



Centros y Servicios Sanitarios, Sociosanitarios, de Servicios Sociales.

- Centros de Enseñanza Públicos y Privados.
- Centros Infantiles y Juveniles de Esparcimiento y Ocio.
- Instalaciones Deportivas cerradas.
- Salas de Cine, Teatro y Auditorios.
- Estudios de Radio y Televisión destinados al Público.
- Grandes superficies comerciales.
- Museos, Salas de Lectura, de Exposiciones y Conferencias.
- Áreas laborales donde trabajan Mujeres Embarazadas.
- Cualquier Medio de Transporte de la Comunidad Valenciana.
- Locales donde se manipulen Alimentos menos los destinados al consumo inmediato.
- Espacios cerrados de uso General o Público.
- Aeropuertos, Puertos, Estaciones de Autobús, Metro y Ferrocarril.
- Ascensores y recintos pequeños de escasa ventilación.

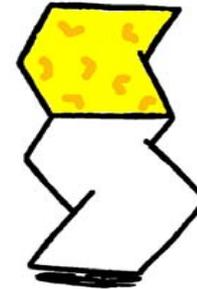
**Decreto Legislativo 1/ 2003  
de la Generalitat Valenciana**

**Legislación "ESPACIOS LIBRES de HUMO"  
DL 1/2003 GV**



**AJUNTAMENT DE VALENCIA**  
CONCEJALIA DE SANIDAD Y CONSUMO

**NO LE DES MÁS VUELTAS**



**DEJA DE FUMAR**



**PLAN MUNICIPAL DE  
DROGODEPENDENCIAS**

## COMO USAR ESTA GUIA

**EDITA: AYUNTAMIENTO DE VALENCIA**

CONCEJALÍA DE SANIDAD Y CONSUMO.  
PLAN MUNICIPAL DE DROGODEPENDENCIAS.

**TEXTO:** RICARDO PÉREZ GERADA.

**DIBUJOS:** FRANCISCO PÉREZ GERADA.  
AMELIA PEINADO SANFELIU.

**DISEÑO:** AMELIA PEINADO SANFELIU.  
JAVIER BELMONTE GUARDIOLA.

**COORDINACIÓN:**  
FCO. J. BUENO CAÑIGRAL

Léela y síguela paso a paso. Llévala contigo para recordarte a ti mismo lo que estás haciendo.

Si consigues llegar al final y recaes empieza de nuevo desde el principio.

Si ya lo has intentado antes y has fallado, debes intentarlo de nuevo.

Mucha gente tiene que intentarlo varias veces antes de dejar de fumar definitivamente. Si no estás seguro de que puedes hacerlo piensa en esto: hay millones de personas en este país que lo han conseguido. Así que tú también puedes hacerlo.

# EL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR

## ETAPAS DEL FUMADOR

Te iniciaste como fumador hace muchos años pero con el tiempo la imagen que tienes del tabaco ha ido cambiando.



Al principio fumabas porque te gustaba. Te sentías bien fumando. Fumar te aportaba una nueva imagen, te hacía sentir mayor, independiente..

Después, al cabo de los años empezaste a pensar que algún día dejarías de fumar pero lo ibas retrasando diciendo que aún no era el momento. Últimamente, puede ser que te plantees dejar de fumar.



Los fumadores desde el primer cigarrillo inician un largo proceso mental que dura muchos años tras el cual todos ellos piensan que deben dejar de fumar.

Este proceso como has visto tiene tres etapas. Si crees que estas en la tercera es tu momento para intentarlo: **DEJAR DE FUMAR NO ES FACIL, PERO TAMPOCO IMPOSIBLE.**

## TU PUEDES DEJARLO

Cuando ya te has planteado dejar de fumar y quieres tener éxito lo tienes que realizar en cuatro fase:

**En la primera:** Pensarás en los motivos que tienes para dejarlo.

**En la segunda:** Te prepararás para dejarlo planificando nuevos hábitos.

**En la tercera:** Eligirás un día para dejar de fumar.

**En la cuarta:** Trabajarás para mantenerte sin fumar.

La primera fase puede durar desde unos días a unos meses. La segunda y la tercera desde horas a semanas. La cuarta es vital mantenerte, pues pueden pasar meses antes de que dejes de pensar en que nunca necesitarás otro cigarrillo.

