

## Argumentos para la reconversión de ideas.

### **Si dejo de fumar no podré divertirme.**

- Algunos fumadores notan como un “vacío” cuando dejan de fumar. Muchas veces es parte de un sentimiento normal en la fase de abstinencia, donde se puede producir un “luto” por la pérdida del tabaco. Más triste es, desde luego, enfermar seriamente por causa del tabaco. Parte del proceso de fumar es encontrar satisfacción en otras muchas cosas de la vida.

### **Todos nos vamos a morir, ¿qué más da de que?**

- El problema no es morir, salvo para los que quedan, sobre todo si uno muere joven. El problema es que disminuye la calidad de vida por las enfermedades y muchas veces se pasan sufrimientos importantes antes de morir.
- Es un mito pensar que fumar mata rápidamente. Las enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco provocan años de sufrimiento, dolor e invalidez.

### **Ya he intentado dejarlo y no puedo.**

- Dejar de fumar requiere tiempo. Se puede aprender de las recaídas. Son pocas las personas que lo consiguen las primeras veces. Ahora nosotros podemos ayudarte.

### **Me ayuda a relacionarme con los demás.**

- Parte del proceso de dejar de fumar es aprender a vivir sin la necesidad de tabaco. Esto que me cuentas es parte de su dependencia psicológica.

### **Llevo tantos años fumando que ya no merece la pena dejarlo.**

- Nunca es tarde para dejarlo. Los beneficios de dejar el tabaco se producen a las primeras horas y llegan hasta los 10 años donde casi todos los riesgos se han reducido casi como los de una persona que nunca ha fumado.
- En cualquier momento que se deje de fumar, es posible mejorar las alteraciones respiratorias y disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Se ha demostrado que 3 años después de dejar de fumar, el riesgo de padecer un infarto de miocardio o un accidente vascular cerebral es similar al de una persona que no ha fumado nunca.

### **Necesito fumar para concentrarme.**

- Este es uno de los muchos indicadores de la dependencia que ocasiona fumar. Esa sensación de falta de concentración pasa rápidamente y luego no dependerás del cigarrillo para poder concentrarte.
- Los primeros días después de dejar el tabaco, es posible que tengas dificultades para concentrarte, es un síntoma normal que suele durar pocos días. Después, se ha demostrado que sucede todo lo contrario: los no fumadores rinden más y mejor en el trabajo.

### **Perderé el único placer de la vida.**

- Después de acabar con el tabaco, la vida será más estimulante. Disfrutarás más de tu mejor estado físico y también, por ejemplo de las comidas, ya que se potencian el gusto y el olfato. Seguro que encuentras otros placeres menos nocivos para tu salud.

### **Me siento más atractivo con un cigarro en las manos.**

- Es difícil cambiar la propia imagen. Sin embargo fumar amarillea los dientes, envejece la piel, proporciona mal olor a la ropa, colorea los dedos de amarillo y produce mal aliento.

### **¿Para qué voy a dejar de fumar si seguimos respirando el humo de la contaminación?**

- Los fumadores introducen en sus pulmones más de 4.000 sustancias, algunas de ellas en concentraciones tóxicas 400 veces superiores a las máximas toleradas en las plantas industriales que soportan mayor contaminación ambiental. Los que fuman respiran la contaminación y además el humo del tabaco.

**No fumo mucho. No creo que tan poco me haga daño.**

- No hay ningún número de cigarrillos fuera de riesgo. No fumar es la única manera de evitar los riesgos relacionados.
- No existe el consumo de un número de cigarrillos seguro, por debajo del cual, se pueda decir que el tabaco no perjudique a la salud. También se ha comprobado que aquellas personas que intentan reducir el consumo, tan sólo lo consiguen durante unos días, volviendo en un corto período de tiempo a consumir igual o más que antes.

**No está totalmente demostrado que el tabaco produzca cáncer.**

- No existe ninguna duda de que el tabaco es el principal factor causante del cáncer de pulmón, laringe y cavidad bucal. Una de cada 4 muertes producida en hombres y una de cada 50 en mujeres se debe al consumo de tabaco. La tercera parte de estas defunciones son prematuras, en personas menores de 65 años. El riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón se halla estrechamente relacionado con el número de cigarrillos fumados y la edad de inicio del consumo.

**“No sé si podré dejar de fumar, tengo poca voluntad”.**

- Millones de personas en todo el mundo han conseguido dejar de fumar, tras uno o varios intentos. Tú puedes hacerlo y además si no lo intentas, jamás llegarás a saberlo.
- Para algunas personas puede ser difícil dejar el tabaco, pero para otras es más fácil de lo que se cree. Piensa que hay otras cosas relacionadas con la salud que son mucho más difíciles, como seguir una dieta para rebajar peso o reducir el colesterol, porque requieren un esfuerzo mucho más continuado. Dejar de fumar sólo requiere unas semanas de esfuerzo, además actualmente existen alternativas farmacológicas que te pueden ayudar, disminuyendo la ansiedad y los efectos producidos al abandonar la droga que es el tabaco.

