

RESUELVA SUS DUDAS. RESPUESTAS A LAS 25 PREGUNTAS MÁS COMUNES SOBRE DEJAR DE FUMAR



1. ¿Seré capaz de dejar de fumar?

Todo fumador puede dejar de fumar con mayor o menor esfuerzo. Muchos lo han conseguido antes que usted. No hay motivo para que usted no consiga dejar de fumar. Nosotros, su médico de familia y su enfermera le ayudaremos a dejar de fumar.

2. ¿Es posible dejar de fumar sin “fuerza de voluntad”?

Verá usted de lo que es usted capaz “por sí mismo”. Aunque la primera vez no consiga dejar de fumar, después de varios intentos es casi seguro que lo logrará.

3. ¿Son menos dañinos los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán?

Ningún cigarrillo es saludable; la mayoría de los fumadores de tabaco “Light” a menudo le dan más caladas al cigarrillo o las inhalan con más intensidad para compensar el bajo contenido de nicotina de sus cigarrillos bajos en nicotina.

4. ¿Por qué tengo que dejar de fumar si me encuentro sano?

Fumar cigarrillos es una enfermedad crónica silenciosa que produce daños en el cuerpo poco a poco, sin que se detecten esos daños hasta que en ya es tarde. Al dejar de fumar se gana en salud y se evitan riesgos de padecer graves enfermedades, además de que mejora su calidad de vida. Por ello, lo mejor que usted puede hacer por usted mismo es dejar de fumar.

5. He fumado muchos años, ¿no es tarde para dejarlo?

Nunca es tarde. Por mucho tiempo que haya fumado, si lo deja, experimentará los beneficios de dejar de fumar. Dejar de fumar le ayuda a vivir más tiempo y a tener mayor calidad de vida.

6. No voy a poder dejar de fumar, es el único vicio que tengo.

Fumar no es un vicio, es una enfermedad crónica. El tabaco es una droga, la nicotina, que produce dependencia y le impide dejar de fumar. Cuando deje de fumar apreciará que es más fácil de lo que hoy piensa y de vivirá perfectamente sin fumar.

7 He dejado muchas veces de fumar y luego vuelvo. ¿Por qué voy a conseguirlo ahora?

Haber dejado de fumar antes, aunque haya sido un solo día, indica que usted sabe que es posible dejar de fumar. Este intento puede ser el definitivo y quizás deje sea para siempre.

8. Si consigo dejar de fumar ¿tendré la misma salud que si no hubiese fumado?

Si no tiene aún ninguna lesión, poco a poco las funciones de su organismo se recuperaran hasta prácticamente su nivel normal, desapareciendo los riesgos debidos al tabaco. Poco a poco sus riesgos se equipararan a los de una persona que no haya fumado nunca.

9. ¿Es mejor dejarlo bruscamente o paulatinamente?

Depende. La mayor parte de los ex-fumadores han conseguido dejar de fumar de golpe. Hay una serie de procedimientos psicológicos y farmacológicos para valorar cuando es mejor dejarlo de golpe y cuando poco a poco. Le ayudaremos a decidir que es lo mejor para usted. Ello va a depender mucho del grado de adicción fisiológica y psicológica que tenga el fumador.

10. ¿Tengo menos riesgos si fumo en pipa o puros en vez de cigarrillos?

Los fumadores de pipa o puros no inhalan el humo, pero al fumar en pipa o puros exponen su cavidad bucal al humo mucho más que los fumadores de cigarrillos con lo que se incrementa el riesgo de un cáncer de boca. Cambiarse a pipa o puros no es la solución.

11. ¿Se gana peso al dejar de fumar?

En algunos casos puede aumentar de peso en las primeras semanas o meses, aunque después la mayoría vuelve a su peso normal en poco tiempo. Si esto ocurre, para evitarlo puede hacer una dieta y algo más de ejercicio.

12. ¿Qué puedo hacer cuando tengo ganas de fumar?

Se deben cambiar de actividad (levantarse, caminar, beber agua,...) o de pensamientos (imaginarse una escena que a uno le guste). Ello le ayuda a romper la necesidad de un cigarrillo, hecho que es normal si tiene usted en cuenta que fumar es una conducta que ha repetido miles de veces y que no se suprime de un día para otro. El deseo intenso solo dura 1 o 2 minutos.

13. ¿Voy a sufrir el síndrome de abstinencia de la nicotina?

Éste ocurre cuando se deja de fumar de golpe y su adicción a la nicotina es alta. Si realiza un tratamiento farmacológico no tendrá este problema.

14. Ahora tengo más tos que antes cuando fumaba

Es normal, no es un empeoramiento de su salud, más bien lo contrario. El incremento de la tos y las secreciones son señal de la recuperación de los mecanismos de defensa del pulmón.

15. ¿Es conveniente que le diga a otras personas que estoy dejando de fumar?

