

TABACO

Información

El tabaco es en el momento actual un grave problema de salud. Considerado como epidemia, se hace necesario tomar una serie de medidas encaminadas a reducir su consumo y especialmente a reducir el número de fumadores.

“La evidencia actual muestra que el 50% de las personas que fuman van a morir a causa del tabaco: ningún otro factor de riesgo tiene esa importancia” (Cabezas MC.- Prevención tabaquismo 2002; 4: 45-46).

Según la última Encuesta Nacional de Salud, el 34% de la población española mayor de 16 años fuma, con un porcentaje de hombres mayor al de mujeres. Sin embargo, entre los 16 y los 24 años fuman más mujeres que hombres. En el grupo de 25 a 44 años, casi la mitad son fumadores, y a partir de esa edad hay un cada vez mayor porcentaje de ex fumadores.

Desde el punto de vista de la salud, cada diez segundos muere una persona en el mundo como consecuencia del consumo de tabaco, y cada año sigue aumentando este número de muertes.

Las consecuencias que el fumar tiene sobre la salud son diversas, pero existe una relación causal demostrada entre tabaco y cáncer de pulmón. Aunque también es responsable de un gran número de otros cánceres (esófago, laringe, vejiga, páncreas). En Estados Unidos el cáncer de pulmón es ya la primera causa de muerte por cáncer en mujeres. Pero igualmente hay también una responsabilidad del tabaco en otras patologías, como la enfermedad obstructiva crónica, cardiopatías, problemas cardiovasculares, úlcera péptica, alteraciones en el feto, anticipación de la menopausia en la mujer, impotencia en el varón, y otras muchas.

La relación entre cáncer y tabaco ha sido ampliamente demostrada. Fumar es el principal factor responsable del exceso de mortalidad en algunas enfermedades para las que se ha establecido firmemente una asociación causal directa, entre las que se encuentran varios tipos de cáncer (cáncer de pulmón, de laringe, de faringe y de esófago). Además para otros tipos de cáncer fumar es uno de los factores responsables del exceso de mortalidad

(cáncer de vejiga, de riñón y de páncreas), por último en otros casos si bien la naturaleza exacta de la relación no está establecida, epidemiológicamente se observa un mayor riesgo entre los fumadores (cáncer de cuello uterino, de estómago y de hígado).

SI FUMAS TIENES UN PROBLEMA

Es evidente que no todos los fumadores desean dejar de fumar ya. Nuestro objetivo como Asociación es ayudarte a conseguirlo cuando te plantees dejar de fumar.

Fumar uno o más cigarrillos diarios es un grave factor de riesgo de enfermedad. Si fumas, peligra tu calidad de vida y tus expectativas de esperanza de vida. Pero el problema es tuyo y eres tú quien tiene que decidir sobre él.

Fumar presenta dos características que si se dieran aisladas no constituirían un gran problema, pero que al darse simultáneamente lo convierten en un grave problema de salud. Estas dos características son: por una parte, los cigarrillos son altamente tóxicos; por otra parte, son muy adictivos.

¿POR QUÉ DEJARLO?

¿COMPENSA DEJARLO?

Cada uno de nosotros somos como somos y tenemos nuestra escala de valores. ¿Compensa dejar de fumar? Depende; según cual sea nuestra escala de valores y nuestras prioridades vitales, nos compensará o no.

A pesar de todo, a la inmensa mayoría de los fumadores les compensa dejar de fumar. Y les compensa de acuerdo con su propia escala de valores, no con cualquier otra escala de valores. La percepción a lo largo de los años es que, si cada fumador fuera realmente consciente de los riesgos que corre y pudiera decidir libremente, la mayoría de los fumadores decidirían dejar de fumar.

“No me vais a convencer”.

Nadie te va a intentar convencer. Es tu problema. Fumar es una conducta de gran riesgo para tu persona. Cuando seas consciente de ello, tendrás tú mismo que decidir si te compensa o no abordarla adecuadamente; y cuándo y cómo vas a hacerlo

MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

**CADA PERSONA TIENE
SUS PROPIOS MOTIVOS
PARA DEJAR DE FUMAR.
SI NO, DEBE BUSCARLOS
Y ENCONTRARLOS.**

Nadie deja de fumar sin motivos; si no se tienen o no están claros cuáles pueden ser estas razones personales, conviene buscarlas o reflexionar sobre ellas. Los motivos son las fuerzas que nos va a sostener en todo el proceso de dejar de fumar, en todo ese proceso de cambio.

MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Son muchas las razones que pueden servir para tomar la decisión de dejar de fumar. Pero las únicas que realmente te van a servir a ti son las tuyas personales. Aquí te expones algunos motivos de los más frecuentes.

- 1.- AUMENTARÁ MI CAPACIDAD RESPIRATORIA
- 2.-RECUPERARÉ LOS SENTIDOS DEL OLFATO Y DEL GUSTO
- 3.-MI PIEL ESTARÁ MÁS SUAVE Y BRILLANTE
- 4.- MI CASA, MI ROPA Y YO MISMO NO OLEREMOS A TABACO
- 5.-MIS DEDOS NO ESTARÁN AMARILLOS
- 6.-AHORRARÉ DINERO
- 7.-MEJORARÉ LA SALUD DE LOS QUE ME RODEAN
- 8.-REDUCIRÉ MI RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES GRAVES
- 9.-MIS DIENTES NO ESTARÁN AMARILLOS
- 10.-SI PADEZCO ASMA, HIPERTENSIÓN O DIABETES, TENDRÉ MENOS COMPLICACIONES
- 11.-ME LIBERARÉ DE ESA SENSACIÓN DE DEPENDENCIA
- 12.-MIS BESOS NO SABRÁN A TABACO
- 13.-MEJORARÉ MI AUTOESTIMA
- 14.- SI ESTOY EMBARAZADA (O MI PAREJA), NO PERJUDICARÉ AL BEBÉ EN EL EMBARAZO O LA LACTANCIA
- 15.-SI TENGO HIJOS REDUCIRÉ LA PROBABILIDAD DE QUE ELLOS FUMEN

**“CREO QUE SE PUEDE DEJAR DE FUMAR SIN MOTIVOS”
ES BASTANTE DISCUTIBLE. “QUIEN TIENE UN PORQUÉ VIVIR
AGUANTA CASI TODOS LOS CÓMOS” (Nietzsche).**

Puede aplicarse a la vida todo aquello que requiera esfuerzo. Podría decirse también lo complementario: quien no tiene un porqué, no aguanta casi ningún cómo. Cuando llegue un momento en el que las cosas resulten más o menos duras, todos necesitamos algún buen motivo; si no se tiene., muy probablemente no nos compense seguir.

COMO MEJORA TU SALUD AL DEJAR DE FUMAR

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO

20 min	La presión arterial y el ritmo cardíaco se normalizan
8 horas	el oxígeno sanguíneo aumenta y se aproxima al nivel normal, los niveles de monóxido de carbono se reducen a la mitad
1 día	disminuye el riesgo de muerte súbita los pulmones empiezan a remover su mucosidad
2 días	las terminaciones nerviosas del gusto y del olfato se regeneran se recupera la capacidad de oler y saborear
3 días	recuperación física más fácil, aumenta la capacidad pulmonar se reduce la tos y aumenta la sensación de bienestar
2 semanas	mejora de forma generalizada la circulación sanguínea desaparecen prácticamente los síntomas de abstinencia
1 a 2 meses	aumenta la capacidad física y disminuye el cansancio
3 a 6 meses	aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones
1 año	se igual el riesgo de enfermedades cardíacas

!!! PUEDE CONSEGUIRSE!!!

Sí se puede dejar de fumar. La experiencia de millones de exfumadores confirma que se puede dejar de fumar. Hay personas a quienes nos les cuesta un especial esfuerzo, sin embargo a la mayoría dejar de fumar sí que les cuesta algún esfuerzo. **Pero tu caso particular es el que realmente nos importa: te costará más o menos dejarlo, pero podrás hacerlo**

En realidad, no se trata sólo de dejar de fumar. Cuando hablamos de dejar de fumar hacemos referencia tanto al abandono del consumo como a conseguir mantenerse sin fumar.

Dejar de fumar, es, por una parte, cuestión de Querer y, por otra parte, es cuestión de Saber.

NO basta sólo con QUERER; tampoco basta sólo con SABER, ambos son imprescindibles

“¿Seré capaz de dejar de fumar?”

Sí, sin duda. No hay nada inevitable que te impida dejar de fumar. Puede costarte más o menos, puede que no lo consigas en el próximo intento, pero se puede dejar de fumar.

