

Es normal tras dejar de fumar:

- Tener ansiedad e irritabilidad los primeros días, debido a la abstinencia.
- Que aumente el apetito y, por consiguiente el peso, pero pronto se estabilizará.
- Desear en algún momento volver a fumar, pero recurra a los siguientes consejos:
 - o Concéntrese en algo agradable.
 - o Mantenga la mente ocupada con una revista o un libro.
 - o Cómase una fruta, mastique un chicle o tómese un caramelo sin azúcar, beba un vaso de agua...
 - o Mantenga sus dedos ocupados (juegue con un lápiz, dibuje, escriba...).
 - o Dé un pequeño paseo, vaya a ver a alguien próximo a usted que no fume y hablele de sus ganas de fumar.
 - o Respire profundamente, haga algunos ejercicios...



Con el paso de los días, la persona fumadora descubrirá métodos y distracciones que le permitirán seguir sin fumar.



Para mejorar su estilo de vida es conveniente saber que:

Cuando lleve varios días sin fumar, se recuperan el gusto y el olfato, descubriendo el placer de la comida. Para evitar coger sobrepeso hay que comer de forma equilibrada, evitando “picotear” entre comidas e incorporar a la dieta especialmente las verduras y frutas. En la medida de lo posible, se debe evitar el chocolate, los frutos secos, el café y el consumo de alcohol, ya que provocan ganas de fumar y tiene muchas calorías.



La capacidad pulmonar se mejora rápidamente cuando se deja de fumar, siendo conveniente la practica de algún **deporte** que, a su vez, ayuda a olvidar el tabaco.

Con dicha actividad física, ya sea de forma individual o en equipo, en un club o en un gimnasio, se puede evitar el aumento de peso y hace desaparecer el deseo de consumir nicotina. Para que sea efectivo, se debe practicar deporte regularmente y ser constante.



Delegación del Rector para la Calidad Ambiental y el Bienestar

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA



¡VIVIR SIN TABACO!

¡UNA VIDA MÁS SALUDABLE!



Desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad tenemos, entre nuestros objetivos, la promoción de la salud y la calidad de vida de las personas que participan día a día en la educación e investigación universitaria. Es por ello, que deseamos dar unos consejos que ayuden a dejar de fumar y, en caso de haberlo dejado, a mejorar la calidad de vida y evitar posibles complicaciones.

El consumo de tabaco:

El tabaquismo es muy perjudicial para la salud, siendo la principal causa mundial de enfermedades y de muertes evitables.

El tabaco se relaciona fundamentalmente con enfermedades cardiovasculares, EPOC, enfisema, cáncer de pulmón, pero también con el infarto agudo de miocardio y la muerte súbita, aumentando el riesgo progresivamente a medida que aumenta el número de cigarrillos fumados.

Los cigarrillos Light, están elaborados para que el humo entre más profundo en el pulmón, comportando tanto riesgo como cualquier otro tipo de tabaco.

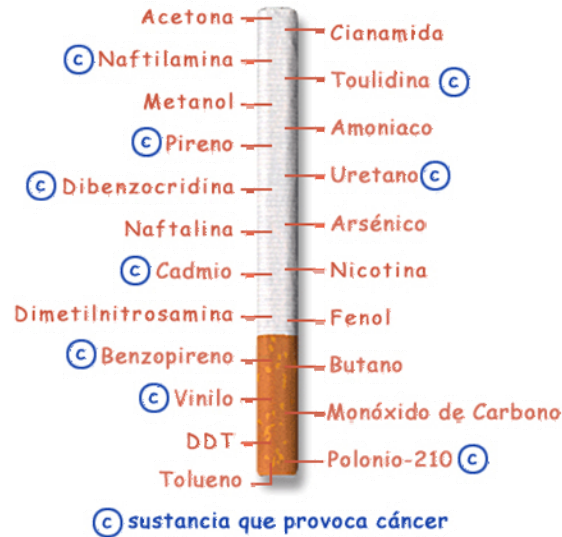
También puede dar lugar a síntomas respiratorios inespecíficos: tos, expectoración, disnea y sibilancias de forma prolongada.

En el fumador es característico el cambio en la coloración de sus dientes y la presencia de mal aliento (halitosis).

El consumo de tabaco en la mujer, bien como fumadora activa o pasiva, incrementa los riesgos de infertilidad y de trastornos en el embarazo.

El tabaco acelera el proceso de envejecimiento cutáneo, apareciendo arrugas precozmente.

Tiene relación con la aparición del cáncer de pulmón, laringe, orofaringe, esófago, estómago, páncreas, hígado, colon-recto, riñón, vejiga, mama, aparato genital y órganos linfáticos. Tiene sustancias que producen cáncer y otros tóxicos irritantes para los ojos y las vías respiratorias superiores:



Dejar de fumar es posible, y puedes conseguirlo.

La nicotina, aun siendo legal, es una droga con gran capacidad adictiva; por tanto al dejar de fumar es normal que se produzcan síntomas de abstinencia.

El cese del hábito tabáquico disminuye en gran medida las alteraciones respiratorias nocturnas. Pasadas 48 horas se restauran las terminaciones nerviosas del gusto y el olfato, con lo que mejora la capacidad de oler y saborear.

Cuando la mujer abandona el tabaco antes de estar embarazada, el peso del recién nacido no difiere del de la mujer no fumadora.

¿Cómo y por qué abandonar el consumo?

Si se deja de fumar:

- Se recupera el olfato y el gusto/sabor en pocos días.
- Se recupera una respiración más regular y natural.
- Se mejora el ritmo de vida siendo más estable, y con un sueño reparador.
- Se recupera la serenidad, pues el estrés, la ansiedad y la irritabilidad que provoca la abstinencia desaparecerán rápidamente. No obstante hay tratamientos que pueden ayudar.
- Se gastará menos dinero y podrá ahorrar. Una buena motivación puede ser “ahorrar” el dinero que solía gastar en tabaco para un proyecto muy deseado.
- La piel y el cabello recuperan un aspecto más saludable, así como los dedos, los dientes y el aliento.
- Mejora sus relaciones sociales, ya que puede permanecer en los numerosos lugares existentes para no fumadores sin tener la necesidad de salir a fumar.
- Mejoran los trastornos vasculares.

Siempre es buen momento para dejar de fumar, aunque hay personas que tienen que intentarlo varias veces.

Hay especialistas que ayudan a dejar el consumo sin coste alguno para la persona:

- Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la UGR (Tf. 43069).
- Centro Provincial de Drogodependencias (Tf. 958 20 21 01).