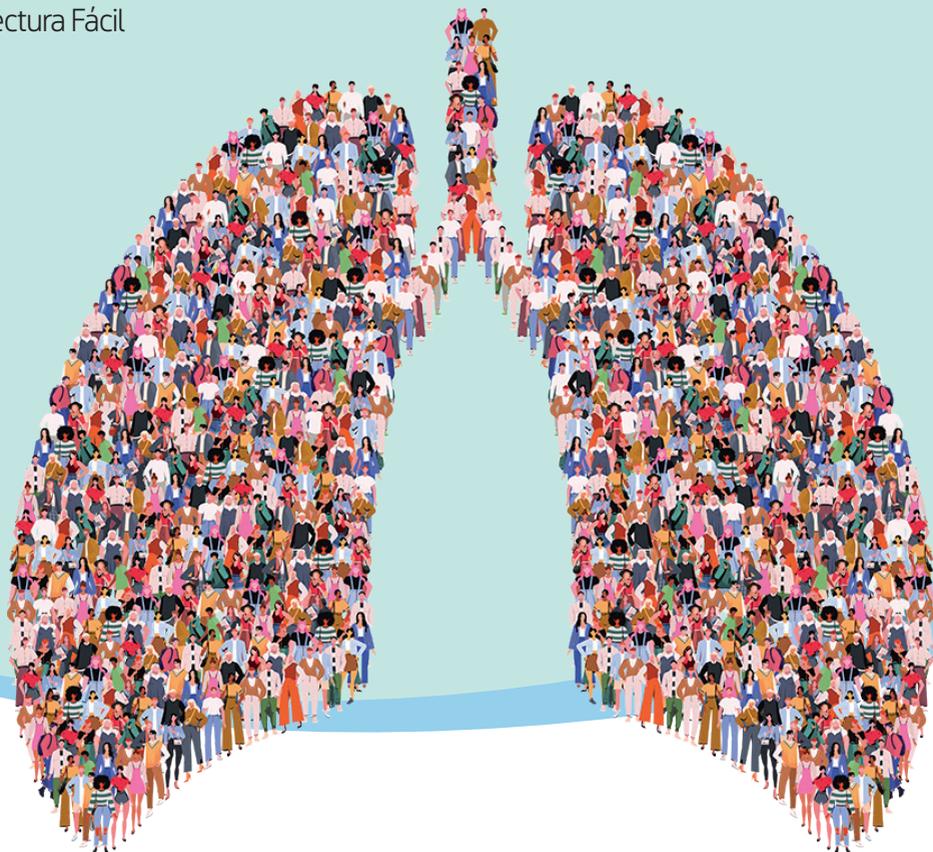




Lectura Fácil



Guía en Lectura Fácil para **dejar de fumar**



Lectura Fácil



Edita:

Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados
Consejería de Salud y Políticas Sociales

Depósito Legal:

LR 921-2025



Índice

	página
Qué es esta guía	4
Puedes dejar de fumar	4
Cuida tu salud	5
Prepara tu plan	5
Empieza paso a paso	6
<hr/>	
Paso 1	
Elije una fecha para dejar de fumar	8
<hr/>	
Paso 2	
Consejos para los días de antes de dejar de fumar	9
<hr/>	
Paso 3	
Recomendaciones para el día que has decidido dejar de fumar y para los primeros días sin fumar	16
<hr/>	
Algunas cosas que tienes que saber cuando dejas de fumar	18
<hr/>	
Si te preocupa tu peso	20
<hr/>	
Recuerda las fases del proceso de dejar de fumar	21
<hr/>	
Felicidades	23
<hr/>	
Ejercicios para relajarse	24

Qué es esta guía

Puedes dejar de fumar

Si has decidido dejar de fumar, te damos la enhorabuena. Es la decisión más importante que vas a tomar para tu salud y para la salud de las personas que están cerca de ti.

Aunque fumes desde hace mucho tiempo y pienses que dejarlo te va a costar mucho, dejar de fumar es posible.

