

Fumar: Pasos para ayudarle a romper el hábito.

Publicado el: 15-01-2018

El fumar ocasiona cambios en su cuerpo y en la manera como usted actúa. Los cambios en su cuerpo son causados por la adicción a la nicotina. Los cambios en la manera como usted actúa se desarrollaron con el tiempo a medida que usted compró cigarrillos, los encendió y se los fumó. Estos cambios se han convertido en su hábito de fumar.

Cuando usted tiene el hábito de fumar, muchas cosas parecen ir mano a mano con tener un cigarrillo. Éstas pueden incluir tomarse una taza de café o una bebida, estar estresado o preocupado, hablar por teléfono, manejar, estar en la compañía de amigos o querer tener algo que hacer con las manos.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Usted tendrá un mejor chance para dejar de fumar si hace lo siguiente:

- Prepárese
- Obtenga apoyo y estímulo.
- Aprenda a manejar el estrés y el impulso de fumar.
- Obtenga medicamento y úselo correctamente.
- Prepárese para una recaída.

Razones inmediatas para dejar de fumar:

- Mal aliento y dientes manchados.
- Mal olor en la ropa, cabello y en la piel.
- Menor capacidad atlética.
- Tos y dolor de garganta.
- Latidos del corazón más fuertes y aumento de la presión sanguínea.
- El riesgo de exponer a la gente alrededor suyo al cigarrillo.
- El costo de fumar.

Razones a largo plazo para dejar de fumar:

- Químicos tóxicos en el humo del cigarrillo.
- Riesgo de cáncer del pulmón y de muchos otros tipos de cáncer.
- Riesgo de enfermedad del corazón.
- Problemas de respiración graves.
- Tiempo de trabajo y de diversión perdido por estar enfermo.
- Arrugas.
- Riesgo de úlceras estomacales y de reflujo ácido.
- Riesgo de enfermedad de las encías.
- Riesgo de causarle daño a los bebés en mujeres embarazadas que fuman
- Darle mal ejemplo a sus hijos.

¿Cómo debo prepararme para dejar de fumar?

Fíjese una fecha para parar en un plazo de 2 a 4 semanas de modo que usted tenga tiempo para

prepararse. Escriba sus razones personales para dejar de fumar. Sea específico. Mantenga su lista consigo mismo de modo que la pueda mirar cuando sienta el impulso de fumar.

Para ayudarlo a comprender su hábito de fumar lleve un diario de cuándo y cuánto fuma. Usando este diario usted y su médico pueden hacer un plan para lidiar con las cosas que hacen que usted quiera fumar.

Justo antes de la fecha en que va a dejar de fumar deshágase de todos sus cigarrillos, fósforos, encendedores y ceniceros.

¿Cómo puedo obtener apoyo y estímulo?

Dígale a su familia y a sus amigos qué tipo de ayuda quiere. Su apoyo le hará más fácil a usted dejar de fumar. Además, pídale a su médico de familia que le ayude a desarrollar un plan para dejar de fumar. Él o ella le puede dar información a usted sobre líneas de teléfono de emergencia "Hotlines" o materiales de ayuda personal que pueden serle muy útiles. Su médico también puede recomendarle un programa para dejar de fumar. Por lo general, estos programas los hacen en hospitales o centros de salud locales.

Recompénsese usted mismo por dejar de fumar. Por ejemplo, con el dinero que ahorra por no fumar cómprese algo especial.

¿Y con respecto al estrés y mi impulso de fumar?

Usted puede tener el hábito de usar cigarrillos para relajarse durante períodos de tiempo estresantes. Por suerte, existen buenas maneras para manejar el estrés sin fumar. Relájese tomándose un baño con agua caliente, saliendo a caminar o respirando lenta y profundamente. Piense en cambios en su rutina diaria que le ayudarían a resistir el impulso de fumar. Por ejemplo, si anteriormente usted fumaba cuando tomaba café sustitúyalo tomando té caliente.

¿Qué va a pasar cuando deje de fumar?

La manera cómo usted se siente cuando deje de fumar dependerá de cuánto ha fumado, de qué tan adicto está su cuerpo a la nicotina y de qué tan bien se prepara para dejar de fumar. Usted puede tener antojos de un cigarrillo o sentir más hambre de lo normal. Usted puede sentirse irritable y tener dificultad para concentrarse. Al principio usted puede también toser más y puede tener dolores de cabeza.

Estas cosas pasan porque su cuerpo está acostumbrado a la nicotina. Se llaman síntomas de abstinencia de la nicotina. Estos síntomas son más fuertes durante los primeros días después de que usted deja de fumar pero la mayor parte de ellos desaparece en unas pocas semanas.

¿Y con respecto a la terapia de reemplazo de nicotina o al medicamento para ayudarme a dejar de fumar?

Los productos para reemplazar la nicotina son formas de tomar nicotina sin fumar. Estos productos vienen en varias presentaciones: goma de mascar, parches, aerosoles nasales, inhaladores y pastillas. Usted puede comprar la goma de mascar con nicotina, el parche y la pastilla sin receta médica. La terapia de reemplazo de la nicotina funciona aminorando el antojo que usted siente por fumar y reduciendo los síntomas de abstinencia. Esto le permite enfocarse en los cambios que usted necesita hacer en cuanto a sus hábitos y su ambiente. Una vez que usted se siente más seguro de si mismo como un no fumador, lidiar con su adicción a la nicotina es más fácil.

Un medicamento que se obtiene con receta médica llamado bupropion SR (nombres de marca: Zyban, Wellbutrin SR) ayuda a algunas personas a dejar de fumar. Se toma en forma de pastilla. El Bupropion SR no contiene nicotina pero le ayuda a resistir sus impulsos de fumar.

Hable con su médico acerca de cuál de estos productos es más probable que le de el mayor chance de éxito. Para que cualquiera de estos productos funcione usted debe seguir cuidadosamente las instrucciones que están descritas en el paquete. Es muy importante que usted no fume mientras usa productos para reemplazar la nicotina.

¿Voy a subir de peso cuando deje de fumar?

La mayoría de las personas aumentan unas pocas libras después de que dejan de fumar. Recuerde que cualquier aumento de peso es un riesgo de salud pequeño comparado con los riesgos de fumar. Hacer dieta mientras está tratando de fumar puede ocasionarle un estrés innecesario. En cambio, limite su aumento de peso teniendo a la mano bocadillos saludables y con un bajo contenido en grasa y haciendo ejercicio regularmente.

Fuente: <https://netsaluti.com>