Sí. El apoyo es muy importante para dejar de fumar y mantenerse. Debe buscar apoyo entre su familia y amigos, ellos pueden ayudarle. Además debe usted despreciar los comentarios negativos de algunos "falsos amigos" que le inviten a seguir fumando.

16. ¿Cuándo se deja de fumar se tiene insomnio?

En los primeros días o semanas después de haber dejado de fumar en personas muy adictas puede aparecer insomnio. Si se sigue bien el tratamiento propuesto no tiene por qué suceder.

17. ¿Voy a poder funcionar sin tabaco?

Sí. Puede parecerle que su rendimiento y concentración son peores. Muchos fumadores utilizan los cigarrillos como herramienta psicológica. La mayoría de la gente no fuma y funciona perfectamente. Usted también podrá. El tabaco no ayuda a estar más relajado o hacer mejor las tareas cotidianas.

18. ¿Qué hago si me baja el estado de ánimo o me deprimó al dejar de fumar?

En algunos casos puede sentirse con el ánimo bajo, más triste o con síntomas depresivos. Puede ser un síntoma del síndrome de abstinencia de la nicotina. Si esto le llega a suceder, cosa improbable, se le puede proporcionar una terapia farmacológica, psicológica, o combinada para superarlo.

19. Mis síntomas de abstinencia duran mucho tiempo, ¿Cuánto más durarán?

Si es preciso se puede prolongar el tratamiento farmacológico. No hay porque sufrir los síntomas del síndrome de abstinencia.

20. ¿Qué hacer si que tengo más estrés que antes?

Varias semanas después de dejar el tabaco se reduce el estrés y la ansiedad en la mayoría de los fumadores. Espere a ver que ocurre en las próximas semanas sin fumar ningún cigarrillo. Si sigue con estrés podemos ponerle un tratamiento.

21. ¿Qué hacer si nadie me apoya en mi ambiente?

Si no encuentra ningún apoyo en su ambiente para dejar de fumar, debe buscar apoyo profesional. En su centro de salud y nosotros podemos ayudarle mediante llamadas telefónicas también podemos ayudarle a identificar fuentes de apoyo en su entorno que le puedan ayudar. No permita que le desanimen ofreciéndole tabaco “falsos” amigos. Córtelos en seco.

22. Si vuelvo a fumar un solo cigarrillo ¿soy fumador?

Hay dos procesos diferentes. Una caída o desliz es el hecho de dar una calada o fumar un cigarrillo de forma aislada. No tiene mayor importancia si uno se mantiene vigilante. Otra cosa es una recaída, que es cuando ha vuelto a fumar regularmente. Por tanto si usted vuelve a tener un consumo aislado, sigue siendo un ex-fumador y no vuelve a ser ya un fumador, aunque debe esforzarse en no fumar ningún cigarrillo.

23. ¿Podría fumar un cigarrillo en alguna ocasión especial?

Controlar el consumo de tabaco es difícil. La ilusión de todos los fumadores es poder fumar algún cigarrillo cuando le apetece. Muy pocos fumadores consiguen fumar menos de cinco cigarrillos al día o solo en ocasiones. Estos pocos raramente han reducido el consumo de muchos cigarrillos a esos pocos; siempre han fumado pocos. La mayoría no puede controlar el consumo y cada vez tienen que fumar más. Por tanto, si vuelve a fumar un cigarrillo después de dejarlos corre un riesgo muy elevado de volver a fumar y que se le dispare rápidamente el número de cigarrillos.

24. He vuelto a fumar varios cigarrillos, ¿tengo alguna posibilidad de conseguir volver a dejar de fumar?

Todas. Haber conseguido dejar de fumar y estar ahora fumando solo unos pocos cigarrillos, en vez de los que fumaba antes, indica que va adquiriendo un control mayor sobre el tabaco y que puede estar días sin fumar. Sólo falta que usted vuelva a dejar de fumar de nuevo. Tome nuevamente la decisión y tenga cuidado una vez que lo deje de no volver a coger ningún cigarrillo.

25. Estoy fumando la mitad de los cigarrillos que fumaba antes de intentar dejar de fumar. ¿No volveré a fumar igual que antes?

Si usted quiere no. Ha conseguido reducir el consumo a la mitad y eso es un logro muy importante. Manténgase así y piense que se puede seguir disminuyendo el número que fuma ahora y quizás más adelante hacer otro intento para dejar definitivamente de fumar. Lo podemos hacer a corto o a medio plazo. Vamos a ver qué es lo más conveniente en su caso.

ES POSIBLE QUE USTED TENGA AÚN MÁS PREGUNTAS. NO DUDE EN CONSULTARNOS A NOSOTROS LOS NEUMÓLOGOS O A SU MÉDICO O ENFERMERA DE ATENCIÓN PRIMARIA CUALQUIER DUDA QUE TENGA. TRATAREMOS DE ACLARARLAS PARA QUE USTED CONSIGA DEJAR DEFUMAR. ANIMO!