Hay muchas personas que consiguen dejar de fumar.

Y seguro que has sido capaz de solucionar otros problemas más difíciles.

Piensa que puedes conseguirlo.



Cuida tu salud

Seguro que sabes que dejar de fumar tabaco o cualquier dispositivo electrónico, como los vapeadores, tiene muchos beneficios para tu salud.

Si no dejas de fumar, vas a tener riesgos y problemas importantes para tu salud.

Seguro que en tu vida has tomado otras decisiones importantes.

Para tomar la decisión de dejar de fumar, es importante que prepares un plan.

Prepara tu plan

En este plan, vas a pensar las dificultades que vas a tener para dejar de fumar y los consejos que te vamos a dar en esta guía para que puedas dejar el tabaco y no volver a fumar nunca más.



Puede ser útil,
que hables con tu médico o médica
o tu enfermero o enfermera
para que te apoyen o te den información
en este proceso de dejar de fumar.

Tienes que saber
que existen medicamentos
que te ayudan a dejar de fumar.
Si quieres tomarlos o usarlos,
tienes que preguntar a profesionales médicos
o en tu farmacia.

Si has intentado dejar de fumar otras veces
y no lo has conseguido,
piensa qué pasó en ese momento
y por qué no lo conseguiste.

Aprende de esa experiencia
para mejorar esta vez.

Empieza paso a paso

Si estás decidido o decidida
a dejar de fumar,
con nuestra ayuda y con tu esfuerzo
esta vez sí que lo vas a conseguir.

En esta guía te vamos a explicar
qué tienes que hacer
para dejar de fumar.

Por un lado,
te vamos a explicar
cuáles son los pasos para dejar de fumar
y qué tienes que hacer
los días antes a que dejes de fumar.

Por otro lado,
te vamos a explicar
cómo te vas a sentir
y qué puedes hacer para sentirte mejor.

Un consejo:
Los cigarrillos electrónicos
no ayudan a dejar de fumar.

No pienses
que si dejas el tabaco
y empiezas a fumar cigarrillos electrónicos
vas a poder dejar de fumar poco a poco.
Tienes que dejar de fumar del todo.



Paso 1

Elige una fecha para dejar de fumar

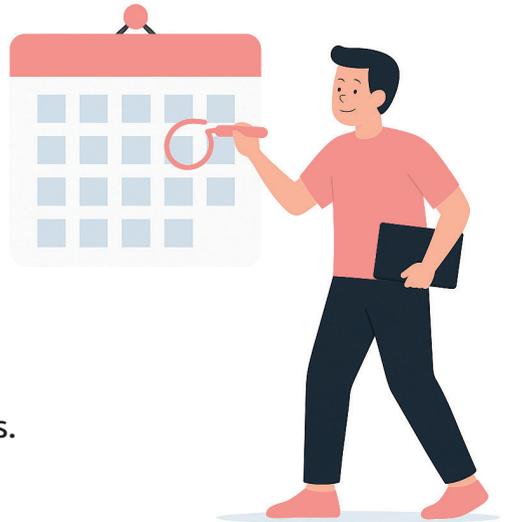
Elige un día para dejar de fumar.
Busca un día
en los próximos 28 días
para dejar de fumar.
Será el primer día que no fumes.

Busca el mejor momento
para que sea más fácil.
Te recomendamos
que intentes dejar de fumar
cuando estés tranquilo
o no tengas mucho trabajo o planes.

Coge un calendario
y marca el día que has elegido.
Pon el calendario
en un sitio que puedas verlo.

Los estudios sobre dejar de fumar dicen
que es muy importante el día elegido.

Muchas personas
que empiezan a dejar de fumar
el día que han elegido,
consiguen dejar el tabaco
para siempre.



Paso 2

Consejos para los días de antes de dejar de fumar

Escribe en un papel porqué quieres dejar de fumar

Puede ser por temas de salud, por proteger a las personas que tienes cerca, por dinero o para sentirte mejor contigo, entre otros.