# PIENSA EN LOS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Como ves la gran pregunta es: **¿Realmente quiero dejar de fumar?**. Esto es la clave del éxito. Si tú piensas que quieres dejarlo, lo puedes conseguir. Mucha gente se ha sorprendido de lo fácil que es dejar de fumar después de haber convencido a su mente.

Para ayudarte a decidirte piensa en los grandes motivos que tienes para dejarlo, en los beneficios que obtendrás y en porqué realmente sigues fumando.

Mucha gente que ha muerto por fumar podría haber vivido 10, 20 incluso más años. Como término medio, la gente que muere a causa del tabaco pierde de 10 a 15 años de su vida.

## MOTIVOS POR LOS QUE QUIERO DEJAR DE FUMAR

- Desaparecerá mi tos matutina
- Disfrutaré de mejor salud
- Ahorraré dinero
- No tendré mal aliento
- Daré mejor ejemplo a los míos
- Mi hijo nacerá sano

(Añada más razones personales)

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



De 1.000 jóvenes que fuman, unos 6 morirán en la carretera pero alrededor de 250 morirán antes de tiempo a causa del tabaco.

Las mujeres fumadoras tienen más posibilidad de tener bebés prematuros y bajos de peso. También más riesgo de tener abortos.

## MOTIVOS POR LOS QUE SIGO FUMANDO

- Hábito
- .....

Si dejas de fumar antes de contraer una enfermedad como consecuencia del tabaco, evitarás a tiempo todos los riesgos de muerte o incapacidad que tienen los fumadores

# ¿QUÉ EXCUSAS UTILIZAS PARA NO DEJAR DE FUMAR?

## **Me crea gran ansiedad.**

El ansia es solo al principio, poco a poco desaparecerá y lo hará más rápidamente si dejas de pensar en la posibilidad de fumarte un cigarrillo a hurtadillas.

## **Ahora mismo es un mal momento para dejarlo.**



Es cierto que hay momentos malos para dejarlo, por ejemplo cuando estamos bajo un fuerte stress. Así que intenta elegir un buen momento. Pero ten cuidado.

Hazlo pronto, porque es muy fácil seguir encontrando alguna excusa para no dejarlo.

## **Si fracaso en el intento haré el ridículo ante todos.**

Prácticamente todos los fumadores lo intentan varias veces antes de tener éxito.

## **Sí, dejaré de fumar algún día.**

Déjalo ahora. Cuando más tiempo continúes fumando más daño te harás a ti mismo.

## **No podría arreglármelas sin tabaco.**

Inténtalo y verás. Te las arreglabas bien antes de empezar a fumar y lo harás ahora cuando lo hayas dejado.

## **Engordaré si lo dejo.**

Probablemente engordarás de 2 a 4 kilos pero los perderás de nuevo en unos cuantos meses, especialmente si tienes cuidado con lo que comes. Fumar te perjudica más que aumentar un poco de peso, así que es vital resolver este problema primero y luego ya verás si quieres adelgazar o no.

## **Conozco a alguien que fumaba como una chimenea y vivió más de 80 años.**

La gente no pone como ejemplo a los muchos fumadores que no alcanzaron ni la edad de jubilación.

## **Yo soy un fumador moderado.**

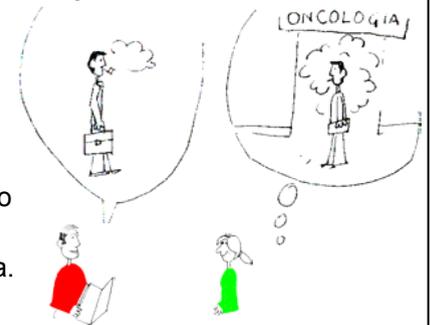
Desgraciadamente, incluso unos pocos cigarrillos al día son peligrosos.

