

GUÍA PRÁCTICA PARA **DEJAR DE FUMAR**



***Es posible
dejar de fumar***

Índice

página

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE	3
1º. ELIJA UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR	4
2º. RECOMENDACIONES PARA LOS DÍAS PREVIOS A SU FECHA DE ABANDONO	4
3º. RECOMENDACIONES PARA EL DÍA D Y LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR	7
CONVIENE SABER	8
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	11
LISTA DE MOTIVOS	14
REGISTRO DE CONSUMO	15



***Es posible
dejar de fumar***

Edita:

Dirección General de Salud Pública,
Consumo y Cuidados.
Consejería de Salud.

4ª Edición revisada. 2025 - D.L. LR-676-2025

AUTORES:

Lourdes Alonso González
Diego Beni Ruiz
Miguel Ángel Gallardo Domenech
Patricia Gracia Bonel
Mª Teresa Mendi Navarro
Mª Pilar Pérez Polo



DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

Si usted ha decidido dejar de fumar:
¡ENHORABUENA!, es la decisión más importante
para su salud y la de quienes le rodean.

Aunque lleve mucho tiempo fumando y piense que va a ser difícil: **DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE**. Cada día muchas personas consiguen dejar esta adicción y seguro que usted mismo ha resuelto situaciones más difíciles a lo largo de su vida: **¡PUEDE CONSEGUIRLO!**

Seguro que ya sabe que dejar de fumar tabaco o dejar de utilizar cualquier otro dispositivo electrónico tiene muchos beneficios, mientras que seguir haciéndolo conlleva riesgos importantes.

Como en otras decisiones importantes **PREPARE UN PLAN**, adelántese a las dificultades y tenga en cuenta los consejos que le vamos a dar para no volver a fumar.

Puede contar con su médico/a de familia y su enfermero/a: le proporcionarán información y ayuda durante todo el proceso.

Existen fármacos eficaces para ayudar a dejar de fumar, pida consejo a su profesional de medicina, enfermería o farmacia.

Si en otras ocasiones no lo consiguió, aproveche las experiencias anteriores: lo que le resultó útil y lo que no le ayudó. Piense que con su decisión y nuestra ayuda esta vez lo puede conseguir.

Le recordamos que los cigarrillos electrónicos no ayudan a dejar de fumar y, además, no reducen los riesgos asociados al consumo de tabaco.

Continúe leyendo atentamente esta guía y encontrará los pasos que debe seguir para lograr su objetivo de dejar de fumar.

1º ELIJA UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR

Escoja una fecha para dejar de fumar en las próximas cuatro semanas, será su **Día D**.

Evite, en la medida de lo posible, que coincida con épocas de estrés, de mucho trabajo o con actos sociales, busque su mejor momento.

Marque en su calendario el día elegido y tenga en cuenta que los mayores éxitos se consiguen con el abandono completo del tabaco el día señalado.



2º RECOMENDACIONES PARA LOS DÍAS PREVIOS A SU FECHA DE ABANDONO

1. Escriba sus motivos:

Cada persona que fuma tiene sus razones para abandonar el tabaco o los cigarrillos electrónicos: problemas de salud, miedo a una enfermedad o a perjudicar la salud de quienes le rodean, sentirse mejor, razones estéticas, económicas, mal ejemplo a sus hijos e hijas, mayor autoestima, sensación de libertad.... Es muy importante que piense cuáles son sus motivos.

Escriba dos listados: uno con sus motivos para dejar de fumar y otro con los motivos por los que fuma, puede utilizar la plantilla que figura al final de esta guía. Téngalos a mano y vuelva a leerlos durante todo el proceso, sobre todo en momentos de mayor dificultad o bajón: así reforzará su motivación.

Los inconvenientes y dificultades son transitorios y las ventajas serán para siempre.



2. Conozca cómo es su hábito:

Elabore un registro de lo que fuma diariamente: anote cada cigarrillo que fume, o el uso del cigarrillo electrónico, en un día laborable y en uno festivo; la hora y lo que está haciendo antes o mientras fuma, las ganas que tiene de fumar en ese momento y piense qué alternativas podrían ayudarle a no fumar en esa situación.

