

PASOS PARA DEJAR DE FUMAR

- 1** ¡Mentalícese! Antes de nada, es importante tomar una actitud positiva: "QUIERO DEJAR DE FUMAR Y PUEDO HACERLO".
- 2** Piense en las razones para dejar de fumar y escribalas en un papel. El paso más importante para dejar el tabaco es pensar en un día para hacerlo. "Día D."
- 3** Es mejor dejar el tabaco de golpe. No poco a poco.
- 4** Mejore su forma física sin aumentar de peso. Reduzca las grasas de su dieta diaria. Si necesita comer alguna cosa, tome alimentos bajos en calorías como fruta fresca y verdura y recuerde beber mínimo 2 litros de agua diarios.
- 5** Salga de casa decidido a NO FUMAR ni un cigarrillo. Ocupe su tiempo libre con aficiones que le gusten, esto le proporcionará satisfacción y lo mantendrá activo.
- 6** Practique alguna actividad física. El ejercicio ayuda al cuerpo y a la mente a sentirse mejor. Encuentre alguna cosa que le guste hacer. Pregunte a un amigo o amiga si quiere acompañarlo a dar un paseo caminando o en bicicleta.
- 7** Evite situaciones que se asocien al tabaco. Si tiene una necesidad imperiosa de fumar, inspire profundamente y deje que el aire puro llene sus pulmones.
- 8** No deje que tan sólo un cigarro pueda con usted.
- 9** Si no fuma, continúe sin hacerlo. Si fuma, déjelo; su salud se lo agradecerá.

QUÉ SUCEDE CUANDO DEJAS DE FUMAR



Tabaquismo



El tabaquismo es actualmente un problema de salud pública. En el Perú, aproximadamente, 15.900 personas mueren cada año por enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco. Y, según la OMS, el tabaco será hacia el 2030 la principal causa de muertes y discapacidad en el mundo, con más de 10 millones de víctimas al año.



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
Alma Mater del Magisterio Nacional

RECTORADO

¿QUÉ ES?

Fumar es el acto de inhalar y exhalar los humos producidos al quemar tabaco, un abuso excesivo de esta acción conduce al tabaquismo. Las hojas secas de la planta del tabaco se fuman en pipa o en puro.

El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares. A pesar de ello, su consumo está muy extendido en todo el mundo.

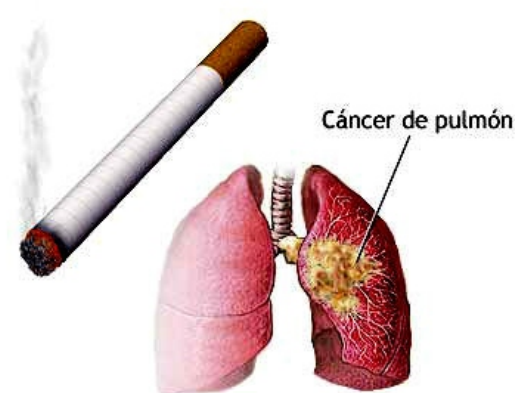
FASES

La adopción del hábito de fumar puede dividirse en tres periodos o etapas:

INICIACIÓN: Es el periodo de los primeros contactos con el tabaco. Es la época del "fumador que no fuma". Se trata de encontrar qué sensación esconde el tabaco.

AFRONTAMIENTO: Es el periodo del "fumador que comienza a fumar". Al principio el consumo es de vez en cuando y superficial, o sea no traga el humo, pero las inhalaciones comienzan a ser más profundas y así va incrementándose la satisfacción física. De esta forma el fumador se convierte en habitual por el hecho de fumar.

MANTENIMIENTO: Esta es la fase del "fumador que fuma". Se manifiesta por un malestar que desemboca en la necesidad de fumar, estableciendo así un círculo vicioso cada vez más potente y de mayor frecuencia.



CONSECUENCIAS

- CÁNCER AL PULMÓN
- ENFISEMA PULMONAR
- INFARTO AL CORAZÓN
- DAÑOS AL CEREBRO
- BRONQUITIS

