



**Consejos-
para.net**

Consejos para dejar de fumar



Introducción

Lo que debes saber

Introducción



Lo que debes saber

- ✓ Cuando prendes un cigarro entra en tu organismo más de 4000 sustancias, 69 agentes cancerígenos y al menos 250 producen daños a la salud. Al inhalar este humo en pocos segundos la nicotina, la sustancia que produce la adicción llega a tu cerebro en donde empezará una reacción bioquímica que probablemente hará que te conviertas en un esclavo del tabaco.
- ✓ Fumar es un hábito negativo para el organismo ya que directa o indirectamente puede producir no solo cáncer en las vías respiratorias sino también bronquitis crónica, y el terrible enfisema pulmonar, incluso puede causar lesiones de las arterias en general y particularmente de las coronarias produciendo infarto de corazón, por ello merece la pena dejar de fumar ya que los beneficios para la salud se comienzan a apreciar de inmediato.
- ✓ Sin embargo la persona que sea dejar este hábito debe como primer paso tener verdaderas ganas de dejar de fumar y una buena dosis de fuerza de voluntad.

A close-up photograph of a hand holding several cigarettes. The hand is positioned in the upper right quadrant, with fingers gripping the cigarettes. The cigarettes are white with gold-tipped filters. The background is a blurred, warm-toned surface, possibly a wooden table, with several discarded cigarette butts scattered across it. A white, semi-transparent banner with a decorative left edge is overlaid horizontally across the middle of the image. The banner contains the text 'Estrategia' on the left and 'Consejos para no fumar' on the right, separated by a vertical dashed line.

Estrategia

Consejos para no fumar

Estrategia



Consejos para no fumar



Cada fumador precisa de una solución. Cuando se está dejando el tabaco y el deseo de volver a fumar se produce debido al estrés es necesario que realices ejercicio ya que éste te ayudará a relajarte, no hace falta que sea deporte agresivo, un buen paseo te ayudará. Es importante que elimines de tu casa todo lo que puede hacer alusión al tabaco. Además es interesante tener algo en las manos, es decir, tenerlas ocupadas de ese modo no tendrás ganas de sujetar un cigarrillo. Otra buena opción para el estrés pasa por apuntarse al gimnasio. Apunte los puntos positivos para dejar de fumar y cuando vuelvas a tener ganas reléelo para seguir motivado. Es muy importante contar con un pensamiento positivo ya que esto le ayudará a seguir con el proceso de dejar el tabaco.

Estrategia



Consejos para no fumar

- ✓ Cuando sientas ansiedad sustituye esas ganas de fumar por actividades agradables. En vez de encender un cigarro cómete una fruta por ejemplo, compra algo que te guste con el dinero ahorrado por no fumar, evita el exceso de café y té, un buen sustituto puede ser un zumo. También es importante seleccionar los lugares donde es imposible fumar como cines, teatros, restaurantes, etc. e ir allí y prescindir de los lugares en los que sí se puede.
- ✓ Comprar algo que te guste con el dinero ahorrado por no fumar.
- ✓ Cuando tengas deseos de fumar en situaciones sociales es importante que tengas un plan para lidiar con la tentación cuando estés en una situación social, también es importante contarle a todas sus amistades que estás dejando de fumar. Después de las comidas, levántate de la mesa y realiza cualquier actividad. Es importante que cuando comas con los amigos, te sientas cerca de los amigos que no fumen.

Estrategia



Consejos para no fumar

- ✓ Es muy importante que cuando te despiertes te prometas a ti mismo que no vivirás con humo durante el día. Cepíllate los dientes inmediatamente después de despertarte. Sigue una ruta distinta cuando vayas al trabajo. Las novedades te harán distraerte y te ayudarán a romper la rutina y por tanto romper con el tabaco. Es importante iniciar nuevas actividades de ocio para mantener ocupadas las manos y la mente. Para acabar con la ansiedad puedes comer
- ✓ zanahorias, manzanas o apio. Cuando tengas ganas de fumar llama por teléfono a un amigo o familiar para hablar por un tiempo. Ten en cuenta que la mayoría de los fumadores tiene una recaída por la tarde o noche. Para ello puede ser interesante limpiar la casa y leer más, de ese modo te mantendrás concentrado en otras cosas.

