

la decisión la tomas tú,
nosotros te orientamos,

el éxito es tuyo



GUIA PRACTICA PARA DEJAR DE FUMAR

ENHORABUENA POR TU DECISION
ENHORABUENA POR TU DECISION
ENHORABUENA POR TU DECISION

GUÍA PRÁCTICA PARA DEJAR DE FUMAR

Edita:

Unión Regional de CC.OO. de Extremadura

Diseño. Fotomecánica e Impresión:
INDUGRAFIC, Artes Gráficas.

Depósito Legal:

BA-827-05

Impreso en España

Badajoz, Diciembre 2005

Indice

- INTRODUCCION	4
- EL EXITO ES TUYO	6
- 18 RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR	7
- REvisa LAS RAZONES QUE TIENES	8
- PREPARANDOTE PARA DEJAR DE FUMAR	9
- DESAUTOMATIZA EL CONSUMO	10
- LA VISPERA DE DEJARLO	11
- EL PRIMER DIA	13
- ESTATE ALERTA	14
- LOS DIAS SIGUIENTES	15
- CUANDO LO HAYA CONSEGUIDO	17
- DEJAR DE FUMAR Y NO ENGORDAR	18
- SI NO PUEDES DEJARLO A LA PRIMERA	20
- Y PARA FINALIZAR	21

Introducción

Guía práctica para dejar de fumar

El próximo 1 de enero de 2006 entrará en vigor la nueva ley de prevención del tabaquismo, que prohibirá totalmente fumar en los lugares de trabajo. De cómo se aborde este problema en las empresas se derivarán conflictos o tensiones en caso de un abordaje puramente prohibicionista o represor.

Compartimos el principio de liberar de humos los espacios de trabajo y reivindicamos el derecho de todos a respirar un aire limpio y saludable. Esta cultura hay que extenderla también a los riesgos impuestos por las condiciones de trabajo y las decisiones empresariales en las que no media ningún margen para la elección personal.

Para una mayor eficacia desde CC.OO. consideramos que un cambio radical en los usos sociales además de normas de obligado cumplimiento necesita de un mayor período de adaptación de forma que se establezcan políticas preventivas adecuadas para la sensibilización, la información, la formación y se instauran medidas de apoyo y tratamiento a las personas que quieren dejar de fumar.

Desde Comisiones Obreras proponemos intervenciones en las empresas que contengan tres aspectos fundamentales: prevención, asistencia y participación.

Se deben tener en cuenta una serie de cuestiones previas a la actuación preventiva como la prevalencia del tabaquismo en la empresa, la existencia de quejas presentadas por los trabajadores, planes de salud laboral donde pueda integrarse la actuación sobre tabaquismo.

Por otra parte se debe garantizar la participación de todas las partes en el proceso de planificación facilitando la negociación colectiva como complemento de la norma general.

Por último, una estrategia preventiva debe completarse con la dimensión asistencial, promoviendo programas de deshabituación tabáquica en el centro de trabajo que además son contemplados en la futura ley.

También debemos proponer la inclusión de tratamientos antitabaco de eficacia probada en la relación de productos financiados por el sistema sanitario y exigir el tratamiento desde el sistema público de salud y los servicios de prevención en el medio laboral, garantizando la gratuidad de los tratamientos que hayan demostrado mayor eficacia.



- ✓ Dejar de fumar es posible.
- ✓ Millones de trabajadores y trabajadoras en todo el mundo lo han conseguido.
- ✓ Dejar el tabaco es una de las acciones más importantes que personalmente puedes hacer para vivir más años y para vivirlos mejor.
- ✓ No existe una solución mágica para dejar de fumar, sin embargo, las sugerencias contenidas en esta guía han sido útiles para muchas personas que ya lo han dejado.
- ✓ Si lo intentaste anteriormente ¡no te desanimes! Querer dejar el tabaco es el primer paso para conseguirlo. Pruébalo ahora ¡Vale la pena!.

