

ALGUNAS COSAS QUE DEBERÍA SABER SOBRE SU ENFERMEDAD CARDIACA Y EL TABACO

Sufre usted una enfermedad cardiaca o tiene factores de riesgo para sufrirla.

Se trata de una enfermedad importante y el éxito del tratamiento en gran parte depende de usted. Es fundamental que tome la medicación que le prescriban su médico para tratar su enfermedad, y, sobre todo, que deje de fumar.

El tabaco es un producto tóxico y adictivo.

En el tabaco hay innumerables sustancias tóxicas y cancerígenas. Además el tabaco crea una fuerte dependencia, porque contiene nicotina, una de las tres drogas más adictivas que existen, junto a la heroína y cocaína. Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. A veces, el deseo de fumar puede ser fuerte y hacer que busque todo tipo de excusas para seguir fumando.

ALGUNOS CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

Fije una fecha para dejar de fumar.

Comprométase a una fecha y prepárese para el primer día sin fumar.

Evite situaciones de riesgo durante las primeras semanas sin fumar.

Evitar riesgos no significa ser débil, sino realista.

- Quite el tabaco de su casa, su coche y su lugar de trabajo y tire los ceniceros y mecheros.
- Frecuente lugares donde no se pueda fumar y evite situaciones que le recuerdan al tabaco.
- Haga comidas sencillas, beba abundante agua y retome aficiones saludables.
- Comience o continúe con un ejercicio físico suave, como caminar una hora al día.
- No deje que otras personas fumen en un espacio cerrado junto a usted.

Cuando lo haya dejado, anticipese al deseo de fumar.

Es probable que en las primeras semanas experimente, ganas intensas de fumar. Es una sensación pasajera y controlable. Analice por qué lo dejó, concéntrese en que ya no fuma y cambie de actividad. En pocos minutos las ganas de fumar irán cediendo en intensidad y frecuencia. No se rinda, no busque excusas, no de ni una calada.

¡No de ni una calada!

Después de un tiempo sin fumar, quizá crea equivocadamente que controla su adicción y que se puede permitir un cigarrillo. Es lo que se conoce técnicamente como "delirio de control". Es un error común que casi siempre trae como consecuencia volver a fumar. Recuerde que ya no fuma, que la mayoría de los fumadores no pueden dejar de fumar a medias solo un poco. Recuerde que cantidades muy pequeñas de humo de tabaco pueden hacerle mucho daño.

Pida ayuda a su médico.

Su médico puede ayudarle a seguir sin fumar de múltiples formas. Entre ellas con medicamentos eficaces para dejar de fumar que son complementarios a otras formas de ayuda y a su propio esfuerzo, pero nadie ni nada va a hacer ese esfuerzo por usted. Pregunte a su médico que le orientará y, si lo cree oportuno y cree que le puede ser de ayuda, le recomendará medicación.

Escriba aquí sus razones para no fumar.

Escriba aquí sus razones para dejar de fumar y guarde este papel

- | | |
|---------|---------|
| 1)..... | 4)..... |
| 2)..... | 5)..... |
| 3)..... | 6)..... |

SER EX-FUMADOR: QUE OBTENDRÁ A CAMBIO DE DEJAR DE FUMAR

Podrá considerarse ex-fumador cuando lleve un año sin una sola calada.

Cuando consiga dejar de fumar, no solo habrá mejorado el pronóstico de su enfermedad cardiaca, también disminuirá mucho el riesgo ictus, enfermedad pulmonar, cáncer e innumerables enfermedades, ganando entre 5 y 15 años de vida. Además aumentará su capacidad para realizar todo tipo de actividades, parecerá y será más joven, evitará el daño del tabaco a los que conviven con usted y ahorrará dinero.

Si ha dejado de fumar, enhorabuena: ya ha dado el paso más importante.

Recuerde que ningún ex-fumador se arrepiente de haberlo dejado.

Comprobará que mereció la pena y que dejar de fumar ha sido una de las mejores decisiones de su vida.