

#SALDELHUMO

31/05 DÍA MUNDIAL
SIN TABACO



#saldelhumo

Siga la semana sin humo
en Twitter y Facebook

www.teknon.es



You
Tube

La dependencia del tabaco puede ser difícil de superar: además de la nicotina, el propio acto de fumar, con sus rutinas y rituales, también crea adicción. Para dejar de fumar, necesita superar ambos aspectos de su dependencia.

Test de dependencia de la nicotina Fagerström (*)

1. ¿Cuánto tiempo tarda en fumar su primer cigarrillo después de levantarse?

- Más de 60 minutos (0)
- De 31 a 60 minutos (1)
- De 6 a 30 minutos (2)
- Menos de 5 minutos (3)

2. ¿Le resulta difícil no fumar en lugares donde está prohibido?

- No (0)
- Sí (1)

3. ¿A qué cigarrillo le costaría más renunciar?

- El primero de la mañana (1)
- Cualquier otro (0)

4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

- 10 o menos (0)
- De 21 a 30 (2)
- De 11 a 20 (1)
- 31 o más (3)

5. ¿Fuma más en las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?

- No (0)
- Sí (1)

6. ¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que quedarse en cama la mayor parte del día?

- No (0)
- Sí (1)

(*) El test de Fagerström, del catedrático Karl Fagerström, es un instrumento muy utilizado para medir la dependencia física y psicológica del tabaco

Mi puntuación es de:

Valoración de la puntuación

La puntuación final indica el grado de dependencia

- 0-2** Dependencia muy baja
- 3-4** Dependencia baja
- 5** Dependencia moderada
- 6-7** Dependencia alta
- 8-10** Dependencia muy alta

Resultados de mis pruebas

1. Pulsioximetría

La pulsioximetría determina el porcentaje de saturación de oxígeno de la hemoglobina en sangre.

2. Cooximetría

La cooximetría detecta la pérdida en la capacidad de oxigenación de la hemoglobina, que consiste en determinar el nivel monóxido de carbono, en el aire espirado por un individuo.

3. Edad Pulmonar

La edad pulmonar es un valor numérico que correlaciona los valores obtenidos en la espirometría con los valores de un individuo de la misma talla y sexo, que tenga esos valores y que pueda tener mayor edad. Este dato informa del efecto de envejecimiento sobre los pulmones producido por el tabaquismo.

4. Presión arterial

La presión arterial es la fuerza o presión que lleva la sangre a todas las partes de su cuerpo. Al tomar la presión arterial se conoce el resultado de la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.

Sal del humo.

Para cualquier duda, consulte con su especialista, que le indicará su nivel de dependencia y su estado general de salud.

¿Conoce los beneficios para su salud?

Todos sabemos que dejar de fumar tiene múltiples beneficios para la salud a largo plazo, pero ¿sabía que dentro de 20 minutos ya empezará a notarlos? Es el momento de saber cómo recupera su salud desde el primer momento y a largo plazo.

- 20 minutos** Su presión arterial y la frecuencia cardíaca vuelven a la normalidad. ¡Ya puede medir la mejora de su forma física!
- 12 horas** Sus niveles de nicotina y monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad. **Sus niveles de oxígeno vuelven a la normalidad.**
- 24 horas** El monóxido de carbono desaparece de su organismo. En un solo día su respiración comienza a mejorar.
- 2 días** Ya no queda nicotina en su organismo. **Su sentido del gusto y del olfato mejora.** Podrá disfrutar mucho más de las comidas.
- 3 días** Las vías respiratorias se relajan y los niveles de energía aumentan, permitiéndole **respirar con más facilidad.**
- 2-12 semanas** Su circulación comienza a mejorar. **Se sentirá con más energía y ganas de tener más actividad.**
- 3-9 meses** Sus pulmones funcionan mejor. La tos y los pitos disminuyen. **Se sentirá más fuerte y en forma.**
- 1 año** El riesgo de enfermedad cardíaca y de un ataque al corazón **desciende a la mitad** (en comparación con una persona que fuma).
- 10 años** El riesgo de padecer **cáncer de pulmón se reduce a la mitad** (en comparación con una persona que fuma).
- 15 años** El riesgo de una enfermedad cardíaca ya es **igual que el de una persona que nunca ha fumado.**

Controlar su peso es posible

Para conseguir controlar su peso, trate de identificar los momentos de peligro en los que le apetezca sustituir las ganas de fumar por comida...

Aburrimiento / Estrés / Situación social incómoda / Discusión / Cuando se siente solo / Otros...



Tenga siempre en cuenta que un **ligero aumento de peso es mejor para la salud que el consumo del tabaco.** Por ejemplo, fumar un paquete de cigarrillos es equivalente al efecto cardiovascular de un sobrepeso de 40 Kg.



No dude en sustituir las pausas para fumar por **paseos rápidos de 10 minutos.**



Tenga siempre a mano **alimentos sanos y bajos en calorías:** fruta, vegetales o yogur.



Si necesita tener algo en la boca, los **caramelos de menta sin azúcar** son una buena opción.



Intente **beber mucha agua y/o bebidas calientes.** Le ayudará a conseguir vencer al tabaco. Si es posible, sustituya las bebidas carbonatadas y los zumos por agua.



Aumente poco a poco la actividad física: suba las escaleras en lugar del ascensor, por ejemplo. Cuanto más deporte realice, más mejorará su voluntad frente al tabaco.

Vida social

Estos son solo algunos ejemplos que le ayudarán a combinar su vida social con el reto de dejar de fumar. Seguirlos puede ayudarle a conseguir su objetivo.

- » Comunique a sus amigos que está dejando de fumar.
- » No tenga miedo de **pedirles que no fumen delante de usted.**
- » Aproveche para ir andando hasta el sitio en el que haya quedado. Si está lejos, bájese una parada de metro antes o deje el coche un poco más lejos y **acérquese caminando.**
- » Intente **no beber** más de una copa, para evitar que el consumo de alcohol le incite a fumar.
- » **Repase** mentalmente **los motivos por los que está dejando de fumar**, para afianzarse en su decisión.
- » **Cree un ambiente libre de humo. Tire todos los cigarrillos** y cajetillas vacías y compruebe si hay alguna olvidada en los bolsillos. **Limpie y guarde los ceniceros**, tire los mecheros y cerillas y lave la ropa que huelga a tabaco.
- » Lleve siempre consigo **caramelos de menta o chicles** para sustituir a los cigarrillos. La tentación se presenta en el momento más inesperado.
- » **Tenga a mano el teléfono de algún amigo o familiar** que le esté sirviendo de apoyo para contactar con él en caso de sentir la tentación de fumar.

Dejar de fumar es una de las claves para mantener un buen estado de salud, especialmente en personas con obesidad, patología pulmonar y respiratoria, colesterol o hipertensión. Centro Médico Teknon pone a su disposición un equipo multidisciplinar de especialistas con experiencia en el área del tabaquismo le pueden asesorar y ayudar a prevenir, diagnosticar y tratar todas aquellas patologías relacionadas con el tabaco.

Los médicos especialistas evaluarán su nivel de dependencia y su estado general de salud, y le guiarán a través de un programa de deshabituación del tabaco personalizado, en función de las características de su adicción y de su estilo de vida.

En Centro Médico Teknon encontrará apoyo personalizado para salir del humo.





CENTRO MEDICO TEKNON

VILANA, 12
08022 BARCELONA
www.teknon.es

T. +34 93 290 62 00
F. +34 93 211 26 90
info@teknon.es



FUNDACION TEKNON

Investigación, Docencia y Divulgación Sanitaria