Descubrirá que en muchas ocasiones en las que fuma lo hace de forma automática, sin darse cuenta y podrá evitarlo con facilidad. Además, encontrará costumbres asociadas al tabaco y podrá anticiparse a ellas y evitarlas.

 Tiene disponible una plantilla de registro de cigarrillos al final de esta guía.

A algunas personas les puede favorecer cambiar la forma de fumar o reducir su consumo antes de dejar de fumar del todo. Para ello, algunas ideas que le pueden ayudar:

- Comprar las cajetillas o recargas de una en una.
- Cambiar de marca de cigarrillos.
- Rechazar los cigarros que le ofrezcan.
- Retrasar el consumo de cada cigarrillo unos minutos.
- Fumar con la mano contraria a la habitual.
- Decidir horarios sin fumar, por ejemplo, fumar sólo en las horas pares.

Puede aprender a vivir sin fumar. Merece la pena el esfuerzo.

3. Avise a su entorno:

Comparta su decisión con familiares, amistades y compañeros/as de trabajo y comuníqueles la fecha elegida, reforzará su compromiso.

Pídales comprensión para esos días (puede que esté algo más irritable) y apoyo para mantenerse en su idea; le ayudará que no le ofrezcan tabaco y que no fumen en su presencia.

Busque como cómplice a una persona cercana, de confianza, que sea comprensiva y le apoye tanto en los avances como en las dudas y en los pequeños retrocesos, alguien al que poder recurrir en cualquier momento del proceso de dejar de fumar. Es preferible que no sea fumadora.

4. Establezca espacios sin humo:

No fume en aquellos lugares donde suele hacerlo (en el coche, el salón de casa, la cocina...). Cambie de lugar, se le hará extraño estar fumando donde no lo hace habitualmente.

Aleje de su entorno todo lo que tenga relación con fumar: tabaco, cigarrillos electrónicos, ceniceros, mecheros...



5. Prepare alternativas a fumar:

Adelántese a situaciones que usted asocia a fumar y piense alternativas para afrontarlas sin hacerlo:

- Levantarse de la mesa y lavarse los dientes inmediatamente después de las comidas.
- Mantener las manos ocupadas con algún objeto.
- Relajarse oyendo música o dando un paseo.
- Evitar lugares donde se pueda fumar.

Identifique las rutinas que tiene asociadas a fumar y propóngase cambiarlas temporalmente, al menos hasta que pase la fase de abstinencia (2-3 semanas).





3^o RECOMENDACIONES PARA EL “DÍA D” Y LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR



**Cada mañana al levantarse dígame:
HOY NO VOY A FUMAR;
evite pensar “nunca más volveré a fumar”.**

Realice actividad física diariamente, por ejemplo, caminar a paso ligero o algún deporte adaptado a sus posibilidades.

Beba mucha agua y zumos naturales de frutas con alto contenido en vitamina C; le ayudará a eliminar más rápidamente la nicotina.

Procure comer de forma sana y equilibrada. Evite alimentos procesados, azúcares, grasas saturadas y el consumo de alcohol y café durante las primeras semanas. No ingiera alimentos entre las comidas.

Guarde el dinero que vaya ahorrando y premie su esfuerzo usándolo en algo que le apetezca.

Aprenda y ponga en práctica alguna técnica de relajación, le servirá en momentos de querer volver a fumar.



Esta guía incluye técnicas de relajación que le serán de gran ayuda.

? CONVIENE SABER...

Síntomas de abstinencia:

Es normal tener síntomas de abstinencia durante los primeros días de haber dejado de fumar.

Son sensaciones desagradables, ocasionadas por la falta de nicotina, que van disminuyendo de intensidad y frecuencia hasta desaparecer en dos o tres semanas.

Debe conocer que la abstinencia a la nicotina no es peligrosa para la salud.



Es muy importante identificar los síntomas de abstinencia y conocer la manera de afrontarlos. Ponga en práctica las recomendaciones de la siguiente tabla.

Y pida una cita con su **médico/a de familia o su enfermero/a** en las dos primeras semanas, pueden ayudarle a superar este periodo crítico y aumentar las posibilidades de éxito.



Fase de abstinencia: Cómo afrontarlo.

