



Ventajas de dejar de fumar:

- Vivirás más tiempo y aumentará tu calidad de vida.
- Sufrirás menos catarros, faringitis y otras infecciones.
- Se regulará tu tensión arterial y tu frecuencia cardiaca.
- Tu rendimiento físico y mental mejorará.
- Mejorará el aspecto de tu piel y de tus dientes.
- Si estás embarazada, tu hijo nacerá más sano.
- Aumentaría tu calidad de vida: olerías mejor, saborearías mejor los alimentos,...
- El humo de tus cigarrillos ya no perjudicará la salud de los que le rodean.

Será un buen ejemplo para tus hijos.
Ahorrarás más dinero.

¿Por qué dejarlo?

Fumar puede causar cáncer de pulmón con la edad, ¿pero sabías que también tiene efectos negativos sobre su cuerpo desde ahora? Un cigarro contiene cerca de **4.000 compuestos químicos nocivos**, y por lo menos **43** de ellos **causan cáncer** en



humanos.

Lo más importante es comprometerse y estar decidido.

¡Tú ganas!

¿Quieres dejar de fumar?



Tú farmacéutico puede ayudarte



iii Dejar de fumar es posible. Tú médico y farmacéutico te ayudarán. Lee este folleto con atención y ante cualquier duda no dudes en consultarnos !!!



Recomendaciones básicas:

- Tener la voluntad de dejar de fumar en una fecha límite.
- Reducir lo que tiene relación directa con este hábito: ceniceros, encendedores, pipas, etc.
- Hacer del hogar un sitio libre de tabaco, para lo cual nadie debe fumar dentro de la casa.
- Es importante contar con el apoyo de familiares y amigos.
- Cambia las rutinas asociadas con el hábito del tabaco y cámbialas por nuevas actividades que permitan reducir la ansiedad que produce dejar de fumar.
- Debes de estar preparado para situaciones difíciles para evitar recaídas.

Tratamientos disponibles:

• Terapia sustitutiva con nicotina

○ PARCHES

De 24 y 16 horas de aplicación.



○ CHICLES De baja

dependencia: 8-10 chicles/día de 2mg durante un período de 8-10 semanas y reducir la cuarta semana.

De moderada-alta dependencia: chicles de 4mg cada hora u hora y media.

• **Fármacos.** Siempre bajo supervisión médica. Antidepresivos que causan efectos parecidos a la nicotina.

- Bupropión
- Vareniclina

LO QUE CONSEGUIRÁS...

A los 20 minutos

- La presión arterial baja a su nivel normal
- El ritmo cardiaco se equilibra

A las 8 horas

- Empieza a disminuir el riesgo de infarto
- La sangre recupera su concentración normal de oxígeno

A las 24 horas

- El monóxido de carbono desaparece del cuerpo

A los 2 días

- No se detecta nicotina en la sangre

A la semana

- Recuperarás el gusto y el olfato

A las 3 semanas

- Mejora la circulación
- Función pulmonar recupera un 30%.

A los 3 meses

- La respiración se recupera y mejora mucho.
- Disminuye la tos, la sensación de falta de oxígeno y la congestión

Al año

- El riesgo de infarto se reduce a la mitad

A los 5 años

- Disminuye el riesgo de padecer cáncer de pulmón en un 50%
- Cinco años más tarde, este riesgo es similar al de una persona que nunca fumó