18 Razones para dejar de fumar

Envejecimiento precoz

Trombosis

Infección buco-dental

Faringitis

Infarto

Bronquitis

Úlcera

Disminución de la fertilidad

Mala circulación

Cáncer

Enfisema

Gastritis

Cáncer de vejiga

Sabañones

Angina de pecho

Disfonías

Mal aliento

Arrugas

Revisa las razones que tienes para decidirte a dejar de fumar

De entre las siguientes elige las cinco más significativas para ti:

- Desaparecerá mi tos.
 - No me fatigaré tanto.
 - Me sentiré más ágil al subir cuestras o escaleras.
 - Mejoraré mi circulación.
 - Tendré menos palpitaciones.
 - Padeceré menos catarros y resfriados.
 - Mi piel estará más tersa y suave, con menos arrugas.
 - Recuperaré el gusto y el olfato.
 - Desaparecerá el mal aliento de mi boca.
 - Mejorarán mis relaciones sexuales.
 - Reduciré el riesgo de sufrir cáncer.
 - Mejoraré mi calidad de vida.
 - Aumentará mi autonomía personal.
 - Otras razones _____
-

Preparándote para dejar de fumar

- Tú has estado fumando durante muchos años, ahora no te precipites.
- Recuerda que tienes motivos para dejar de fumar. Anótalos en un papel y llévalos en el paquete de cigarrillos. Léelo cada vez que vayas a fumar.
- Hay situaciones en las que fumas cigarrillos sin ningún sentido. Sin saborearlos, casi como una máquina. Para que te des cuenta de por qué fumas y ayudarte a fumar de una forma desautomatizada te servirá. La lista de registro de la página siguiente. Apunta cada cigarrillo antes de fumarlo.
- Intenta fumar más espaciadamente y no fumes más que la mitad del cigarrillo. No lo apures hasta el final.
- Elige y fija una fecha con día y hora para dejar definitivamente de fumar. Procura que esta fecha no sea coincidente con días de tensiones o cambios que puedan alterar tu estado de ánimo.
- Busca compañía. Es posible que alguien cercano también desee dejarlo. Intentadlo juntos. Ayudaros mutuamente.

Día _____ mes _____ año _____

Las vísperas de dejarlo

- Avisa a tus amigos y familiares de que estás decidido a dejar de fumar dentro de pocos días. Anímales para que ellos también sigan este método. Haz público este compromiso.
- 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 un 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, y que normalmente guardas en los mismos sitios y lugares.
- Vuelve a leer tus motivos para querer dejar de fumar y piensa en su importancia y trascendencia. Coloca esta lista en un lugar bien visible que te sirva de alerta y refuerce tu decisión.
- Si ya lo has intentado antes y no lograste dejar de fumar o bien recaíste en las primeras semanas a causa de síntomas relacionados con el síndrome de abstinencia, tales como irritabilidad, nerviosismo, alteración del sueño, falta de concentración, etc., ten

en cuenta que hoy existen fármacos efectivos para ayudarte a superar estos problemas. Los medicamentos sustitutivos de la nicotina (parches, chicles, inhaladores o caramelos) y el *bupropion*, correctamente utilizados, han ayudado a dejar de fumar a muchas personas. En todo caso, pide asesoramiento a tu médico o farmacéutico, te ayudaran a elegir el mes conveniente, a establecer las dosis y pautas y te proporcionarán toda la información precisa.



El primer día

- No te levantes con el tiempo justo.
- Levántate un cuarto de hora o media hora antes de la hora habitual. Te hace falta tiempo para emprender un día difícil.
- Al levantarte de la cama, no pienses que no volverás a fumar nunca más. Simplemente 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, en el lugar donde dispongas del aire más puro.
- Bebe 3-6 vasos de agua y todo tipo de zumos de frutas, preferentemente naturales.
- Elimina por ahora las bebidas alcohólicas 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 lugar de dejarte caer en tu butaca preferida para ver la TV o leer. Para conseguirlo lávate los dientes inmediatamente.

- 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. Esto te proporcionará satisfacción y relax.
- No te preocupes por el hecho de que hoy y durante esta primera semana debas cambiar muchas de tus costumbres diarias. No te alarme, no será para siempre.

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 echa fuera el aire lentamente, como si fuera un suspiro. Hazlo cinco veces. Tu cerebro te pide oxígeno, dáselo.
- Recuerda mentalmente y/o comenta a alguna persona que “has decidido dejar de fumar”.

