

DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

¿CONOCES LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL TABACO SOBRE TU SALUD?

El tabaco es la principal causa evitable de enfermedad y muerte prematura en España. Se sabe que causa numerosas enfermedades, entre ellas patologías cardiovasculares, respiratorias y distintos tipos de cáncer.

Contiene numerosas sustancias perjudiciales e irritantes: alquitrán, formaldehído, monóxido de carbono... Pero la principal responsable de la adicción que provoca el tabaco es la nicotina, una sustancia con un gran poder adictivo.

VENTAJAS DE DEJAR DE FUMAR

Vale la pena dejar de fumar. No sólo para vivir más años, sino para vivirlos mucho mejor. Tiene ventajas para ti y para los que te rodean.

- **Ventajas para ti:**
 - Mejorará tu aspecto físico
 - Tendrás un aliento más fresco
 - Tus pulmones estarán más limpios
 - Tus dientes estarán más blancos
 - Mejorará el aspecto de tu piel
 - Ni tu ropa ni tú oleréis a humo
 - Tu vida será más larga y mejor
- **Ventajas para los demás:**
 - Se evita que las personas que te rodean se conviertan en fumadores pasivos. La exposición al humo del tabaco es especialmente dañina en niños y mujeres embarazadas.
 - Si no fumas haces que los niños y jóvenes no imiten el hábito de fumar.
 - Los espacios sin humo facilitan la convivencia.

HE DECIDIDO DEJAR DE FUMAR: ¿POR DÓNDE EMPIEZO?

Si has decidido dejar de fumar te damos la enhorabuena. Es el paso más difícil y decisivo, ya que para lograr dejar de fumar con éxito es IMPRESCINDIBLE que estés realmente convencido de que quieres dejarlo DEFINITIVAMENTE.

- **Recomendaciones:**
 - Márcate con suficiente antelación una fecha definitiva para dejar de fumar. Puede ser alguna fecha positiva para ti, como tu próximo cumpleaños, el inicio de las vacaciones...
 - A partir de esa fecha NO FUMES MÁS.
 - Deshazte de todos los cigarrillos que tengas. Dejarlo "poco a poco", suprimiendo cada día algunos cigarrillos, NO suele ser eficaz.
 - Elimina de tu vista todo lo que te recuerde al tabaco: ceniceros, encendedores...
 - Cuéntale a todo el mundo que has dejado de fumar. Así la gente que te rodea te ayudará a no recaer.
 - Si te entran deseos de fumar, puedes distraerte tomando chicles de nicotina, caramelos, zumos...

DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

- Escribe una lista de tus razones para dejar de fumar, y léela a menudo para motivarte y no recaer.
- Busca actividades alternativas que te resulten placenteras para practicar en lugar de fumar: deporte, leer, pasear al aire libre...
- Para evitar engordar, no comas con ansiedad y trata de comer de manera equilibrada. Si tienes más apetito procura comer cosas con pocas calorías (frutas, yogur, algunos frutos secos)
- Bebe abundantemente agua y/o líquidos (zumos).

¿Y SI NECESITO AYUDA?

Si crees que solo no puedes, **consulta con tu farmacéutico**. Él podrá informarte sobre las alternativas de las que dispones:

- **Terapia sustitutiva con nicotina:**
En las farmacias existen presentaciones en parche, chicles, spray... Principalmente útil en personas que fumen más de 10 cigarrillos al día, y que estén realmente motivados a abandonar el hábito del tabaco.

Algunos fumadores usan, sin saberlo, el tabaco para combatir estados depresivos. Por esta razón se les debe recomendar un **asesoramiento médico especializado**:

- **Bupropion:** antidepresivo que debe utilizarse sólo en casos de personas con una alta dependencia a la nicotina y con una elevada motivación para dejar de fumar. La duración total del tratamiento con bupropion no debe superar las 9 semanas. La primera semana el paciente puede seguir fumando, pero se debe fijar una fecha de abandono del tabaco dentro de las dos primeras semanas de tratamiento.
- **Vareniclina:** ayuda a aliviar la ansiedad y el síndrome de abstinencia, y elimina la sensación placentera que produce el tabaco. La duración total del tratamiento oscila entre 12 y 24 semanas.

Tanto bupropión como vareniclina son fármacos sujetos a prescripción médica, mientras que las terapias de sustitución de la nicotina no requieren receta médica.

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

El 31 de mayo de cada año la OMS celebra el Día Mundial Sin Tabaco para hacer hincapié en los riesgos sanitarios asociados al consumo de tabaco y abogar por políticas eficaces que contribuyan a reducir dicho consumo.

Este año 2016, la Organización Mundial de la Salud (OMS) quiere fomentar que todos los países adapten cuanto antes el aspecto de las cajetillas de tabaco a un empaquetado neutro.

El empaquetado neutro es una importante medida para reducir el consumo de tabaco que disminuye el atractivo de las cajetillas, restringe el uso de los paquetes de tabaco como soportes para publicitar y promover el tabaco, limita el empaquetado y etiquetado engañosos y aumenta la eficacia de las advertencias sanitarias.

¿En qué consiste el empaquetado neutro?

- Las superficies del paquete serán de un color estándar.

DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

- Estarán prohibidos logotipos, colores, imágenes de marca o información promocional sobre el envase.
- Sí podrán aparecer los nombres de la marca y del producto, pero en un color y fuente estandarizados.

Mayor espacio para las advertencias sanitarias (con fotos, frases...)



¿En qué países se está utilizando el empaquetado neutro del tabaco?

Australia fue el primer país que aplicó plenamente el empaquetado neutro en diciembre de 2012

A mediados de 2016 está previsto que se utilice en Irlanda, Reino Unido y Francia

En España todavía no hay una fecha concreta de comercialización.

Y RECUERDA...

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

¡Y TÚ PUEDES CONSEGUIRLO!