

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

EL TABACO ES UNA AMENAZA PARA TODOS

DIGAMOS NO AL TABACO

PROTEJAMOS LA SALUD,
REDUZCAMOS LA POBREZA,
PROMOVAMOS EL DESARROLLO

31 DE MAYO: DÍA MUNDIAL SIN TABACO #NoTobacco

El Mensaje saludable del mes de...
Mayo

UNIVERSIDAD DE SEVILLA
VICERRECTORADO DE LOS SERVICIOS SOCIALES Y COMUNITARIOS

NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Bienestar Social y Empleo
Dirección General de Acción Social
Servicio de Salud

Fuente de Imagen: Organización Mundial de la Salud (OMS)

El próximo 31 de mayo se celebra el Día Mundial Sin Tabaco. La Universidad de Sevilla pone en marcha la campaña Universidad sin humo, junto con el Ayuntamiento de Sevilla, a través de la red social Twitter durante la semana del 29 de mayo al 2 de junio. En esta campaña se proporcionará información sobre aspectos relacionados con el tabaco. Puedes seguirla a través de la cuenta de Twitter de la Universidad de Sevilla, @unisevilla.

Como sabemos, el tabaco tiene numerosos perjuicios para la salud y crea una dependencia mayor que cualquier otra droga como la cocaína o la heroína. Además de esto, el gasto económico que conlleva para la persona fumadora es muy elevado, como te muestran las calculadoras de gasto de dinero de tabaco. En ellas se puede introducir cuánto se fuma y desde cuándo y ver cuánto dinero inviertes para poder hacerte una idea de en qué otras cosas mucho más beneficiosas podrías emplearlo. Un ejemplo de esta la puedes encontrar en el siguiente enlace <http://es.calcuworld.com/salud/calculadora-de-cigarrillos/>.

Calculadoras / Salud / Calculadora de Cigarrillos

Calculadora de Cigarrillos

¿Sabes cuántos cigarrillos has fumado a lo largo de tu vida? Descúbrelo con la calculadora de cigarrillos online. La respuesta puede sorprenderte.

Cigarrillos ▾
al día, durante

días ▾

Calcular »
Borrar »

Cigarrillos en total:
Paquetes en total:

Compartir resultado en Facebook

Pero todo esto se puede convertir en positivo si te animas a dejar de fumar. Tiene numerosos beneficios desde el primer momento, como indica la Organización Mundial de la Salud en su página web. Algunos ejemplos de estos beneficios son:

- A los 20 minutos ya disminuye el ritmo cardiaco y la presión arterial.
- Con el paso de los días, entre la semana 2 y la 12 te mejorará la circulación sanguínea y la función pulmonar.
- Disminuye la probabilidad de sufrir impotencia.
- Reduce las dificultades para quedarse embarazada, tener partos prematuros, hijos con insuficiencia ponderal al nacer o abortos.

Para dejar de fumar y empezar a obtener estos beneficios, la Asociación Española contra el Cáncer, pone a disposición de toda la ciudadanía numerosos consejos para aquellas personas que estén pensando hacerlo. Además desmonta ciertos mitos que hay detrás del proceso de dejar de fumar.

Consejos para dejar de fumar

- **Prepárate**

- Busca información sobre las diferentes opciones de ayuda disponibles.
- Elige un buen momento para dejar de fumar. No trates de dejarlo cuando te encuentres en situaciones de estrés o cambio.

- **Escribe una lista de razones para dejar de fumar.**

- Fija una fecha para dejarlo.
- No compres tabaco y retira todos los ceniceros, cerillas y mecheros de tu casa y automóvil.
- Una vez que dejes de fumar, no fumes.

- **Busca apoyo**

- Pide ayuda a tus familiares, amigos y compañeros de trabajo.
- Solicita que no te ofrezcan ni te pidan tabaco y que no fumen en tu presencia.
- Pide a las personas de tu entorno que te ayuden y te animen en los momentos difíciles y que te feliciten cuando lleves tiempo sin fumar.

- **Aprende habilidades y conductas nuevas**

- Durante los primeros días cambia tu rutina. Utiliza una ruta diferente, desayuna en un lugar diferente, toma alguna infusión en lugar de café...
- Cuando sientas deseos de fumar realiza actividades alternativas. Habla con alguien, sal a pasear, ocúpate con alguna tarea, mastica chicles sin azúcar, toma fruta, bebe mucho agua y otros líquidos (zumos), etc.
- Reduce la tensión. Realiza ejercicio, toma un baño caliente, respira profundamente, etc.
- Planea hacer cada día alguna actividad que te resulte gratificante.

Fuente: Asociación Española Contra el Cáncer

Dejar de fumar no es fácil e implica un esfuerzo personal que requiere tiempo y una firme decisión. Es por ello que la motivación del fumador es lo más importante para alcanzar el éxito.

Para ello, la misma AECC, dispone de una web llamada [Sal conmigo del tabaco](#), en la que primero te hace ver si estás listo para iniciar el proceso o si todavía tienes dudas y necesitas un pequeño empujón para decidirte. En el caso de que lo comiences te hace un seguimiento a través de apoyo presencial o a través de una app, llamada Respirapp en la que te puedes descargar un programa de 4 semanas y se proporcionan consejos para reducir la ansiedad, evitar las ganas de fumar o evitar el aumento de peso. Es una app elaborada por médicos, psicólogos y técnicos especialistas en tabaquismo.



Todas las dudas que te puedan surgir durante el proceso de dejar de fumar, también las puedes resolver en la misma web, donde hay preguntas con respuestas sobre aspectos que normalmente surgen a la mayoría de personas que se sumergen en este proceso.

¿QUÉ HAGO CUANDO...?

También he preparado para ti un consejo para cada momento.

- > ¿Café, té o tabaco?
- > ¿Cómo supero los problemas de estreñimiento que pueden aparecer al dejar de fumar?
- > ¿Cómo supero la irritabilidad y la frustración que pueden aparecer al dejar de fumar?
- > ¿Cómo supero los problemas de concentración al dejar de fumar?
- > ¿Cómo supero los problemas de sueño que pueden aparecer al dejar de fumar?
- > ¿Cómo evito subir de peso?

Fuente: Asociación Española Contra el Cáncer

Si por el contrario, no eres tú quien deja de fumar, sino que lo que quieres es ayudar a otra persona a que lo haga, la AECC te da consejos sobre cuál es la mejor manera de hacerlo a través de cuatro sencillas preguntas. Puedes hacer esto pinchando en el siguiente enlace <http://dejardefumar.aecc.es/ayudar.html> .



Home • Quiero dejar de fumar • Me lo estoy pensando • **Quiero ayudar a alguien**



Quiero ayudar a que **otra persona** lo deje.

Cuéntame cómo es y te recomendaré la mejor forma de hacerlo.

1 2 3 4

Edad del fumador

Menos de 18 ▼

Fuente: Asociación Española Contra el Cáncer

Toda esta información la puedes encontrar de manera detallada en una guía que pone a tu disposición la AECC, que puedes descargar en el siguiente enlace:

https://www.aecc.es/Comunicacion/publicaciones/Documents/Guia_dejar_fumar.pdf