Haz 2 listas.
Una lista con los motivos por los que quieres dejar de fumar.
Otra lista con los motivos por los que fumas.

Guarda estas 2 listas.
Las vas a leer durante todo el proceso de dejar de fumar. Sobre todo, cuando tengas dudas y pienses que ya no puedes y que quieres fumar de nuevo. Te van a motivar.



La lista de motivos puede ser así:

Conoce cómo es tu hábito de fumar.

Es decir:

Tu rutina, cuándo
y porqué fumas

Escribe en un listado
cuántas veces fumas cada día.

Escribe los cigarros que fumas
o cuando usas el cigarro electrónico
cada día,
cuánto fumas los fines de semana
o cuando tienes una comida, una cena
o quedas a tomar algo.

Escribe también
la hora a la que te fumas cada cigarro
y qué haces mientras te lo fumas.

También puedes escribir
si tienes muchas ganas de fumar
en ese momento
o no.

Piensa también
qué podrías hacer
para evitar fumarte ese cigarro
en ese momento.

Vas a ver
que muchas veces fumas por fumar
y no te das cuenta.



También vas a ver
que muchas veces
fumas cuando haces algo concreto.

Es como una rutina.
Sabes que puedes evitar
fumar en ese momento.

La lista de cuando fumas
puede ser así:

¿Cuántos cigarros fumo?	Fecha y hora	¿Tengo ganas de fumar?	¿Qué hago mientras fumo?	¿Qué puedo hacer en vez de fumar?

Guía en Lectura Fácil para dejar de fumar

Cuando ya has decidido dejar de fumar, a algunas personas les ayuda cambiar la forma o rutina de fumar o fumar menos cigarros.

Te damos algunas ideas que te pueden servir:

- Compra paquetes de tabaco o recargas para tu cigarro electrónico de una en una.
- Cambiar de marca de cigarros.
- No cojas cigarros cuando te ofrezcan.
- Fuma más tarde de lo que sueles fumar.
- Fumar con la otra mano.
Es decir:
Si fumas con la derecha, fuma con la izquierda.
- Ponte normas.
Decide algunos horarios para no fumar.
Por ejemplo:
No voy a fumar a partir de las 7 de la tarde.

Puedes aprender a vivir sin fumar.

Merece la pena el esfuerzo que vas a hacer.

Dile a tu familia, amigos y amigas que has decidido dejar de fumar

Cuéntales a tu familia, amigos y amigas o compañeros y compañeras de trabajo que vas a dejar de fumar.

Tienes que decirles el día que has elegido para dejar de fumar.

Eso hará que te sientas más comprometido o comprometida para dejar de fumar.

Diles que esos días tengan más paciencia contigo. Puede que estés un poco más enfadado o enfadada y que contestes de peor forma.

Diles que no te ofrezcan tabaco, que tampoco te hablen de él y que intenten no fumar delante de ti. Elige a una persona en la que confíes para que sea tu cómplice en el proceso de dejar de fumar.

Alguien a quien puedas contarle cómo lo llevas y cómo te sientes. Es mejor que esta persona no fume.

Los días antes de empezar el proceso para dejar de fumar, no fumes en los lugares que sueles hacerlo

Fuma en otros lugares donde no sueles fumar. Te vas a sentir extraño o extraña e igual no te apetece fumar.

No tengas cerca el tabaco, ni los ceniceros, ni los mecheros. Te va a ayudar a fumar menos.

Piensa en otras cosas que puedes hacer en vez de fumar

Como te conoces muy bien, piensa en qué situaciones te apetece fumar y piensa qué puedes hacer para no fumar.





Por ejemplo:

- Después de comer, levántate de la mesa rápido y lávate los dientes.
- Ten las manos ocupadas con algo, como una pelota o un bolígrafo.
- Intenta relajarte con música o vete a dar un paseo y no vayas a sitios donde la gente fume.

Durante los días que quedan para que empieces el proceso de dejar de fumar, intenta cambiar tus rutinas de fumar.