SÍNTOMAS	RECOMENDACIONES
Deseo intenso de fumar	• Piense que las “ganas de fumar” pasan en unos minutos y que este deseo será cada vez menos intenso y frecuente. • Cambie de actividad o situación. • Distraiga el pensamiento; piense en sus motivos para dejar de fumar. • Respire profundamente 3 veces seguidas o practique otras técnicas de relajación. • Coma alimentos de poco aporte energético.
Aumento del apetito	• Beba mucha agua. • Tome frutas y verduras. Controle la ingesta de azúcares refinados y de alimentos ricos en calorías. Siga una dieta equilibrada.
Dolor de cabeza	• Tome un baño o ducha caliente. • Practique ejercicios de relajación. • Puede tomar algún analgésico.
Insomnio	• Evite el café y bebidas con cafeína. Tome infusiones. • Haga ejercicio físico. • Practique técnicas de relajación. • Mantenga una buena higiene del sueño.
Estreñimiento	• Tome una dieta rica en fibra. Beba mucha agua. • Haga ejercicio físico.
Nerviosismo, irritabilidad	• Camine y haga ejercicio físico. • Practique técnicas de relajación y realice actividades relajantes (yoga, escuchar música tranquila...). • Evite el café y bebidas energéticas. • Evite situaciones conflictivas.
Cansancio y poca concentración	• No se exija mucho durante una o dos semanas. • Aumente las horas de sueño. • Evite el alcohol.

Si le preocupa su peso:

Ha decidido cuidarse y eso es lo más importante. Pueden aparecer preocupaciones en torno a su peso al dejar de fumar, pero lo realmente importante es que dejar de fumar tiene numerosos beneficios.

Para el control del peso, haga más ejercicio del habitual, mantenga una alimentación saludable, y en momentos de ansiedad, procure no recurrir a la comida.

Recuerde las fases del proceso de dejar de fumar:

Tras un periodo inicial de cierta **“euforia”** y predominio de síntomas de abstinencia, en la segunda semana puede aparecer cierta sensación pasajera de **“desánimo”** por echar de menos fumar.

A partir de la tercera semana se alcanza la **“normalización”**, apareciendo una falsa sensación de seguridad (‘‘por uno no pasa nada’’) con situaciones de riesgo (ej.: celebraciones) que es preciso evitar para no recaer.

Más tarde, en la fase de **“consolidación”**, aparecen fantasías de control (‘‘puedo fumar en una sola ocasión porque yo controlo’’) que pueden dar lugar a volver a fumar igual que anteriormente. El deseo de fumar va desapareciendo. La clave del éxito está en decir **“NO”** cada vez que aparezca. ¡Cuidado!, recuerde que un solo cigarrillo puede llevarle a volver a fumar.



¡FELICIDADES!

Está consiguiendo su objetivo: superar la dependencia del tabaco.

- Aplique las alternativas que planificó los días previos.
- Recuerde sus motivos para dejar de fumar.
- Disfrute de los beneficios obtenidos.
- Y piense que cada vez que pase un día sin fumar, los siguientes serán más fáciles.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

A continuación, encontrará dos técnicas de relajación que le permitirán controlar alguno de los síntomas de abstinencia y distraer el pensamiento cuando aparezcan deseos de fumar. Conviene practicarlas con anterioridad a la fecha de abandono para dominarlas y así obtener mejores resultados.

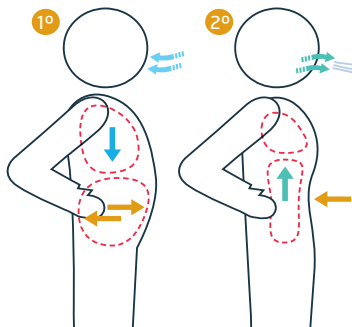
Respiración

Posturas:

- Sentada, con la región lumbar apoyada en el respaldo del asiento y las piernas dobladas y relajadas o
- Tumbada, con las rodillas dobladas y las manos en el abdomen.

(También puede hacerse de pie, caminando, etc.)

