

ABORDAJE DEL TABAQUISMO EN EL PACIENTE CON EPOC

Autores: Begoña Reyero Ortega y David Díaz Pérez

El **tabaquismo** es una enfermedad crónica, basada en una **adicción al consumo de tabaco**. Esta sustancia, produce un **deterioro general de la salud** y está asociada al **desarrollo de múltiples patologías**.

LA ÚNICA MEDIDA DEMOSTRADA que logra frenar el deterioro acelerado de la salud es el **cese del tabaquismo**. Dejar de fumar requiere **asesoramiento profesional**, que puede aumentar con creces la probabilidad de que un fumador consiga dejar de serlo y **mejora su pronóstico** de no experimentar **recaídas** a largo plazo.

¿QUIERES DEJAR DE FUMAR?



Consulta a tu profesional sanitario de referencia (médico o enfermero de cabecera de tu centro de salud, etc.) y sigue los consejos que te damos a continuación:

PREPÁRATE PARA EL ABANDONO



1. Escoge un día para dejarlo (Día D)

Prepararte puede ayudarte a **desarrollar la confianza** y las **habilidades** que necesitarás para triunfar en el cese tabáquico.



2. Conoce cuáles son los desencadenantes que te hacen querer fumar

¿Cómo y por qué fumas?

Apúntalo todo para aprender a manejarlo

[Más información >](#)



3. Decide por qué vas a dejar de fumar

¿Qué es lo que no me gusta de fumar?; ¿Qué me pierdo cuando fumo?; ¿Cómo afecta a mi salud el tabaco?; ¿Qué nos pasará a mí y a mi familia si sigo fumando?; ¿Cómo mejorará mi vida cuando deje de fumar?

[Más ideas >](#)



4. Planea con anticipación

Haz una lista de alternativas para no fumar cuando tengas ganas.

[Más información >](#)



5. Reduce un 20 % tu consumo de tabaco 15 días antes del día D y haz simulacros de abstinencia

Retrasa encendido, cambia de lugar al fumar, comienza a poner en práctica el listado de nuevas estrategias, etc.

DESPUÉS DEL DÍA D...

Durante las primeras semanas después de dejar de fumar, es posible que estés molesto y desees fumar más de lo normal. Además puede que sientas: Tristeza, Insomnio, Frustración, irritabilidad y mal humor, Nerviosismo, estrés y/o ansiedad, Dificultad para pensar.



Esto puede generarte la tentación de fumar para aliviar estos sentimientos. Recuerda que son síntomas temporales. ¡NO NECESITAS FUMAR! Respira profundamente y repite en tu cabeza pensamientos como:

No necesito fumar....

Puedo lograrlo...

Respiro aire....

Elijo no fumar...

Vivo sin tabaco....

- **Apunta cómo te sientes ante esta situación** (miedos, dudas...) y **consultado con tu médico o enfermero/a**.
- En caso de **tomar algún medicamento**, recuerda **cumplir con todas las indicaciones**. **No cambies la pauta ni retires el tratamiento** sin antes consultar con el profesional sanitario.
- **Repasa diariamente los beneficios** que puedes obtener cuando dejes de fumar:

Beneficios de dejar de fumar para la salud:

- Mejora la circulación sanguínea, la función pulmonar y disminuye el riesgo de enfermedad coronaria y ataque cardíaco.
- Aumenta el sentido del olfato y del gusto
- Menor probabilidad de padecer resfriados o gripe.
- Mayor facilidad para respirar y menos tos.

Otros beneficios de dejar de fumar:

- Ahorro económico.
- Piel más saludable, con aspecto más joven y con menos arrugas.
- Dientes y uñas no amarillentos.
- Mejora de la autoestima por conseguir lograr una meta.
- Conseguir ser un ejemplo de motivación para otros fumadores.
- Evitar que familiares y amigos respiren el humo del tabaco.



Más información:
<https://espanol.smokefree.gov/>
Campaña Stoptabaco31 mayo 2020.
<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/tabaquismo-tratamiento>

Con la colaboración de:



Dale una oportunidad a la distancia

Por una teleconsulta de calidad