Estrategia



Consejos para
no fumar

El parche de nicotina

- ✓ El parche de nicotina está disponible sin una prescripción médica. Todos los días debes ponerte un nuevo parche sobre la piel, este parche administra una dosis pequeña pero constante de nicotina en el cuerpo. Este parche se vende con distintas concentraciones de nicotina, y generalmente es un tratamiento de ocho a diez semanas, para dejar de fumar. Normalmente, según avanza el tratamiento, se debe reducir la dosis de nicotina.
- ✓ Es posible que los parches de nicotina no sean una buena opción para personas con problemas de piel o con alergias a cinta adhesiva. Además, un efecto secundario que algunas personas sufren al usar el parche por la noche es que tienen sueños intensos. Estas personas no podrán o no deberían ponerse el parche de nicotina.

Estrategia



Consejos para
no fumar

Chicle de nicotina

- ✓ El chicle de nicotina está disponible sin prescripción en dos concentraciones (2 y 4 mg). Cuando una persona mastica el chicle y lo coloca entre la mejilla y el tejido de goma, se libera nicotina en el torrente sanguíneo a través del revestimiento de la boca. Para mantener un nivel constante de nicotina en el cuerpo, puedes masticar una nueva pieza cada una o dos horas. Al parecer, la dosis de 4 mg es más eficaz, según estudios realizados a ex fumadores.
- ✓ Tal vez la goma de mascar de nicotina no es adecuada para personas con trastornos en la articulación temporomandibulares o con dentaduras u otros puentes dentales, tales como ortodoncia.
- ✓ La goma de mascar libera nicotina más efectivamente cuando no se bebe café, zumo u otras bebidas ácidas al mismo tiempo que se mastica.

Estrategia



Consejos para
no fumar

Pastilla de nicotina

- ✓ La pastilla de nicotina está disponible sin receta en concentraciones de 1,000, MGS 2000 y 4000. La píldora se utiliza de forma similar a la goma de mascar de nicotina: se introduce entre la mejilla y la encía y se deja disolver en la boca.
- ✓ La nicotina se libera en el torrente sanguíneo a través del revestimiento de la boca. Las pastillas se toman cada una o dos horas y funcionan mejor si no se bebe ni café, ni zumo, ni bebida ácida a la vez que te tomas la pastilla.

Estrategia



Consejos para
no fumar

Spray nasal de nicotina

- ✓ El spray nasal de nicotina está disponible sólo con receta médica. El atomizador va en una pequeña botella de bomba que contiene nicotina. Esto se usa cuando la persona que está dejando el tabaco tiene la necesidad de fumar.
- ✓ La nicotina es absorbida más rápidamente con la botella de spray que con otros productos de reemplazo de nicotina. Este producto no se recomienda para personas con enfermedades de la nariz, alergias o asma. Tampoco está recomendado para jóvenes. Los efectos secundarios del atomizador son estornudos, tos, ojos llorosos, pero estos problemas suelen desaparecer con el uso continuado.

Estrategia



Consejos para
no fumar

El inhalador de nicotina

- ✓ El inhalador de nicotina también solo se puede encontrar disponible con receta médica, ofrece una forma de nicotina vaporizada en la boca a través de una boquilla conectada a un cartucho de plástico. Aunque se le llama inhalador, no se suministra a los pulmones del mismo modo como lo hace el cigarrillo. La mayor parte de la nicotina viaja sólo a la boca y la garganta, donde se absorbe a través de las membranas mucosas.
- ✓ Los efectos secundarios comunes incluyen irritaciones de la boca y garganta y tos. Aquellos que tienen problemas respiratorios como asma, deben utilizar el inhalador con cuidado.
- ✓ Los expertos recomiendan terapia de reemplazo de nicotina con el consejo y seguimiento de un médico, dentista, farmacéutico u otro profesional sanitario.