Hazlo, al menos, hasta que pasen 2 o 3 semanas desde que dejes de fumar. Es el tiempo que dura la fase de **abstinencia**.

Abstinencia

Son los síntomas que sufre una persona fumadora cuando deja de fumar de golpe.

Por ejemplo:

Nervios, enfado o tener más hambre.

Paso 3

Recomendaciones para el día que has decidido dejar de fumar y para los primeros días sin fumar

Cuando te levantes de la cama, todos los días tienes que decirte que hoy no vas a fumar.

Evita decir que nunca vas a volver a fumar.

Haz ejercicio todos los días.

Bebe mucha agua y hazte zumos naturales con frutas que tengan vitamina C, como la naranja.

La vitamina C ayuda a eliminar de forma rápida la nicotina, que es una sustancia que lleva el tabaco y que es mala para la salud.

Come sano y variado.

No comas alimentos con azúcar, ni con mucha grasa, ni alcohol, ni café.

No piques entre horas.

Guarda el dinero
que te vas a ahorrar
por no comprar tabaco.
Utilízalo para darte un capricho.

Ahora que estás
en el proceso de dejar de fumar,
te lo mereces.

Intenta relajarte.
En esta guía te vamos a enseñar
algunos ejercicios de relajación.
Están en la parte final de la guía.



Algunas cosas que tienes que saber cuando dejas de fumar

Síntomas de abstinencia

Después de haber dejado de fumar, los primeros días vas a tener síntomas de abstinencia.

Estas sensaciones son desagradables. Pasan porque te falta nicotina en el cuerpo. La nicotina crea adicción al tabaco. Pero van a desaparecer en 2 o 3 semanas. En ese tiempo, ten paciencia, y no tengas miedo, porque no es malo para tu salud.

Es importante que sepas identificar esas sensaciones y que sepas qué puedes hacer para sentirte bien.

Te vamos a explicar diferentes síntomas y qué puedes hacer si tienes esos síntomas.

También te recomendamos que vayas a tu médico o médica o enfermero o enfermera en estas 2 o 3 semanas. Puede ayudarte a estar mejor.

Síntoma	Recomendación
Tengo muchas ganas de fumar	<ul style="list-style-type: none"> • Piensa que las ganas de fumar pasan en unos minutos y que cada vez tendrás menos ganas. • Haz otra actividad o vete a otro lugar para no pensar en el tabaco. • Piensa porqué has decidido dejar de fumar. • Respira profundamente 3 veces seguidas o haz otras técnicas de relajación. • Come algo de fruta o verdura.
Tengo mucha hambre	<ul style="list-style-type: none"> • Bebe mucha agua. • Come frutas y verduras. <p>No comas cosas con azúcar. Come sano y variado.</p>
Me duele la cabeza	<ul style="list-style-type: none"> • Date un baño o una ducha caliente. • Haz ejercicios de relajación. • Puedes tomar algún medicamento, como un analgésico.
No puedo dormir	<ul style="list-style-type: none"> • No tomes mucho café, ni té, ni bebidas con cafeína, como la coca cola. <p>Toma mejor infusiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haz deporte. • Haz ejercicios de relajación. • Sigue una buena higiene del sueño. <p>Es decir: Ten buenos hábitos para dormir.</p>
No puedo ir al baño bien	<ul style="list-style-type: none"> • Come alimentos con fibra, como verdura o fruta, y bebe mucha agua. • Haz deporte.

Tengo muchos nervios y me altero rápido	<ul style="list-style-type: none">• Camina y haz deporte.• Haz ejercicios de relajación. Escucha música tranquila o haz yoga.• Evita tomar café o bebidas energéticas.• Evita situaciones que te alteren.
Estoy muy cansado o cansada y me cuesta concentrarme	<ul style="list-style-type: none">• No seas exigente contigo estas semanas.• Duerme más horas.• Evita tomar alcohol.

Si te preocupa tu peso

Has decidido cuidar tu salud y eso es lo más importante.