## **Yo fumo cigarrillos bajos en alquitrán.**

No dejes que nadie te vuelva loco con falsos mensajes. Los cigarrillos bajos en alquitrán también son peligrosos. El único cigarrillo seguro es el cigarrillo apagado.

## **Perderé uno de los pocos placeres de mi vida.**

El placer te da gusto y el tabaco disgustos. Si vences el miedo a desprenderte de este Hábito verás que la vida se vive mejor y no vivirás con el miedo a enfermar por su causa.



# PREPÁRATE PARA DEJARLO

## ROMPE CON EL HÁBITO

Si dices que tu cuerpo necesita la nicotina del tabaco (dependencia física) y tu mente te pide fumar (dependencia psicológica) ¿por qué te controlas adecuadamente durante horas sin tener ansiedad en aquellos lugares que sabes que no se puede fumar y solo fumas automáticamente en los lugares donde habitualmente puedes hacerlo?. Podríamos decir que el 80% del hecho de fumar es hábito, el 10% dependencia física y el 10% restante dependencia psicológica

Fumar es un hábito que está íntimamente ligado a ciertos momentos y lugares. Si rompes con esas ataduras podrás superarlo. La mejor forma de dejar de fumar es evitando situaciones en las que utilizas un cigarrillo. Si no puedes evitarlas entonces tendrás que planificar como actuar en esas circunstancias.

## PLANIFICA NUEVOS HÁBITOS

El día que dejes de fumar, los momentos y lugares comunes van a convertirse en un peligro, así que resuelve ahora como vas a enfrentarte a ellos. Planea nuevas actividades que sustituyan al momento de fumar, como distraer tu mente, que hacer con tus manos.

Cigarrillo n.º	Lugar o actividad	Activo
1		
2		
3		
4		
5		

Para ello anota todos los cigarrillos que fumas cada día durante una semana, desde el primero al último: la hora en que lo fumas, el lugar y el motivo. Lo primero que lograrás con esto es dejar de fumar automáticamente. Serás consciente que vas a fumar y podrás decidir si realmente deseas hacerlo en ese momento o no con lo que conseguirás sin esfuerzo fumarte algún cigarrillo menos y conocerte como fumador. Conocer tu hábito te ayudará a crear alternativas al cigarrillo y el no fumar te será más fácil.



## ELIGE UN DÍA

Elige un día para dejar de fumar. Aprovecha un periodo en el que te encuentres mentalmente más relajado, por ejemplo durante un fin de semana....

Déjalo de golpe. La experiencia demuestra que es más fácil así que poco a poco. El esfuerzo que haces intentando fumar unos pocos cigarrillos es el mismo que realizas para no fumar ninguno y el resultado final es totalmente diferente: sigues fumando o has dejado de fumar.

# EL DÍA QUE LO DEJAS

## UN GRAN DÍA

Ha llegado el día y la hora que has elegido. Dejar de fumar para siempre es dar un gran paso. No estés pasivo esperando que el día acabe. Haz del primer día un gran día.

Haz que la pregunta que insistentemente te haces: ¿nunca más volveré a fumar? pierda sentido y no te impida llevar a cabo **tu verdadero deseo** que es dejar de fumar. La respuesta

a tu pregunta de momento es: Hoy no voy a fumar mañana será otro día...



## CAMBIA TU RUTINA

Rompe con la rutina. Pon en marcha las nuevas actividades que has planificado para sustituir al momento de fumar: “cambiaré el cigarrillo de la parada del autobús por la lectura..”, “el café de la mañana por un desayuno más saludable...”

Algunas personas encuentran ayuda teniendo algo que hacer con sus manos, otras mascando o chupando algo, incluso levantándose a beber un vaso de agua cada vez que deseen un cigarrillo. Esto te puede servir para romper con la rutina en el trabajo, como momento de relax o de convivencia con otros. Distráe el deseo de fumar.



**¿Si no fumo que hago?** Hasta ahora probablemente has realizado millones de movimientos automáticos con el cigarrillo en las manos: (nº de caladas que das en cada cigarrillo x nº de cigarrillos que fumas al día x 365 días del año x años de fumador = ..... ) Te has habituado a ellos echándolos en falta. ¡Sustitúyelos por hábitos!