- Bebe líquidos o zumo de naranja o limón, tienes que estimular tu garganta tomando algo fresco. A lo largo del día bebe aproximadamente dos litros de líquidos que no sean bebidas alcohólicas o café.
- Date un masaje en las sienes y en la frente y recuerda mirando al reloj que estas ganas de fumar no son superiores a los dos minutos.

Los días siguientes

Durante estos días hay que continuar alerta y es aconsejable practicar lo dicho para el primer día.

Es posible que aparezcan algunos síntomas desagradables que configuran el llamado síndrome de abstinencia tabáquico. Síntomas como:

- ✓ Deseo de fumar.
 - ✓ Irritabilidad.
 - ✓ Ansiedad.
 - ✓ Alteración del sueño.
 - ✓ Trastornos gastrointestinales.
 - ✓ Trastornos del apetito.
- Pero estos síntomas no tienen por qué ser muy intensos y se soportan muy fácilmente, si se pone en práctica todo lo ya indicado, como

es: Descansar suficientemente, beber mucho líquido, pasear por espacios abiertos y hacer lo dicho para superar la llamada de la nicotina. Si por el contrario, te resultara difícil de superar, recuerda que existen fármacos que pueden ayudarle a superar este inconveniente.

- A medida que pasan los días los deseos de fumar y este síndrome de abstinencia también se reducirán, y con un poco de ayuda, como la indicada, te habrás convertido en - **NO FUMADOR** -
- Estate alerta y piensa siempre que tienes que decir rotundamente NO al cigarrillo, nunca te confíes y no te permitas en ninguna ocasión o circunstancia encender un solo cigarrillo. Recuerda que has decidido dejar de fumar y no necesitas volverlo hacer. Observa lo que has ganado y mejorado al dejar de fumar y respétalo todos los días al mirarte en el espejo.

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... Prepara estrategias para esos momentos.
- Desvía el deseo de fumar haciendo actividades que te distraigan.
- Aprende a relajarte sin cigarrillos. Cada vez que te sientas tenso, espira profundamente.
- Dejar de fumar y no engordar es posible. Para lograrlo debes reducir la ingesta calórica, incluyendo una mayor proporción de frutas y verduras en la dieta, e incorporar a tus hábitos la práctica regular de ejercicio físico.
- Recuerda 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.

Además, esta sustancia reduce la sensación de hambre, y ambos factores hacen que el peso sea menor al de un no fumador de similares características.

Al abandonar el tabaco, además de disminuir el gasto energético, suele aumentar el aporte calórico, porque 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.

En definitiva, no se trata tanto de un aumento de peso, sino de un retorno al peso “debido”, el que tendrás de no haber sido fumador.

¿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 (fruta y verdura fresca)

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.*

Si aún así ganas peso, en la mayoría de los casos será moderado y podrá plantearte su reducción una vez que hayas consolidado el abandono del tabaco.



Si no puedes dejarlo a la primera **:: Intentalo 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 mágico reside en ti y en tu decisión para dejar de fumar. Piensa que hay que intentarlo para conseguirlo.

Cuenta para ello con:

- *Programa de deshabituación de tu centro de trabajo.*
- *Tu Centro de Salud.*
- *Unidades de Tabaquismo*
- *Asociación Española contra el Cáncer*

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

Y para finalizar

La acción sindical en los aspectos relacionados con el tabaco en el centro de trabajo tiene que plantear medidas alternativas a la mera represión, que recojan una visión colectiva del problema. Además deberán ser negociadas por todas las partes.

Recaltar la necesidad de participar, a través de la negociación, en nuestros centros de trabajo, en la planificación de actividades de información, prevención y tratamiento asistencial.

Por ello propondremos entre otras actividades un Programa de deshabituación tabáquica, que prestará la ayuda necesaria a todos los trabajadores que deseen dejar de fumar. Dicho tratamiento será gratuito y en horario de trabajo.

Y no por ello cesar en nuestra exigencia a la administración sanitaria para que se incluyan los tratamientos antitabaco de eficacia probada en al relación de productos financiados por el sistema sanitario y que se contemple el tratamiento desde el sistema publico de salud y los servicios de prevención en el medio laboral.

