

Es un mensaje del  
Colegio Oficial  
de Farmacéuticos  
de Ciudad Real



Para más información sobre la campaña, visita la página web del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ciudad Real

[www.cofciudadreal.com](http://www.cofciudadreal.com)

Si quieres dejar de fumar,  
en la farmacia podemos ayudarte



Hay muchas razones para  
dejar el tabaco, encuentra  
la tuya y decide el día.

Si piensas que no vas a poder  
tu sólo, busca la ayuda de un  
profesional sanitario.

ES UN MENSAJE DEL COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE CIUDAD REAL

cofcr

## ¿Todavía no has pensado dejar de fumar?

Piensa que hay muchos motivos para dejar de fumar, trata de encontrar el tuyo. Dejar de fumar:

- Mejora el gusto y el olfato
- Aumenta la capacidad pulmonar, mejora la circulación
- Disminuye el riesgo de padecer distintos tipos de cánceres
- Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares
- Mejora el aspecto físico y ahorra mucho dinero

Recuerda también que hay tratamientos que pueden ayudarte el día que decidas dejar el tabaco.

## ¿Te has planteado ya dejar de fumar?

### ¿Enhorabuena por tu decisión!

Elige bien el día en que lo vas a dejar de forma definitiva.

**Anota** las razones que te llevan a dejarlo para tenerlas siempre presentes.

Escribe un listado de **alternativas al tabaco**: practicar algún ejercicio de respiración, practicar algún ejercicio físico, hacer trabajos manuales, crucigramas, etc. Prepárate para el día clave **disminuyendo** el número de cigarrillos diarios, por ejemplo, retrasando la hora de encender el primero.

Si piensas que no vas a poder tu solo, **busca** la ayuda de un profesional sanitario.



## ¿Estás dejando de fumar?

**Felicitate** por cada día que pases sin fumar.

**Recuerda** que estás consiguiendo un importante y difícil objetivo.

**No te desanimes**, piensa que el deseo de fumar disminuye después de la segunda o tercera semana de abstinencia.

Si tienes ganas de encender un cigarrillo **recuerda las razones** por las que quieres dejar de fumar y piensa en las ventajas que obtendrás al conseguirlo. Superarás este momento y cada día te sentirás mejor.

## ¿Has dejado de fumar y has recaído?

**No te desanimes**. Está comprobado que una persona deja de fumar definitivamente al segundo o tercer intento, ya sabes que puedes hacerlo.

**Analiza las causas** que te han hecho recaer y evítalas.

**Plantéate** si debes pedir ayuda a un profesional sanitario



## ¿Sabes que hay tratamientos para ayudarte a dejar el tabaco?

Existen distintos tipos de tratamientos que han demostrado ser eficaces en disminuir la necesidad de fumar o en paliar los síntomas del síndrome de abstinencia

## La Varenicilina

Es una sustancia que inhibe los receptores de la nicotina en el cerebro por lo que elimina la necesidad de fumar y los síntomas de ansiedad en el fumador

El tratamiento tiene una **duración completa de 12 semanas**.

Se comienza con una dosis más pequeña durante las dos primeras semanas. En la segunda semana se aumentará la dosis y se elegirá un día entre el día 7 y el día 14 del tratamiento para dejar el tabaco por completo. Después deberá seguir su tratamiento durante 10 semanas más, para asegurar que no hay ninguna recaída

En los pacientes que al final de las 12 semanas hayan conseguido dejar de fumar con éxito, puede considerarse un tratamiento adicional de 12 semanas.

## El Bupropion

Es una sustancia que disminuye, tanto las ganas de fumar, como los efectos agradables que se sienten al hacerlo así como los síntomas de la falta de nicotina. Limita también el aumento de peso que sobreviene frecuentemente al dejar el tabaco.

Se debe empezar el tratamiento entre 7 y 14 días antes de la fecha fijada para dejar de fumar, tiempo necesario para que el bupropion desarrolle sus efectos y no prolongarlo más allá de 7 a 9 semanas si no se ha conseguido dejar de fumar.

*Varenicilina y Bupropion deben ser prescritos por el médico*

## Terapia sustitutiva con nicotina

Consiste en la administración de nicotina por una vía diferente a la del consumo de cigarrillos, con el fin de disminuir al máximo los síntomas de la abstinencia y facilitar el proceso de deshabituación.

Pueden utilizarse parches, chicles o caramelos. La

elección de uno u otro dependerá del número de cigarrillos consumidos al día, del grado de dependencia y de las preferencias del paciente.

