

Decálogo de recomendaciones psicológicas

- 1 Dejar de fumar es fácil. La clave está en saber cómo hacerlo. Implica un esfuerzo pero es posible.
- 2 Dejar de fumar **sólo depende de ti**. Elige un día para hacerlo, posiblemente sea una de las **decisiones más acertadas de tu vida**.
- 3 Cuando decidas dejar de fumar, procura cuidar tu alimentación, practicar deporte, reducir tu estrés,... en definitiva: cuidarte. El **síndrome de abstinencia desaparecerá**.
- 4 No anticipes "efectos secundarios pasajeros" (¿y si engordo, sufro, no duermo, no disfruto...?). Realmente vas a obtener importantes beneficios duraderos.
- 5 Si crees que lo puedes conseguir, será más fácil abandonarlo. **¡Confía en ti mismo!**
- 6 Piensa en lo mucho que **mejorará tu calidad de vida**, economía, aspecto físico (tu piel, tus dientes), olerás y respirarás mejor.
- 7 Si dejas de fumar, con el tiempo **se reducirá tu ansiedad**.
- 8 Habla con un amigo/a, familiar o pareja para comprometeros a abandonar el consumo, os ayudaréis mutuamente.
- 9 Dejar de fumar **beneficiará tu salud y la de los que te rodean**.
- 10 Recuerda que la **intervención psicológica** favorecerá que abandones tu adicción. Cuenta con ella.

Comisión Emociones y Salud



Sociedad Española para el Estudio
de la Ansiedad y el Estrés
www.ucm.es/info/seas/

Tabaco: Influencia sobre la Salud física y mental

Tabaco: Influencia sobre la Salud física y mental

Dejar de fumar reducirá
tu ansiedad. Hazlo
también por tus emociones



www.copmadrid.org

Consejos prácticos para dejar de fumar

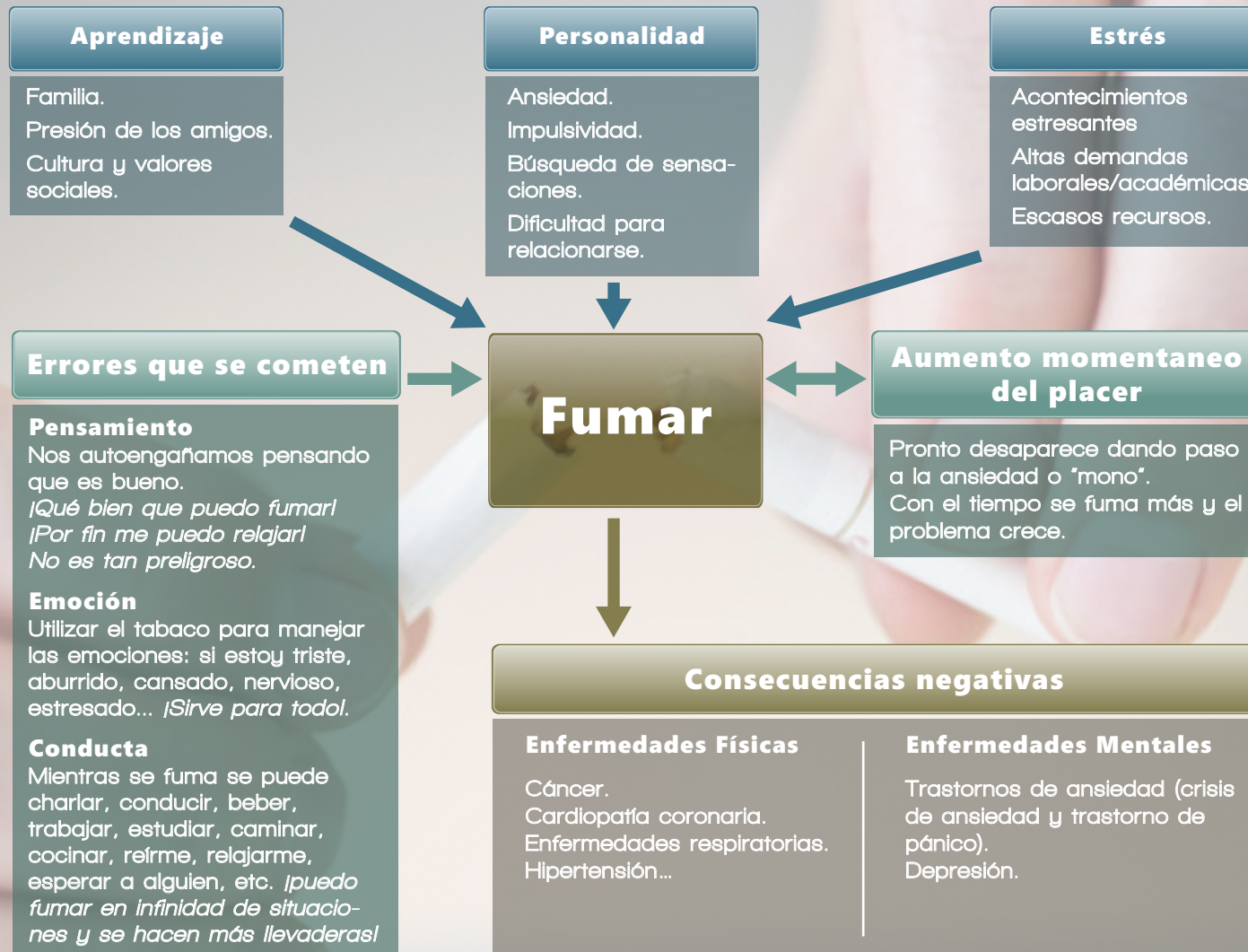
¿Cuál es el tratamiento para dejar de fumar?

