

## Se che interesa esta ligazón é que é un bo momento para deixalo...

---

Deixar de fumar debe considerarse un proceso de diferentes fases:

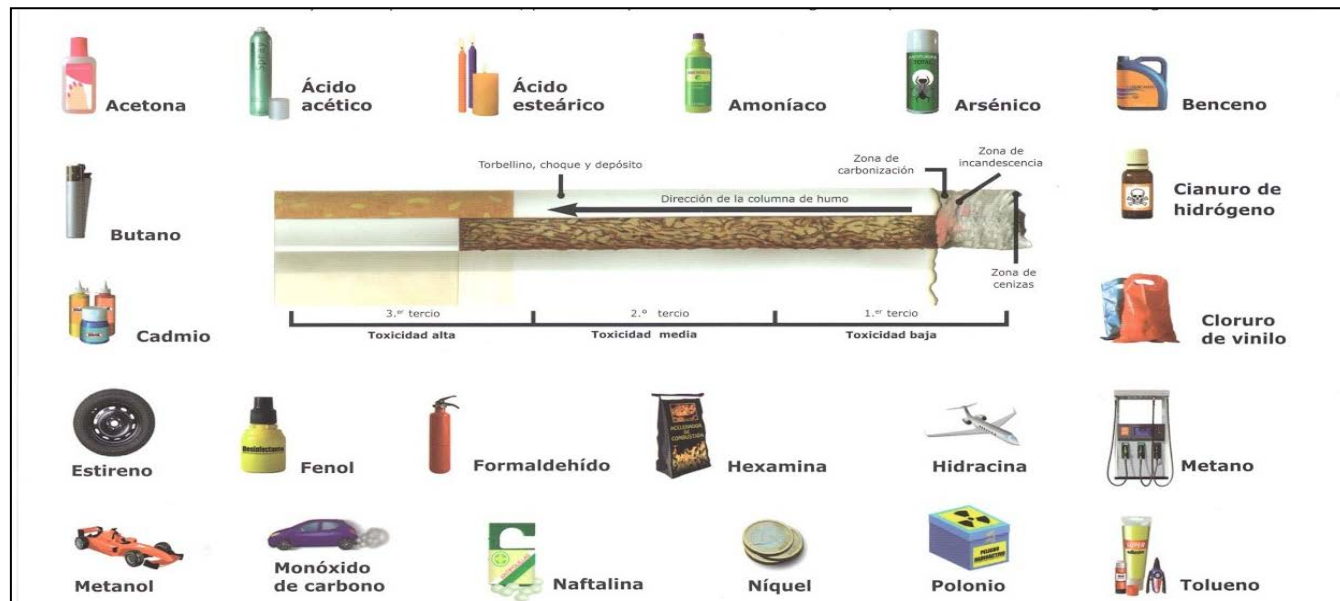
1. Pensar no abandono: comprender e asumir os riscos que ten fumar
2. Mentalización ou preparación para deixalo: prepararse para o abandono e mentalizarse de que é posible
3. Día de deixar de fumar
4. Mantemento da abstinencia e evitar a recaída

## Principais compoñentes do tabaco

NICOTINA: causa a adición

ALCATRÁN: causa distintos tipos de cancro e patoloxías respiratorias

MONÓXIDO DE CARBONO: causa lesións no feto, problemas cardiovasculares e enfermidades respiratorias crónicas



- Coidado cos puros e puriños, teñen máis compoñentes nocivos (nicotina, monóxido...) que os cigarros

## Que ocorre co tabaco de lear?

---

- Os fumadores de tabaco de lear:
  - Inhalan o fume máis profundamente
  - Dan máis caladas por cigarro e máis longas
  - Teñen maior dependencia da nicotina
  - Teñen menor motivación para deixalo xa que cren que é menos perigoso para a saúde e máis natural
- O tabaco de lear ten:
  - Niveis máis altos de aditivos
  - Taxas estables de carcinóxenos, alcatrán e monóxido de carbono
  - Niveis máis altos de nicotina
- A forma de lear os cigarros pode facer que fumes unha maior cantidade (maior cantidade de tabaco, máis prensado...)

## Cal é o risco dos fumadores pasivos?

A exposición durante 1 HORA ao aire contaminado polo tabaco, equivale a fumar TRES CIGARROS

É a 3ª causa de mortalidade evitable en países desenvolvidos. En España falecen por esta causa máis de 6.300 persoas anualmente

A exposición crónica ao fume ambiental pode provocar as mesmas enfermidades no fumador pasivo que no activo (especialmente cancro de pulmón e cardiopatía isquémica)

## Beneficios de deixar de fumar

---

- 20' despois do último cigarro: a presión sanguínea e o pulso cardíaco son normais e mellora a circulación en mans e pernas
- 8 horas despois de deixar de fumar: o monóxido de carbono e o osíxeno no sangue normalízanse polo que comeza a diminuír o risco de sufrir un ataque cardíaco
- 24 horas despois de deixar de fumar: diminúe o risco dun ataque ao corazón
- 48 horas despois de deixar de fumar: xa se eliminou a nicotina do organismo e mellora o gusto e o olfacto
- 72 horas despois de deixar de fumar: os bronquios reláxanse, o que leva a respirar mellor. Incremento da capacidade pulmonar
- ½ mes a 3 meses despois de deixar de fumar: é máis doado camiñar e mellora a circulación e a función pulmonar (un 30%)