A close-up photograph of a hand holding several cigarettes. The hand is positioned in the upper right quadrant, with fingers curled around the cigarettes. The cigarettes are white with gold-tipped filters. The background is a blurred, warm-toned surface, possibly a wooden table, with several discarded cigarette butts scattered across it. A white, semi-transparent banner with a scalloped left edge is overlaid horizontally across the middle of the image. The banner contains two lines of text: '+ consejos' on the left and 'Adiós al tabaco' on the right, separated by a vertical dashed line.

+ consejos

Adiós al tabaco

+ Consejos



A continuación vamos a daros algunos trucos naturales que te ayudarán como complemento a tu tratamiento para dejar de fumar.

Adiós al tabaco ✓

En primer lugar puedes extraer el jugo de un limón y tomar en ayunas el primer día y continuar el resto hasta completar siete siempre agregando un limón más. A partir del octavo día se va reduciendo un limón hasta solo tomar el jugo de uno como al principio. Este remedio se conoce con el nombre de la cura del limón, es importante que se tome tanta cantidad de agua como de limón para evitar que se altere el esmalte de los dientes o beberlo con una pajita para que pase directamente por la garganta.

+ Consejos



Adiós al tabaco

- ✓ Un segundo remedio natural contra el tabaco, se trata de masticar semillas de uvas ya que la sensación que causa en la boca reduce el deseo de fumar.
- ✓ También puedes confeccionar con hojas secas de árnica o salvia ya que tiene un efecto antagonista del tabaco lo que ayudará a dejar de fumar.
- ✓ Por otra parte puedes cortar raíz de jengibre en pedazos pequeños de tal forma que cada vez que sientas ganas de fumar se mastique lentamente uno de estos trozos hasta agotarlo.

+ Consejos



Adiós al tabaco

- ✓ Puedes hervir durante diez minutos en un litro de leche vegetal, siete dátiles, siete higos y una manzana verde cortada. Beber durante más o menos siete días mínimo, un vaso de esta preparación en el desayuno y otro en la cena. Este remedio resulta ideal para limpiar los pulmones de los efectos de fumar.
- ✓ También puedes masticar un trozo de zanahoria y a continuación chupar un trocito de canela en rama. Sino también puedes hervir un litro de vino blanco con 75 gramos de salvia seca durante 3 minutos, dejar reposar y beber durante 40 días un vaso antes de las comidas.

+ Consejos



Adiós al tabaco

- ✓ Por otra parte para dejar de fumar es muy importante evitar el consumo de café, condimentos picantes, bebidas alcohólicas, vinagre, o cualquier otro estimulante. Es importante usar moderadamente la sal, hacer ejercicios respiratorios durante diez minutos donde se inhale grandes cantidades de oxígeno. Retén la respiración por algunos segundos y luego se expulsa el aire, con ello se tonifica el organismo.
- ✓ Es importante también dar un paseo de unos 30 minutos a primera hora de la mañana o de la noche, tomar un baño con agua templada al irse a dormir, decir en voz alta todos los días al levantarse “ desde hoy no fumaré más, he decidido dejar de fumar”, encuentra el apoyo entre los familiares, amigos y grupos de personas que están dejando el hábito de fumar, y procurar reforzar la espiritualidad como fuente de ayuda para dejar de fumar.

+ Consejos



Adiós al tabaco



Por último cabe recordar que hay muchos recursos online para dejar de fumar. Existen programas que calculan cuánto gastas, incluso pruebas para conocer su adicción. También es interesante informar de que la marca Nicorette lanzó un sitio Web diseñado para aquellos que siguen un tratamiento básico de la terapia de reemplazo de nicotina de masticación e incluyen una guía que te guiará a través del proceso.

A close-up photograph of a hand holding several cigarettes. The hand is positioned in the upper right quadrant, with fingers gripping the cigarettes. The cigarettes are white with gold-tipped filters. The background is a blurred, warm-toned surface, possibly a wooden table, with several other cigarettes scattered around. A white, semi-transparent banner with a decorative left edge is overlaid across the center of the image, containing the text 'Visítanos en consejos-para.net' in a bold, black, sans-serif font.

Visítanos en [consejos-para.net](https://www.consejos-para.net)