No te preocupes por tu peso cuando dejes de fumar.

Lo más importante es que dejar de fumar tiene muchos beneficios para tu salud.

Para controlar tu peso puedes:

- Hacer más ejercicio de lo normal.
- Mantener una alimentación sana.
- Cuando sientas ansiedad, intenta no comer.

Recuerda las fases del proceso de dejar de fumar

Al principio,
la primera semana
tendrás síntomas de abstinencia,
como nervios, cansancio o malestar.

La segunda semana puede
que estés un poco desanimado o desanimada
porque echas de menos fumar.
Será algo que pase rápido.

A partir de la tercera semana
vas a empezar a sentirte mejor,
más seguro o segura.
Pensarás en la idea
de que por fumarte un cigarro
no pasa nada.

También tendrás situaciones
en las que tengas ganas de fumar.
Por ejemplo:
Cuando vayas a alguna celebración,
salgas a tomar algo
o a cenar.
Ten cuidado.
Mantente en tu decisión de no fumar.

Más tarde,
llega la fase de consolidación,
que es cuando piensas
que puedes controlar el tabaco.

Guía en Lectura Fácil para dejar de fumar

En esta fase puedes pensar:
Puedo fumar solo una vez porque yo controlo.
Esto puede hacer
que vuelvas a fumar igual que antes.

Piensa que las ganas de fumar
desaparecen poco a poco.

La clave para tener éxito es decir no
cada vez que tengas ganas de fumar.

Ten cuidado.
Recuerda que fumar
un solo cigarro
puede hacer que vuelvas a fumar
como antes.

Felicidades

Ya casi has conseguido dejar de fumar.

- Sigue haciendo los planes que pensaste los días antes de dejar de fumar. Planes que no hacías cuando fumabas, pero que hacen que no pienses en fumar.
- Recuerda los motivos que tenías para dejar de fumar.
- Disfruta de este momento de éxito. Es muy importante lo que has conseguido.
- Y piensa que cada vez que pase un día sin fumar, los siguientes días van a ser más fáciles.



Ejercicios para relajarse

En este apartado vamos a explicarte 2 ejercicios para que puedas relajarte en los momentos en lo que no te sientas bien porque tienes síntomas de abstinencia.

Te van a permitir pensar en otra cosa cuando tengas ganas de fumar.

Para que tu proceso de dejar de fumar vaya mejor, te recomendamos que practiques estos ejercicios antes de que llegue el día en el que vas a empezar el proceso de dejar de fumar.





Ejercicio 1 para relajarte: Respiración

Este ejercicio es para respirar y relajarte.

Tiene 3 partes:

- Respiración abdominal.
- Respiración torácica.
- Respiración clavicular.

Para hacer el ejercicio 1
puedes ponerte en distintas posiciones:

- Puedes sentarte
y apoyar la lumbar
en el respaldo de la silla.
La lumbar es
la parte de debajo de tu espalda.
Dobla las piernas y relájalas.
- También puedes tumbarte
y doblar las rodillas.
Pon las manos en el abdomen,
que está en la zona de la tripa.
- También puedes caminar
o estar de pie
para hacer este ejercicio.
Tienes que doblar las rodillas
mientras andas
y poner las manos en el abdomen.

Haz estos ejercicios de respiración durante unos minutos todos los días.

Haz los ejercicios por separado y luego haz los 3 seguidos.

Si sientes que te mareas, es porque estás haciendo el ejercicio demasiado rápido.

Descansa y vuelve a intentarlo más tarde y más despacio.

Respiración abdominal

Pon tus manos en el abdomen coge aire despacio por la nariz e intenta que llegue a la parte más baja de tus pulmones.

Vas a saber si lo haces bien cuando se te levanten un poco las manos del abdomen.

Intenta aguantar el aire en los pulmones y luego échalo despacio por la boca.



Respiración torácica

Coge mucho aire despacio por la nariz.
Tienes que intentar que el aire llegue
a la mitad de tu pecho
y que también llegue
a los costados de tu pecho.