## LOS EFECTOS SECUNDARIOS PASARAN

**Tu puedes no tener ningún efecto secundario.** Mucha gente encuentra que consigue todos los beneficios de dejar de fumar con solo muy pocos o ningún problema.

**Algunos efectos secundarios forma parte del proceso de mejora** y desaparecerán a las pocas semanas. Si se prolongasen, entonces consulta a tú médico ya que te puede ayudar con sustitutivos de la nicotina u otros métodos.

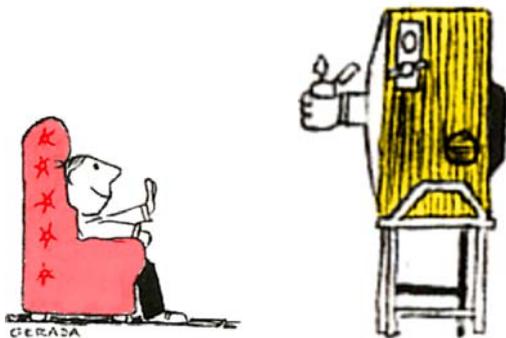


# LO HAS LOGRADO

## MANTENTE

Puede que la euforia del éxito haya desaparecido. Ahora que los demás piensan que está todo conseguido tu dudas y te preguntas por qué estás haciendo esto. No abandones. Recuerda tu verdadera necesidad de dejar de fumar. No te permitas recaer. No fumes ningún cigarrillo en absoluto.

Recuerdate a ti mismo que ya no eres fumador diciendo cuando te ofrecen tabaco: "Gracias ya no fumo". De esta forma además de decir que ya no fumas evitas que te ofrezcan de nuevo.



## NO TE DEJES ENGAÑAR

Si has encontrado fácil dejar de fumar, podrás pensar que podrías fumar un cigarrillo y para de nuevo cuando quisieras. No te engañes.

Hay una parte de ti que quiere comenzar a fumar de nuevo y encontrarás toda clase de excusas para hacerlo: "un cigarrillo no es nada",... "este no era un buen momento para dejarlo",... "tal vez esperaré",... "un día es un día",...

No te dejes engañar por estas excusas. No existe una cura mágica. Depende de ti. Solo tienes que trabajar para eliminar el hábito definitivamente.

# SIGUE SIN FUMAR

## APRENDE A RELAJARTE

Cuando sientas un gran deseo de fumar puedes relajarte respirando profundamente de la siguiente forma:

- Toma aire por la nariz y tíralo lentamente por la boca
- Espera un momento antes de tomar aire de nuevo.
- Repítelo tres o cuatro veces seguidas.



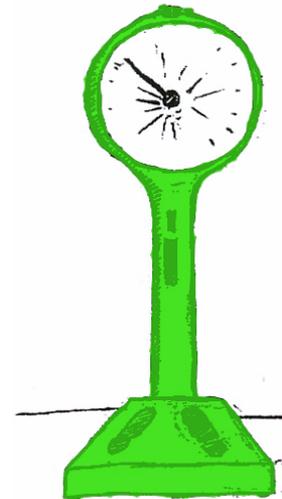
- O intenta esto: siéntate en una silla en una habitación tranquila. Cierra los ojos y escucha tu respiración. Cuenta las espiraciones

Si encuentras que tu mente se desvía hacia otros pensamientos, concéntrate en lo que haces y siente el bienestar que produce este ejercicio.

## VIGILA TU PESO

Ahora es el momento de vigilar tu peso. Si ello constituye un problema para ti corta con los dulces y alimentos grasos tanto como puedas . Si necesitas comer más, céntrate en las ensaladas, fruta fresca y verduras.

Ten cuidado. No utilices el aumento de peso como una excusa para volver atrás. Si has podido vencer al tabaco, con toda seguridad podrás vencer al peso.



