

## **E. ¿ENTENDEMOS LO QUE TE HA LLEVADO A FUMAR!**

“El cuerpo, si se le trata bien, puede durar toda la vida”. Noel Clarasó

“La salud es la unidad que da valor a todos los ceros de la vida”. Bernard de Fontenelle.

### **¿Qué te ha llevado a fumar?**

Entendemos la situación que vives y las tensiones que nos llevan a refugiarnos en fumar, por eso un equipo de profesionales de diferentes culturas podemos ayudarte a tratar de dejarlo.

### **¿Por qué tantos fumadores quieren dejar el tabaco?**

- Para cuidar la salud y reducir desde los catarros, las carrasperas, las molestias de garganta, hasta cáncer de pulmón, enfermedades circulatorias, bronquitis crónica y enfisema.
- Por razones económicas. Entre más se fuma más dinero se gasta.
- Aspecto físico y estético. Dejar de fumar mejora el aliento, los dedos dejan de estar amarillos, la cara recupera un color saludable, etc...
- Dejar de fumar no es perder un placer sino ganar otros placeres, como el gusto, el olfato y mejorar la salud física en general.
- Al dejar de fumar se rompe con la dependencia fisiológica a la nicotina.

### **¿Por qué se mantiene la conducta de fumar?**

No se fuma por casualidad sino por:

- Razones psicológicas. Dependencia psicológica debido a conductas que se asocian como positivas con el fumar, p.e. supuestamente disminuir el estrés al fumar.
- Razones sociales. Determinados grupos refuerzan socialmente el fumar.
- Razones fisiológicas. La dependencia a la Nicotina.

### **Beneficios al dejar de fumar**

- 20 minutos después del último cigarrillo tu presión arterial y ritmo cardíaco se normalizan.
- 8 horas después del último cigarrillo los niveles de monóxido de carbono y nicotina se reducen a la mitad en tu sangre.
- 48 horas después del último cigarrillo se recupera la capacidad de oler y saborear.
- 3 días después del último cigarrillo se respira con más facilidad y aumenta la capacidad pulmonar.
- 15 días después del último cigarrillo la dependencia física a la nicotina ha desaparecido.
- 1 a 2 meses después del último cigarrillo la presión arterial recupera sus valores normales y mejora el flujo de sangre a las manos y los pies.
- 3 a 6 meses después del último cigarrillo aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones y se asimila con normalidad el no fumar.

## **Si te decides a dejar de fumar, búscanos.**

**No te costará nada.**

**¿Dónde estamos?**

**FUNDACIÓN CIMME**

**“Centro Internacional Médico para Migrantes y Extranjeros”**

**C/ Castellar Nº 42, bajo. Sevilla.**

**Teléfono: 954221520**

**954215306**

**Fax: 954213261**

**Email: cimme@infomed.es**

**Fuente: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía**

**Junta de Andalucía**