**

bebe infusiones y muchos líquidos
para sentirte mejor.

7. **Si te cuesta más dormir por las noches,**

no tomes bebidas como café o refrescos de cola,
ni tomes grandes cenas.

No duermas la siesta.

Date un baño relajante antes de irte a la cama.

Haz la técnica de respiración.

8. Es importante **premiarte** por tus logros:

Felicítate por cada día sin fumar.

Para ti, repite frases como estas:

- Lo estoy consiguiendo.
- He pasado otro día sin fumar.
- Yo sé que puedo hacerlo.

9. **Haz una lista** de las actividades que quieres hacer y de las cosas que quieres comprar.

Abre la hucha y gástate ese dinero en algo que te gusta.



Tareas para la semana 4

1. Haz la técnica de respiración.
2. Cuando tengas ganas de fumar, sigue las recomendaciones de este capítulo.



Semana 5: Sé una persona ex-fumadora

¡Ya llevas una semana sin fumar!

Poco a poco, vas a disfrutar de la vida sin cigarrillos.

Tienes que aumentar
el número de actividades para disfrutar.
También te puede ayudar
centrarte en las cosas buenas de tu día a día:

- Las salidas con tus amigos o con tu pareja.
- Las comidas que te gustan.
- Los descansos.
- Tus aficiones

Recuerda los beneficios de no fumar.

Ten sentido del humor.

Ríete mucho, busca lo bueno de las cosas.

¡Felicidades!

¿Qué pasa si vuelvo a fumar?

Para no preocuparte por volver a fumar, te recomendamos lo siguiente:

1. Preocúpate por no fumar en el día de hoy.
2. Tienes que saber la diferencia entre la **caída** y la **recaída** en el tabaco.



- La **caída** es fumar un cigarrillo después de un tiempo sin fumar.
- Solo pasa una vez.
- La **recaída** es volver a fumar de manera habitual.

¿Qué puedo hacer si hay una caída?

Lo primero es reconocer que ha sido un error. Después, hay que volver a no fumar. Recuerda que eres una persona ex-fumadora.

Debes pensar:

- Fumar ese cigarrillo ha sido un error.
- Yo controlo la situación.
- **No voy a fumar más.**

¿Cómo evitar la recaída?

Hay situaciones en las que volver a fumar es fácil. Estas situaciones no son iguales para todas las personas. Las más frecuentes son las siguientes:

- Situaciones de estrés.
Por ejemplo, la muerte de un ser querido o una enfermedad grave.
- Acontecimientos importantes.
Por ejemplo, una boda o una fiesta.
- Situaciones de tensión y nervios.
Por ejemplo, una pelea con la pareja o con un familiar.
- Aburrimiento.
- Actividades con las que fumabas antes.
Por ejemplo, ver la televisión y conducir.

- Cuando alguien te ofrece un cigarrillo.
- Imagina estas situaciones
y piensa en lo que puedes hacer para no fumar.

Puedes usar tu lista de actividades que vas a hacer
en lugar de fumar de la **semana 3**
en la **página 44**.

¿Cómo acabar con el síndrome de abstinencia?

El síndrome de abstinencia
puede durar entre 3 y 4 semanas.

Para vencer el síndrome,
piensa siempre en las razones
por las que dejaste de fumar
y en las ventajas de hacerlo.

¿Dejar de fumar engorda?

Puedes engordar si comes más cuando sientes ansiedad o tensión, o también porque recuperas el gusto por la comida y te puede apetecer más.

Para no engordar y sentirte bien, sigue estas recomendaciones:

- Haz ejercicio físico.
- Haz una dieta variada.
- No comas alimentos ricos en grasas, por ejemplo: bollos y quesos grasos.
- Come verduras y frutas.
- Come alimentos como arroz, pan integral y pasta.
- No compres alimentos como patatas fritas y dulces.

• Si tienes hambre entre comidas,
• puedes tomar chicles sin azúcar,
• frutas y verduras
• y beber agua.

- Bebe muchos líquidos, sobre todo, agua.
- Sigue siempre los horarios de comida.
- Come en pequeñas cantidades y mastica despacio.
- No repitas ningún plato.

Si has seguido todas las recomendaciones
y has dejado de fumar...

¡Enhorabuena!

Ponte en contacto con la Asociación Española Contra el Cáncer



Si fumas y necesitas ayuda para dejarlo,
la **AECC** te ofrece programas gratis
para tratar el tabaquismo
con ayuda de especialistas.

- Recuerda que...**
- A veces, estos consejos
 - no son suficientes para dejar de fumar.
 - A veces, es necesario tener tratamientos
 - médicos y psicológicos.
 - Pregunta a tu médico, él te ayudará.

Para tener más información,
puedes contactar con la sede de esta asociación de tu localidad.
Hay sedes en toda España.

El teléfono gratuito de la **AECC**
es el **900 100 036**

Puedes visitar la página web en **www.aecc.es**

Registro de la semana 1

Número de cigarrillos que he fumado en la semana 1

Por la mañana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
de 7 a 9							
de 9 a 11							
de 11 a 1							
Por la tarde	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
de 1 a 3							
de 3 a 5							
de 5 a 7							
Por la noche	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
de 7 a 9							
de 9 a 11							
de 11 a 1							
Por la madrugada	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
de 1 a 3							
de 3 a 5							
de 5 a 7							
Total de cigarrillos							

Registro de la semana 2

Número de cigarrillos que he fumado en la semana 2

Por la mañana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
de 7 a 9							
de 9 a 11							
de 11 a 1							
Por la tarde	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
de 1 a 3							
de 3 a 5							
de 5 a 7							
Por la noche	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
de 7 a 9							
de 9 a 11							
de 11 a 1							
Por la madrugada	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
de 1 a 3							
de 3 a 5							
de 5 a 7							
Total de cigarrillos							

Registro de la semana 3

Número de cigarrillos que he fumado en la semana 3

Por la mañana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
de 7 a 9							
de 9 a 11							
de 11 a 1							
Por la tarde	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
de 1 a 3							
de 3 a 5							
de 5 a 7							
Por la noche	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
de 7 a 9							
de 9 a 11							
de 11 a 1							
Por la madrugada	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
de 1 a 3							
de 3 a 5							
de 5 a 7							
Total de cigarrillos							

