

	<p style="text-align: center;">Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador</p>
<p style="text-align: center;">CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS</p>	

CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS

Mayo. Dejar de fumar es posible. Te ayudamos a lograrlo



Desde hace tiempo se conoce la clara asociación entre fumar y distintas enfermedades: varios tipos de cánceres, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (bronquitis crónica y enfisema), enfermedades cardiovasculares, problemas digestivos, afectación de la salud reproductiva (abortos, alteraciones fetales, dificultades sexuales...), envejecimiento cutáneo prematuro, etc., etc. La mayoría de los fumadores reconoce que el tabaco es nocivo y quisiera dejarlo. Pero muchos de ellos se sienten incapaces. Sin embargo, al igual que millones de personas que ya lo han conseguido, tú puedes dejar de fumar.

¿Resulta difícil dejar de fumar?

Quizás te gustaría dejar de fumar, pero no lo has intentado porque crees que es imposible, o, incluso has hecho algún intento que ha resultado fallido. ¿Dónde reside la dificultad para dejar de fumar?

La respuesta está en el gran poder adictivo del tabaco. El tabaquismo, además de ser un importante factor de riesgo para la salud, es, en sí mismo, una enfermedad adictiva crónica.

Una vez que se prueban los primeros cigarrillos, se va aumentando su consumo poco a poco, debido, en parte, a la nicotina, que actúa a través de unos receptores específicos produciendo potentes efectos sobre el Sistema Nervioso Central, que se deben a su poder de reforzamiento tanto positivo (se fuma para obtener satisfacción, placer, disfrute) como negativo (se fuma para evitar los efectos negativos de la abstinencia), lo que hace que se tienda a repetir y regularizar su uso.

	Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador
CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS	

La consolidación del consumo y la adicción no vienen determinadas solamente por la nicotina, sino que intervienen otros factores de tipo biológico, psicológico y social que actúan conjuntamente.

Las dificultades pueden surgir en los primeros días, en forma de síntomas variados y de distinta intensidad (ansiedad, irritabilidad, mal humor...), que pueden constituir el Síndrome de abstinencia: Estos síntomas son pasajeros y desaparecerán, como mucho en unas semanas, ya que nuestro cuerpo acabará desintoxicándose y adaptándose a la falta de nicotina.

Lo más difícil puede resultar mantenerse sin fumar, ya que el tabaco (o tu propia mente) te pone trampas, te presenta justificaciones para que recaigas

Cuando la decisión de dejar de fumar no está suficientemente fundamentada, las trampas psicológicas pueden precipitar a fumar y además, de manera que el fumador perciba su decisión como muy justificada: "Yo no puedo dejar de fumar", "Esta situación es insostenible, tengo que fumar", "Un cigarrillo no importa", "Si fumo dos o tres al día no pueden hacerme daño", "¿Por qué esa persona puede fumar y yo no?", "Qué pena, toda la vida sin fumar", etc..

Dejar de fumar es posible.

A pesar de todo, sí es posible dejar de fumar, aunque requiera esfuerzo. Para ello es importante contar con buenos motivos capaces de sustentar una de las decisiones más importantes que puedes adoptar para mejorar su salud y ganar calidad de vida.

Al dejar de fumar no todo serán dificultades. La mayoría de las personas que ya han dejado de fumar también tuvieron miedos, dudas. A lo mejor creyeron que no lo lograrían y, sin embargo, lo han conseguido y están satisfechas de su logro, además de disfrutar de múltiples beneficios de dejar de fumar.

Algunas reflexiones que podemos hacer:

- ¿Por qué puede más el deseo de fumar que el rechazo que nos produce seguir fumando?
- ¿No es un placer suficiente por sí mismo sentirse bien físicamente?
- ¿Es tan importante lo que nos aporta el tabaco como para renunciar al bienestar físico y a nuestra salud?
- ¿Por qué no me permito el lujo de ser libre de algo que además de hacerme daño me esclaviza?

	<p style="text-align: center;">Consejería de Hacienda y Administración Pública Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador</p>
<p style="text-align: center;">CAMPAÑA 12 MESES, 12 TEMAS</p>	

Algunas personas pueden dejar de fumar por sí solas, sin el apoyo de otros ni la ayuda de medicamentos. Sin embargo, para otros puede ser difícil romper no solo con la adicción física, sino también con las ataduras sociales y emocionales del hábito de fumar. Por ello, existe la posibilidad de recibir ayuda profesional para dejar de fumar.

Actualmente, los tratamientos que han demostrado mayor eficacia son los Programas Combinados Multicomponentes, porque abordan todos los elementos de la adicción al tabaco, incluyendo técnicas psicológicas (para eliminar el hábito tabáquico, desarrollar habilidades de prevención de la recaída y hábitos de vida saludables, etc.) y apoyo farmacológico (para superar el síndrome de abstinencia). Es decir, que tienen en consideración la sustancia (nicotina), el individuo y su entorno.

Si eres fumador/a, y estás valorando la posibilidad de dejar de fumar, desde el Servicio de Prevención Coordinador podemos ayudarte a través del **PROGRAMA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR**, Programa Combinado Multicomponente, en el cuál encontrarás apoyo médico y psicológico personalizado.

Si quieres más información y/o deseas solicitar tu inclusión en el dicho programa, pulsa en el siguiente enlace:

[Programa de ayuda para dejar de fumar.](#)

RECUERDA: ¡Si lo dejas, tú ganas!

Enlaces relacionados:

- [Programa para dejar de fumar](#). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- [Programa de información sobre tabaquismo. Guía para dejar de fumar](#). Consejería de Sanidad.
- [Folletos informativos del programa de información sobre el tabaquismo](#). Consejería de Sanidad.
- [Recursos para dejar de fumar](#). Asociación Española contra el Cáncer
- Vídeo [“Qué ocurre al dejar de fumar”](#). Ayuntamiento de Santander