Dejar de fumar es como intentar subir una montaña asequible: igual un día el tiempo no nos acompaña o quizá se empezó la ascensión a media tarde, o sin comida o sin las botas adecuadas,... Que no en todas las ascensiones se llegue a la cima, no implica que la montaña no pueda ser conquistada

QUERER DEJARLO

NO BASTA DESEAR DEJAR DE FUMAR. HAY QUE EMPEÑARSE EN ELLO

Si una persona no está empeñada en abandonar su consumo de tabaco, nunca estará en condiciones de hacerlo. Muchos de los fracasos que se producen al intentar dejar de fumar derivan de la ambivalencia con que la persona fumadora se enfrenta a su consumo; le gustaría no depender del tabaco, pero a la vez se encuentra a gusto con él.

SABER CÓMO HACERLO

NO BASTA SÓLO CON QUERER DEJARLO; ESTO ES IMPRESCINDIBLE, PERO INSUFICIENTE

CINCO CLAVES PARA DEJARLO

(Guía americana del 2000)

1. PREPARATE
2. CONSIGUE APOYO
3. APRENDE NUEVAS HABILIDADES Y CONDUCTAS
4. EXISTEN MEDICAMENTOS QUE TE PUEDEN AYUDAR
5. ESTATE PREPARADO PARA LAS SITUACIONES DIFÍCILES Y PARA LAS RECAÍDAS

Necesitar ayuda para dejar de fumar **no** es signo de debilidad; simplemente indica que el objetivo no es fácil

EN DEFINITIVA

DEJAR DE FUMAR ES UNA META ALCANZABLE

HAY QUE INTENTARLO SERIAMENTE

NADA GARANTIZA EL ÉXITO A LA PRIMERA

¡ÁNIMO! SIN TABACO SE DISFRUTA MÁS DE LA VIDA

SI NO HAS FUMADO NUNCA, NO SABES LA SUERTE QUE TIENES

DONDE ENCONTRARE AYUDA

En la Asociación Oncológica Extremeña (AOEX). La AOEX es una asociación dedicada a la mejora de todos los aspectos relacionados con el cáncer en la Comunidad de Extremadura. Entre sus objetivos se encuentra llevar a cabo actuaciones encaminadas a la promoción de la salud y la prevención del cáncer. Debido a que parte de la tarea preventiva de los profesionales sanitarios se realiza mediante la función educadora en estilos de vida saludables, desde AOEX creemos que es necesario prestar a los profesionales y/o población en general que lo requieran el apoyo necesario para llevar a cabo correctamente esta función.

Por todo ello la AOEX lleva a cabo cursos de ayuda para dejar de fumar dirigido:

- a la población en general**
- y a personal sanitario**

Los cursos se realizan durante todo el año

SI QUIERES DEJAR DE FUMAR PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS

ASOCIACIÓN ONCOLÓGICA EXTREMEÑA

TLF: 924207713, 661734725

C/GODOFREDO ORTEGA Y MUÑOZ 1 LOCAL 10

BADAJOS

DIRECCIONES INTERÉS

Se puede dejar de fumar. Claves para conseguirlo	Guía para dejar de fumar editada por el Ministerio de Sanidad y Consumo
Dejar de fumar. Puede conseguirlo	Guía para dejar de fumar editada por el Gobierno Navarro
Guía para la intervención en tabaquismo	Guía dirigida a profesionales farmacéuticos
Vida sin tabaco	Programa para dejar de fumar on-line del Hospital Carlos III, patrocinada por elmundo.es y Novartis, atendido por médicos y psicólogos.
Ayuntamiento de Madrid. Programa para Dejar de Fumar.	Elaborado por técnicos del Programa para Dejar de Fumar del Ayuntamiento de Madrid, a partir de los procedimientos que han demostrado ser más eficaces para dejar de fumar, adaptándolos para su aplicación a través de Internet.
Guía para dejar de fumar de la Universidad de California	Tratamiento para dejar de fumar a través de Internet en el que ya han participado más de 100.000 personas de 89 países.
Nicotinaweb	Página gestionada por médicos y psicólogos expertos en tabaquismo con información y ayuda personalizada para dejar de fumar, dirigida a particulares y a empresas
HELP Por una vida sin tabaco	Programa de la Unión Europea. Web con información sobre el tabaco y recursos en español
Gobierno de Navarra	Información general sobre el tabaco y sobre el programa para dejar de fumar que ofrece el Gobierno Navarro en sus centros de salud
Gobierno de Canarias.org	Programa del gobierno canario. Sugerencias y técnicas.
Recursos para dejar de fumar en Barcelona	Listado de recursos para dejar de fumar en Barcelona ofrecido por la Agencia de Salud Pública de Barcelona
Centros de Deshabitación tabáquica en Cataluña	Listado completo de centros. Información ofrecida por el Departamento de Salud de la Generalitat de

