

D.P.S. PRESCRIPCIÓN Nº. env. <i>Dejar de fumar</i>		PACIENTE (nombre, apellidos, año nacimiento, número de identificación)
Día elegido para dejar de fumar:	Duración del tratamiento:	Fecha de prescripción:
RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE: <i>¡Enhorabuena! Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud En su centro de salud le podemos ayudar Puede seguir las recomendaciones que se encuentran en la parte de atrás de esta receta.</i>		MÉDICO (datos de identificación) ENFERMERO (datos de identificación)



Grupo de Abordaje al Tabaquismo (GAT) de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)

Antes de dejar de fumar

- Vaya comunicando su decisión de dejar de fumar y la fecha elegida a familia, amigos y trabajo
- Piense y escriba los motivos por los que fuma y los motivos por los que quiere dejar de fumar
- Durante unos días registre todos los cigarrillos que se fuma, las circunstancias, la importancia que les da y posibles maneras de afrontar esas circunstancias sin cigarrillos
- Ponga en práctica ejercicios de desautomatización de la conducta de fumar: no fumar siempre que le apetezca, empezar a no fumar en los lugares o situaciones donde lo haga habitualmente, no hacer ninguna tarea al mismo tiempo que fuma, disminuir el número de cigarrillos que se fume cada día, etc.
- Haga que fumar le sea un poco más difícil: vaya sin tabaco y sin mechero (cuando salga a la calle); no acepte cigarrillos de nadie para aprender a decir que «no» al tabaco; cambie de marca al acabar cada paquete de cigarrillos, etc.
- Haga ejercicio
- Practique técnicas de relajación
- Calcule el dinero que se va a ahorrar cada año al dejar de fumar

En el día elegido para dejar de fumar

- La noche anterior de la fecha elegida, tire todos los cigarrillos que le queden
- Esconda ceniceros y mecheros

- Hoy comienza un estilo de vida mejor, plantéese retomar algún deporte o actividad física saludable y haga un plan para hacerlo
- Cada día al levantarse plantéese como objetivo: **HOY NO VOY A FUMAR**
- Repase con frecuencia sus motivos para dejar de fumar
- Puede masticar chicles sin azúcar, tener algo en las manos (como un bolígrafo)
- Cuide su alimentación, procure comer cinco veces al día, evitando llenar demasiado el estómago
- Elimine durante los primeros días la ingesta de café y alcohol
- Los zumos naturales, las verduras, las frutas y el pan integral son sus mejores alimentos ahora
- Evite el picoteo, sobre todo los frutos secos y los dulces

Seguidamente después de dejar de fumar

- Verbalice los beneficios obtenidos hasta el momento
- Durante los primeros días después de que deje de fumar, siga estas recomendaciones para controlar los síntomas del síndrome de abstinencia:
- Cuando tenga un deseo muy fuerte de fumar: piense en otra cosa, recuerde los motivos por los que quiere dejar de fumar, respire profundamente tres veces seguidas, mastique chicle sin azúcar, coma algo bajo en calorías, beba uno o dos vasos de agua

- Ponga en práctica su plan de nuevo estilo de vida
- Evite el café y las bebidas con cafeína
- Tome infusiones relajantes (tila, poleo)
- Tome una dieta rica en fibra
- Beba mucha agua
- Evite las bebidas alcohólicas
- Si nota insomnio, aumente las horas de sueño y descanso
- Evite la ingesta de azúcares refinados (pastelería), grasas y de alimentos ricos en calorías
- Haga más ejercicio
- Procure relacionarse más con familiares y amistades que no fumen

Otras recomendaciones:

- Hay disponibles tratamientos farmacológicos de eficacia demostrada. Ayudan a dejar de fumar y reducen los síntomas del síndrome de abstinencia, que son uno de los principales obstáculos para dejar de fumar
- Si su médico de familia le pauta tratamiento, siga sus instrucciones y consulte ante cualquier duda o problema

Se puede DEJAR DE FUMAR, claves para conseguirlo:

- <http://goo.gl/9dLQW9>
- <http://www.semanasinhumo.es>
- También hay aplicaciones interactivas para el smartphone que pueden ayudarle, como iCoach