Intervención psicológica: la terapia psicológica te ayudará a aumentar tu "voluntad", a cambiar hábitos, a conseguir que dejes de fumar aplicando técnicas eficaces para que lo logres (control estimular, refuerzo, relajación, etc.) y te preparan para no recaer.

Tratamiento farmacológico: los parches, pastillas o chicles de nicotina y ansiolíticos te pueden ayudar a reducir la ansiedad.

Dejar de fumar, como todo aprendizaje, requiere esfuerzo, tenacidad, tiempo y motivación.

Factores que influyen en la conducta de fumar



¿Por qué resulta tan difícil dejar de fumar?

- La nicotina es la droga más adictiva.
- A corto plazo al fumar sentimos que tiene consecuencias positivas: nos activa, nos relaja, puede facilitar el contacto social, alivia el síndrome de abstinencia y resulta placentero: *¡Que no te engañe!*
- Fumar es una adicción.
- Existe una baja percepción de riesgo para nuestra salud mental y física asociada al consumo de tabaco.

Tabaco y salud mental

- Fumar diariamente desde la adolescencia incrementa el riesgo de padecer síntomas de ansiedad, estrés y depresión.
- Fumar puede favorecer el desarrollo del trastorno de pánico. Multiplica por 4 el riesgo de sufrir crisis de ansiedad y por 13 el de sufrir trastorno de pánico.
- El porcentaje de personas con trastornos emocionales es más del doble entre los fumadores.

Tabaco y salud física

- El consumo de tabaco prolongado incrementa el riesgo de padecer problemas de salud y acorta la expectativa de vida en 10 años.
- La probabilidad de morir por una enfermedad causada por el tabaco es del 50%.
- Según la Organización Mundial de la Salud el tabaco mata en el mundo a una persona cada 6 segundos.

Dejar de fumar implica un proceso de aprendizaje

- Como todo aprendizaje, requiere esfuerzo, tenacidad, tiempo y motivación.
- Consiste en abandonar viejos hábitos y aprender a afrontar las situaciones cotidianas sin el apoyo del cigarro.