

La ANEFP comparte un decálogo de consejos para ayudar a los fumadores a dejar el tabaco

- Coincidiendo con el Día Mundial Sin **Tabaco**, que se celebra este 31 de mayo, la Asociación para el...



ANEFP

<https://www.infosalus.com/actualidad/noticia-anefp-comparte-decalogo-consejos-ayudar-fumadores-dejar-tabaco-20230531140503>
infosalus

Miércoles, 31 mayo 2023

MADRID, 31 May. (EUROPA PRESS) -

Coincidiendo con el Día Mundial Sin **Tabaco**, que se celebra este 31 de mayo, la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp) comparte un decálogo de consejos para ayudar a los fumadores a dejar este hábito nocivo.

El tabaquismo es uno de los hábitos más perjudiciales para la salud, tanto para los fumadores como para las personas de su entorno expuestas al humo del **tabaco**. De hecho, cada año mueren en España más de 54.000 personas por causas relacionadas con el **tabaco**, según la Sociedad Española de Cardiología y la Fundación Española del Corazón.

Entre los consejos de la Anefp se encuentran: elegir una fecha para dejar de fumar por completo, aunque es recomendable ir reduciendo el consumo de cigarrillos en los días previos; comunicar la decisión a los familiares y amigos para que puedan ayudar a lograr el propósito, elaborar un listado con los motivos para dejar de fumar e incluir los beneficios que puede tener para la salud.

También es recomendable tirar los cigarrillos que se tengan en casa y deshacerse de los ceniceros así como identificar los momentos en los que se siente más deseo de fumar. Es importante pensar en hacer algo diferente en esos momentos como, por ejemplo, salir a caminar, es decir, hay que modificar las rutinas para ayudar a dejar de fumar, por ejemplo, comer a horas diferentes.

Tener a mano refrigerios saludables como palitos de apio, zanahoria o frutas frescas también puede ayudar ya que al dejar de fumar es normal sentir ansiedad y tener ganas de llevarse algo a la boca.

El ejercicio físico también ayuda a reducir la ansiedad, controlar el peso, mejorar el estado físico y contribuir a un mejor descanso nocturno. Es importante buscar asesoramiento profesional y grupos de apoyo.

Por último, la Anefp recomienda pedir asesoramiento profesional (médico, farmacéutico) para que puedan ayudar en el comienzo y en el seguimiento del plan de deshabituación al [tabaco](#). En la farmacia se pueden encontrar medicamentos de autocuidado en diferentes formatos (comprimidos, chicles, parches, spray) a base de nicotina, que pueden ayudar a conseguir este objetivo.