

## Adiós al **tabaco**: esta es la técnica que siguen en las unidades contra el tabaquismo

- Lo primero de todo es querer dejarlo, porque si no se hace imposible



Adiós al **tabaco**: esta es la técnica que siguen en las unidades contra el tabaquismo

**tabaco** **tabaquismo** **Salud** **dejar de fumar** **Enfermedades**

<https://www.diariodeibiza.es/salud/2023/11/15/adios-tabaco-tecnica-siguen-unidades-94610127.html>

R. P. **Miércoles, 15 noviembre 2023**

El **tabaco** es un droga legal muy perjudicial para la salud. Entre sus desventajas está el enganche de los fumadores, que hace que sea muy difícil dejarlo. Pero puedes decir adiós al **tabaco** siguiendo las técnicas que utilizan en las unidades de tabaquismo. Eso sí, **hay que tener en cuenta que lo primero de todo es querer dejarlo, porque si no se hace imposible; y que en caso de necesitar ayuda, acude a tu médico.**

Antes de todo, si tienes problemas para dejar de fumar y de verdad quieres dejarlo. Acude a tu médico y consúltale la posibilidad de acudir a una de las unidades de tabaquismo que existen asociadas al servicio público de salud de tu comunidad. Estas unidades **son unas expertas en este asunto y te acompañarán durante todo el proceso.**

Pero si crees que puedes dejarlo solo aplicando las técnicas, sigue estos consejos. Ante todo tienes que fijar una fecha para dejar de fumar que no sea inmediata. Puede ser dentro de una semana o dentro de quince días, por ejemplo. **Durante los días que quedan hasta que la fecha para dejar de fumar, lleva una nota y, cada vez que te fumes un cigarro, apunta el motivo por el que te lo fumas (por ejemplo, con el desayuno, descanso en el trabajo, viendo la televisión...).**

Estas notas te harán ver que la mayoría de los cigarros que te fumas a lo largo del día no tienen ningún sentido y que ni siquiera fumas por "placer". Esto te **ayudará mucho cuando dejes de fumar porque entenderás que muchos de los cigarros que te fumabas, en realidad, no te hacen falta.**

Además, las notas también te ayudarán a ver los puntos de conflicto para fumar. Es decir, si cada vez que te tomas un café, fumas un cigarro, pues quizá deberías **dejar el café por una temporada y sustituirlo por otra bebida**. También deberás tener cuidado con los amigos o compañeros de trabajo fumadores, evitar que te ofrezcan cigarrillos y, si es posible, que no fumen delante tuya.

## Ejercicio

Una vez que has dejado de fumar, también ayuda mucho hacer ejercicio. Caminar, correr o apuntarte al gimnasio es una buena idea, ya que te olvidarás del **tabaco** y, además, **con el paso del tiempo verás que te cansarás mucho menos cuando hagas ejercicio físico**. Muchas veces se asocia dejar de fumar a coger algunos kilos, y suele ser por los sustitutivos del **tabaco** que utilizamos. Si haces ejercicio, verás como no cogerás ni un kilo. Aún así, evita los caramelos y chicles con azúcar, y recuerda que tampoco se puede abusar de los caramelos y chicles sin azúcar, porque tomarlos en exceso puede tener efectos laxantes.

Otro apoyo para dejar de fumar son **los chicles de nicotina que venden en farmacias, entre otras soluciones**.

Y **también existe una medicación para ayudarte a dejar de fumar**, pero es para los casos más extremos y deberá recetártelo tu médico, con el que tendrás que consultar en todo momento.

## Tabaco

El **tabaco** es un producto derivado de las hojas de la planta *Nicotiana tabacum*, que se utiliza comúnmente en forma de cigarros, pipas y **tabaco** de mascar. Contiene nicotina, **una sustancia altamente adictiva que afecta al sistema nervioso y puede tener graves consecuencias para la salud**. El consumo de **tabaco** está fuertemente relacionado con enfermedades como el cáncer de pulmón, enfermedades cardíacas y enfermedades respiratorias crónicas. Además, el tabaquismo también puede afectar negativamente a quienes rodean al fumador a través del humo de segunda mano. A nivel mundial, los esfuerzos se centran en promover la cesación del tabaquismo y en reducir la disponibilidad de productos de **tabaco** para mejorar la salud pública y reducir los riesgos asociados con el consumo de **tabaco**.