**Puedo dejarlo cuando quiera.**

- Muchas personas desean dejar de fumar a lo largo de su vida y no siempre lo consiguen con facilidad. Si realmente puedes dejarlo con facilidad lo mejor que puedes hacer por tu salud es dejarlo ahora. El poder adictivo de la nicotina hará que luego te resulte mucho más difícil dejarlo.

**Mi abuelo fumaba como un carretero y vivió más de 90 años muy sano.**

- Tu abuelo tuvo suerte. Sabemos que fumar reduce los años de vida de los fumadores. Esto significa que para que salgan las cuentas otros compañeros de tu abuelo murieron antes de los 50-60 años por enfermedades relacionadas con el tabaco.
- Sí pero, y ¿a cuántas personas conoces que fumaban y fallecieron a consecuencia de las enfermedades provocadas por el tabaco antes de llegar a envejecer?, tu abuelo fue afortunado. Se trata de la excepción que confirma la regla. Está científicamente demostrado que el tabaco acorta la esperanza de vida en los fumadores de 8 a 10 años. Además también disminuye la calidad de vida debido a las enfermedades que provoca (cáncer, infarto de miocardio, bronquitis, úlcera de estómago y duodeno...). Son muy pocas las personas a quienes el consumo de tabaco no les degrada significativamente la vida.

**Si las recaídas son tan frecuentes, ¿para qué lo voy a intentar?**

- Las recaídas son parte del proceso de abandono del tabaco. No todo el mundo recae. Incluso los breves periodos sin tabaco son beneficiosos para la salud

**Este no es un buen momento para dejarlo.**

- Dejar de fumar requiere tiempo y esfuerzo, así que conviene planificar bien el momento de dejarlo y prepararse. Intenta poner un plazo para resolver la situación actual y volver a plantear el abordaje de tu problema con el tabaco.
- Es verdad que hay momentos malos para dejar de fumar, por ejemplo, en una época en que tengas alguna preocupación importante. Intenta escoger el momento adecuado, pero hazlo pronto, ya que es muy fácil encontrar excusas para no hacerlo nunca.

**Para conseguir relajarme tengo que fumar.**

- El fumador ha aprendido a utilizar el cigarrillo como instrumento de ayuda para afrontar las situaciones tensas de cada día. Al dejar de fumar es necesario aprender a relajarse sin utilizar el cigarrillo.
- Cuando tú comenzaste a fumar tal vez te ayudase. Pero en estos momentos tú tienes la sensación de mayor tranquilidad al fumar porque te has hecho dependiente de la nicotina. Tras varias horas sin fumar tu organismo te está pidiendo nicotina (ha comenzado el síndrome de abstinencia, el “mono”) y al fumar se la administras. ¡No te dejes “enganchar” por el tabaco!.

**No merece la pena dejar de fumar siendo joven si no te sientes mal.**

- Nunca es demasiado pronto para dejar de fumar. Aún siendo joven, dejar de fumar mejora el funcionamiento del corazón y los pulmones. Así puedes rendir mejor ante cualquier esfuerzo, tendrás mejores sensaciones, mejor olfato, disfrute de sabores y comidas, etc., y en definitiva estarás más satisfecho contigo mismo.

**¿Qué se gana viviendo unos años más de viejo pensionista?**

- No se trata de vivir unos años más. Quienes fuman pierden una media de 10 años de vida y la viven con más enfermedades y problemas.

**Sí, lo dejaré algún día.**

- Déjalo ya. Cuanto más tiempo sigas fumando, más daño te harás a ti mismo y más difícil te resultará dejarlo.

**Si intento dejarlo me pongo de mal humor y convivir conmigo resulta imposible.**

- Tú sin quererlo estás molestando ya a tu familia con el humo del tabaco. Es importante que las personas que conviven contigo te apoyen y comprendan para dejar de fumar. Una vida saludable para toda su familia compensa con creces unas cuantas semanas de transición. Los tratamientos actuales además pueden ayudarte a reducir la ansiedad.

**Si dejo de fumar, engordaré.**

- No todas las personas que dejan de fumar engordan, y quien engorda lo hace pocos kilos, pero el peso inicial se puede recuperar en unos meses. El riesgo para la salud que supone el tabaco es mucho más alto que el riesgo de un pequeño aumento de peso. Aunque tengas tendencia a engordar, en principio no es necesario hacer una dieta estricta, simplemente evitar comer alimentos con muchas calorías y comer preferentemente verduras y hortalizas. Aumentar el ejercicio físico que realizas es una buena técnica para evitar ganar peso.

**Fumar me ayuda a hacer cosas.**

- Los fumadores habituales necesitan el tabaco para realizar algunas actividades, pero no hay motivo para no poder hacer las mismas sin fumar. Más aún, muchas actividades, sobre todo las que implican esfuerzo físico, son más fáciles de realizar sin tabaco.