	Cataluña
Mapa de Unidades Especializadas en Tabaquismo en España	Haciendo click en "Mapa de Unidades Especializadas" obtendrás información exhaustiva con direcciones, teléfonos y nombres de los centros y profesionales responsables por provincias y ciudades.
Ideas para dejar de fumar	Proporciona numerosas ideas y técnicas para dejar de fumar
Hcm Dejar de fumar.com	Programa para dejar de fumar mediante hipnosis. Descarga gratuita del programa.
Medicina informacion.com	Ofrece 7 libros de autoayuda gratuitos y de descarga online. Dirigido tanto a profesionales como población fumadora.
Dejar de fumar.com.ar	Ofrece información y técnicas para abandonar el hábito, apoyo social (otros usuarios, chat, correo)
Onda Salud.com/multimedia.	Bastante completo en cuanto a información y algunos consejos. Ofrece ayuda multimedia
Quitometro.org	Programa para dejar de fumar a través de apoyo social de ex fumadores y otros fumadores que se encuentran en el proceso de abandono.

Libros de autoayuda

<i>"Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo"</i> . Autor: Allen Carr, Ed. Espasa-Calpe.	El método utilizado es similar al EasyWay del mismo autor. Intenta hacer hincapié en los efectos nocivos del tabaco en la salud. Precio aproximado 9,90 €.
<i>"Es fácil que las mujeres dejen de fumar"</i> . Autor: Allen Carr, Ed. Espasa-Calpe	Dirigido a población femenina. Precio aproximado 10€.
<i>"Es fácil que tus hijos dejen de fumar"</i> . Autor: Allen Carr, Ed. Espasa-Calpe	Nos introduce en el mundo de la adicción al tabaco y a otras drogas, centrandó la atención en los adolescentes. Dirige sus métodos tanto a los padres como a los hijos. Precio aproximado 9,90 €

¿Cómo dejar de fumar? e-book	Se puede descargar desde Internet a través de una suscripción. Precio aproximado 44 €
"Quiero dejar de fumar" . Autores: Joseph, R, Teodor, M y Lucas, B. Ed: Plaza y Janes	Ofrece herramientas para dejar de fumar, una guía y estimulación para quienes estén dudando abandonar el tabaco. Precio aproximado 12,5 €
El placer de dejar de fumar".htm . Autor: DR. Miguel Masgrau Bartis.	Narra la historia del tabaco. Incluye una guía para ayudar a dejar de fumar, en la que incluye técnicas y métodos. Precio aproximado 15 €
"Dejar de fumar con inteligencia emocional" . Autor: J.J.Arrese Pellón. Ed: Mensajero.	Hace hincapié en el autocontrol y la disciplina. Busca la racionalización como estrategia para abandonar el hábito. Precio aproximado 14 €
"¿Fumar o no fumar? La decisión es tuya" . L, Ribeiro. Ed: Urano	Aporta una terapia formada por 5 técnicas de probada eficacia. Precio aproximado 9 €
"Cómo dejar de fumar para reincidentes" . Autor: Rom Ware Ed: El arca de papel.	Dirigido a población que ya ha intentado dejar de fumar y no lo ha conseguido o ha vuelto a fumar. Precio aproximado 9,95€
Guías para dejar de fumar	En esta página del Gobierno Canario existen diversas guías para dejar de fumar.
"Días sin fumar" . Autor: V, Verdú. Ed: Anagrama	Relata la historia de una persona que ha dejado de fumar a lo largo de tres meses. Precio aproximado 11 €

Otros procedimientos

Teléfono gratuito de la Junta de Andalucía 900.850.300.	Información sobre el tabaco y consejos para dejarlo
Línea de Información de la Unidad de Tabaquismo del Hospital de Bellvitge. 901.103.105	Atendida de lunes a viernes de 9 a 14 y 15 a 20 h.
Línea directa para dejar de fumar 901. 120.239. Unidad de Tabaquismo del Hospital Carlos III de Madrid.	De 9 a 14 horas, de lunes a viernes. Un neumólogo, una enfermera y una psicóloga atienden el teléfono, ofrecen información y tratamientos para dejar de fumar.

Tabac infolínea: **902. 11.38.30.**

Línea telefónica de Barcelona. Ofrece información y asesoramiento a todos aquellos fumadores que deseen dejar de fumar.