## Beneficios de deixar de fumar

---

- De 1 a 9 meses despois de deixar de fumar: mellora a capacidade para limpar o pulmón e diminúen as infeccións. Diminúe a tose, a conxestión nasal, a fatiga e a sensación de afogo
- 1 ano despois de deixar de fumar: o risco de morrer de enfermidade cardíaca redúcese á metade
- 10 anos despois de deixar de fumar:
  - O risco de morrer de cancro de pulmón diminúe á metade.
  - O risco de padecer cancro de boca, larinxe, esófago, vexiga, ril e páncreas é similar ao dos non fumadores.
  - O risco de ter un ataque ao corazón é similar ao dos non fumadores.

## Beneficios económicos de deixar de fumar

Cálculo aproximado do gasto en tabaco en función do número de cigarros fumados ao día

Se fumas	Nun mes	En 3 meses	Nun ano	En 10 anos
10 cig/día	67 €	201 €	817 €	8.167 €
15 cig/día	101 €	302 €	1.225 €	12.250 €
20 cig/día	134 €	403 €	1.633 €	16.334 €
25 cig/día	168 €	503 €	2.042 €	20.417 €
30 cig/día	201 €	604 €	2.450 €	24.501 €

## Se aínda non estás preparado para deixalo...

---

Algunhas pistas para fumar menos:

- Intentar atrasar ao máximo o primeiro cigarro do día
- Marcarse pequenas metas: non fumar andando pola rúa, fumar só nun lugar da casa, non fumar diante do ordenador...
- Practicar coa urxencia de fumar: procura aguantar o máximo tempo posible sen prender o cigarro
- Se vas saír da casa só 1 ou 2 horas proba a deixar o tabaco na casa
- Lava os dentes cando aparezan as ganas de fumar
- Leva contigo caramelos/goma de mascar sen azucre para atrasar fumar ese cigarro que che apetece agora
- Planifica facer actividades en sitios onde non se pode fumar (ex. cine, centro comercial)



## Como enfrontarse ao primeiro día sen fumar

---

- Érguete 15 minutos antes ou despois do habitual e rompe coa túa rutina: ex. fai algo de exercicio coma ir a camiñar
- Céntrate no día de hoxe e non penses que non vas fumar nunca máis (ninguén sabe o que vai a pasar mañá!!)
- Planifica o que vas facer ao longo do día e cambia as túas rutinas: fai cousas distintas!!
- Cambia de actividade ou de situación se aparecen as ganas de fumar
- Non te deixes arrastrar polos pensamentos negativos e pensa nos beneficios de deixar de fumar
- Pensa que as ganas de fumar poden ser intensas pero non duran moito tempo e acaban índose. Ademais ...

**Cantas persoas morreron por ter ganas de fumar? = 0**

**Cantas morreron por fumar? = XXXXXX....**

## E se xa o deixaches e estás tentado a recaer ...

---

- Pensa nas ganancias que obtiveches (cartos, satisfacción ...)
- Se estás con fumadores, pídelles que non fumen diante túa ou que non che ofrezan tabaco
- Saca do teu carón calquera cousa que che lembre ao tabaco: chisqueiros, cinceiros, ...
- Evita temporalmente os lugares e situacións nas que adoitabas fumar ...  
**CAMBIA AS TÚAS RUTINAS**
- Evita o consumo de alcohol (reduce as saídas nocturnas por un tempo) e o café
- Fai algunha actividade física
- Dáte algunha recompensa por manterte sen fumar: Merécelo e estás a aforrar cartos!!



# TABAQUISMO

UNIDADE DE TABAQUISMO E TRASTORNOS ADITIVOS

SERVIZO DE VIXILANCIA DA SAÚDE

Pavillón estudantil • Campus Vida  
15782 Santiago de Compostela  
Tel. 881810000 ext. 14520 Fax 881815251  
Correo electrónico: med171@si.usc.es

## Se ves que ti só non es capaz ... solicita axuda

### SERVIZO DE VIXILANCIA DA SAÚDE

Pavillón estudantil. Campus Vida 15782

Santiago de Compostela.

Tel. 881814520 Fax 881815251

Correo electrónico: [med171@si.usc.es](mailto:med171@si.usc.es)



### Unidade de TABAQUISMO e TRASTORNOS ADITIVOS

**USC** Universidade de Santiago de Compostela  
Unidade de Tabaquismo e Trastornos Aditivos  
Facultade de Psicoloxía  
Departamento de Psicoloxía Clínica e Psicoloxía  
Campus Vida  
15782 Santiago de Compostela

Universidade de Santiago de Compostela.  
Facultade de Psicoloxía (Edificio F). 1º Andar.  
Tfños: 881 813 939 - 881 813 784  
[www.usc.es/gl/servizos/tabaquismo](http://www.usc.es/gl/servizos/tabaquismo)  
Autorización sanitaria nº C-15-003130