# PREGUNTAS QUE TE HACES

## **¿Cuánto tiempo pasará hasta que el recuerdo del tabaco desaparezca para siempre?**

Es difícil decirlo con seguridad. Para algunas personas puede ser sorprendentemente pronto. Para otras, pueden pasar unas cuantas semanas. Cada vez el recuerdo es más esporádico y menos intenso, aunque puede presentarse durante mucho tiempo puntualmente.

## **¿Por qué puede ser tan difícil permanecer sin fumar?**

Porque tú tienes que eliminar un hábito establecido. Esto no es siempre fácil y probablemente puede llevarte mucho tiempo

## **¿Podría fumar ocasionalmente sin peligro?**

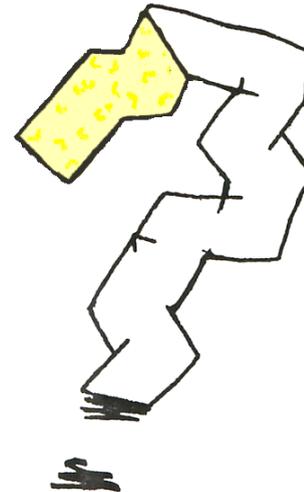
Para la mayoría de la gente la respuesta es no. Has dejado el tabaco definitivamente. Con solo un cigarrillo podrías recaer y volver al principio.

## **¿Cuánto tiempo transcurrirá hasta que me recobre de todo el daño que me causa el tabaco?**

Depende del daño que te refieras. Inmediatamente estarás libre de la polución del alquitrán, monóxido de carbono y otros venenos.

Tu aliento puede ser más fresco Tus dientes más limpios en pocos días. Tu respiración debe mejorar en días o en semanas. Algunos problemas de circulación también pueden mejorar en algunas semanas. Tus probabilidades de contraer cáncer de pulmón y otras enfermedades causadas por el tabaco se reducen hasta el punto de ser las mismas que si nunca hubieses fumado.

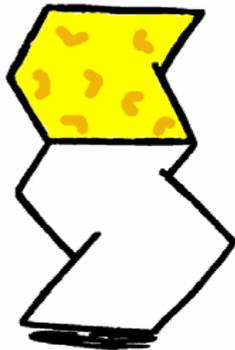
Obviamente, cuanto menos daño hagas a tu cuerpo, antes podrás recobrarte.



## ¿QUÉ OCURRE SI EMPIEZO OTRA VEZ?

Si empiezas otra vez, no se acaba el mundo. Eso no significa que hayas fallado.

Desgraciadamente muchos fumadores recaen fumando tanto o incluso más que antes, especialmente al principio. Si lo haces, observa por que has recaído y evítalo en el próximo intento: Puedes haber perdido una batalla pero todavía puedes ganar la guerra.



### **CODIGO EUROPEO CONTRA EL CANCER**

- 1.- No fumar. Fumadores dejar de fumar lo más pronto posible y no fumeis delante de otros.
- 2.- Ser moderados en el consumo de bebidas alcoholicas...
- 3.- Evitar la exposición excesiva al sol.
- 4.- Seguir las recomendaciones sanitarias y de seguridad, especialmente en el ambiente laboral, en lo referente a la producción y manipulación o utilización de cualquier sustancia que pueda producir cancer.  
Nuestra salud mejorará si se siguen las dos normas siguientes que, además reducen el riesgo de padecer ciertos tipos de cancer.
- 5.- Comer frecuentemente frutas y verduras frescas y cereales con alto contenido de fibras.
- 6.- Evitar el exceso de peso y limitar el consumo de grasas.  
Mas tipos de cáncer podrían curarse, si se detectaran antes.
- 7.- Consultar a vuestro médico si observais un tumor, modificaciones en una peca, hemorragias anormales.
- 8.- Consultar con vuestro médico en caso de trastornos persistentes como tos, ronquera, cambios en vuestros hábitos intestinales o pérdida de peso injustificada.  
**En mujeres está indicado:**
- 9.- Haceros regularmente un frotis vaginal.
- 10.- Vigilar vuestros pechos regularmente y si es posible, haceros una mamografía a intervalos regulares a partir de los 50 años.