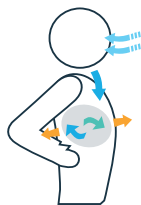
Practique diariamente los siguientes ejercicios respiratorios durante unos minutos, primero cada uno por separado y luego uniendo los tres en cada respiración. Si le ocasionan mareo, seguramente está haciendo el ejercicio demasiado deprisa; descanse e inténtelo en otro momento más despacio.



Respiración abdominal:

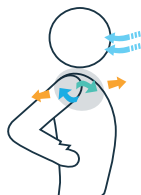
Con las manos situadas sobre el abdomen, tome aire lentamente por la nariz, e intente llevarlo a la parte baja de los pulmones; note cómo se van elevando las manos.

Mantenga el aire en los pulmones y luego expulse todo el aire soplando lentamente por la boca.



Respiración torácica:

Inspire lenta y profundamente por la nariz, conduciendo el aire hacia la zona media del pecho y los costados. Si pone las manos en los costados, notará cómo se expanden las costillas. Seguidamente eche el aire despacio por la boca, como si estuviera soplando una vela, hasta vaciar los pulmones.



Respiración clavicular:

Tome aire lentamente por la nariz e intente llevarlo hacia las clavículas; note cómo se van estirando la columna y el cuello. Mantenga el aire durante una breve pausa y después expúlselo soplando lentamente por la boca.

Relajación progresiva de Jacobson

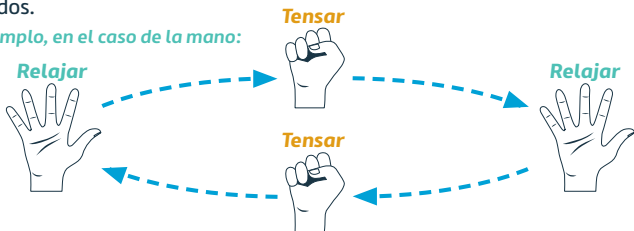
Postura: Sentada o tumbada cómodamente.

En ambos casos se aconseja permanecer con los ojos cerrados.

Respiración: Con cada inspiración procuramos una sensación de relajación que discurre por todo el cuerpo; cuando expulsamos el aire, expulsamos la tensión.

Actividad muscular: Consiste en tensar y relajar músculos. Mantenga la tensión durante 5 segundos y después una relajación de 10 segundos.

Por ejemplo, en el caso de la mano:





Instrucciones para tensar los grupos musculares:

1. **Manos y brazos.** Cerrar el puño de una mano y llevarlo hacia el hombro doblando el brazo por el codo; hacerlo después con la otra mano y brazo.
2. **Ojos.** Abrir mucho los ojos, levantar las cejas y arrugar lo más posible la frente. Fruncir el ceño, entrecerrar los ojos y arrugar la nariz.
3. **Dientes.** Apretar los dientes y el mentón y bajar la comisura de los labios.
4. **Hombros.** Elevar los hombros y llevar las escápulas hacia atrás como si fueran a tocarse entre ellas.
5. **Abdomen y cintura.** Llevar ligeramente hacia adelante la cintura y apretar los músculos del abdomen tanto como sea posible.
6. **Glúteos.** Apretar los glúteos entre sí y contra el suelo al mismo tiempo.
7. **Muslos.** Apretar los músculos del muslo.
8. **Piernas.** Estirar los dedos del pie apuntando hacia la cabeza; estirar y endurecer los músculos de la pantorrilla; primero con una pierna y pie y luego con los otros.
9. **Pies.** Apuntar los dedos hacia afuera y abajo estirando el pie; primero con el pie dominante y después con el otro. Practique el ejercicio durante 10-20 minutos.



Practique estos ejercicios durante 10-20 minutos.

Cuando todos los grupos musculares están relajados, se centra la atención en un pensamiento agradable y se volverá paulatinamente a un estado de normalidad, conservando la sensación de relajación.

LISTA DE MOTIVOS



¿Qué motivos tengo para dejar de fumar?:

¿Qué motivos tengo para fumar?:



REGISTRO DE CONSUMO



Las veces que fumo un cigarro o uso un cigarrillo electrónico.

Hora	Actividad	Necesidad (de 0 a 3)	Alternativa



***Es posible
dejar de fumar***

Más información o ayuda:

 **900 714 110**

 **626 006 734**



La Rioja