Vas a saber si lo haces bien
porque tus costillas van a agrandarse.
Luego echa el aire despacio por la boca
como cuando soplas una vela,
hasta que no tengas más aire
dentro de tu cuerpo.

Respiración clavicular

Coge aire despacio por la nariz.
Tienes que intentar
que el aire llegue
a las **clavículas**.

Vas a saber si lo haces bien
porque vas a notar
que tu columna vertebral y tu cuello
van a estirarse.

Intenta aguantar el aire un poco
y luego échalo despacio por la boca.

Clavículas

Son 2 huesos que están
en la parte de arriba del pecho,
justo debajo del cuello,
y van hasta los hombros.
Hay uno a cada lado del cuerpo.

Ejercicio 2 para relajarte:

Relajación progresiva de Jacobson

Este ejercicio es para relajar los músculos del cuerpo. Te va a ayudar a reducir el estrés.

Para hacerlo, tienes que ponerte en esta posición:

Ponte en una postura cómoda. Puedes sentarte o tumbarte. Cierra los ojos.

Ahora vas a respirar. Cuando cojas aire por la nariz vas a intentar relajar todo tu cuerpo. Así, cuando eches el aire va a salir también el estrés.

Por otro lado, vas a intentar poner tensos tus músculos durante 5 segundos. Y luego los vas a relajar durante 10 segundos.

Cómo tensar tus músculos

Cierra el puño de una de tus manos. Ahora dobla tu brazo para poner el puño cerrado en tu hombro.

Relajación progresiva de Jacobson

Es una técnica para relajar los músculos sin usar medicamentos. La inventó el médico Edmund Jacobson, en Estados Unidos. Esta técnica se basa en una idea importante: Cuando tenemos pensamientos que nos provocan ansiedad, nuestros músculos se tensan. Al relajar los músculos podemos reducir la ansiedad.



Hazlo con una mano
y luego con la otra.

Abre mucho los ojos,
levanta las cejas
y arruga todo lo que puedas tu frente.
Luego cierra los ojos
y frunce el ceño,
que es como cuando pones cara de enfado.
Arruga también tu nariz.

Aprieta los dientes y la barbilla
y baja la unión de tus labios.

Sube los hombros
y empuja tus **escápulas** hacia atrás
como si fueran a unirse.

Escápulas

Son 2 huesos que están
en la parte de atrás del hombro.
Uno a cada lado.
Tienen forma de triángulo.
También se llaman omóplatos.

Pon tu cintura hacia delante
y aprieta los músculos del abdomen
todo lo que puedas.

Aprieta los glúteos,
que son los músculos del culo,
uno contra otro
y luego contra el suelo
al mismo tiempo.

Aprieta los músculos del muslo.

Estira los dedos de los pies hacia arriba como si mirasen a tu cabeza.

Y estira y aprieta los músculos de la parte de debajo de tus piernas.

Es decir:

Desde la rodilla hasta los pies.

Haz este ejercicio primero con una pierna y luego con la otra.

Estira los dedos de los pies hacia afuera y hacia el suelo.

Haz este ejercicio primero con un pie y luego con el otro.

Haz estos ejercicios entre 10 y 20 minutos al día.

Cuando todos tus músculos estén relajados, vas a pensar en algo que te hace sentir bien.

Luego, poco a poco, tu cuerpo va a volver a su estado normal, pero más tranquilo.

Si necesitas más información
para dejar de fumar
o ayuda para hacerlo
puedes contactar
con profesionales de tu centro de salud
o llamar al teléfono 900 71 41 10.

Llamar a este teléfono es gratis
y nadie va a saber que has llamado,
porque es anónimo.

También puedes contactar
por WhatsApp,
en el teléfono 626 00 67 34.



Guía en Lectura Fácil para **dejar de fumar**



Lectura Fácil

Más información o ayuda:

 **900 71 41 10**

 **626 00 67 34**



La Rioja