

Vivir Sin Humo: Tu Guía para una Vida Saludable

Un paso hoy para ganar muchos mañanas.

¿Por qué es difícil dejarlo?

No es solo un "conducta de riesgo"; el tabaquismo es una adicción crónica. La nicotina genera una dependencia física real, y el ritual de fumar crea una dependencia psicológica y social.

El Síndrome de Abstinencia:

Es normal sentir irritabilidad, ansiedad o dificultad para concentrarse en los primeros días. Estos síntomas son temporales y son la señal de que tu cuerpo se está limpiando.

Prepara tu Plan de Acción (Fase de Preparación)

Para tener éxito, la improvisación es tu enemiga. Sigue estos pasos:

1. **Pon una fecha (El Día D):** Elige un día en las próximas dos semanas. Ese día será tu primer día como no fumar.
2. **Identifica tus motivos:** Escribe por qué quieres dejarlo (salud, ahorro, familia, libertad) y ten esa lista a mano.
3. **Informa a tu entorno:** Busca el apoyo de amistades y familiares. Cuéntales tu decisión.
4. **Cambia tu entorno:** Tira ceniceros, mecheros y cualquier paquete de tabaco. Limpia las cortinas o ropa que huelan a humo.

Consejos Prácticos para el "Día D" y Sucesivos

- **La Regla de los 5 Minutos:** El deseo intenso de fumar (el "craving") dura solo unos minutos. Distrae tu mente: bebe agua, camina o haz respiraciones profundas. Se pasará.
- **Evita los "Disparadores":** Si asocias el café con un cigarrillo, cambia el café por té o zumo durante unas semanas.
- **Aumenta la actividad física:** Caminar 30 minutos al día ayuda a controlar la ansiedad y evita el aumento de peso inicial.



Beneficios Inmediatos que Sentirás

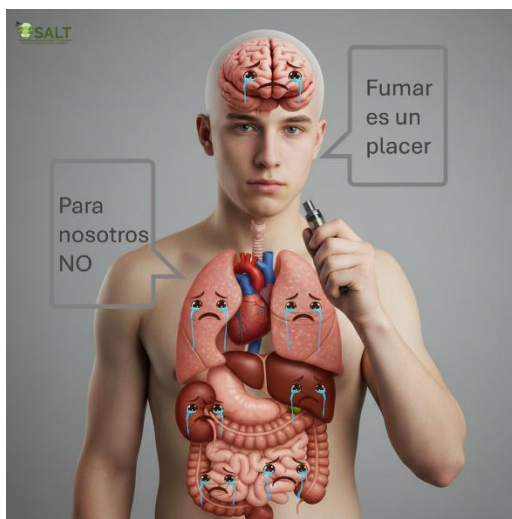
Tiempo	Mejora en tu salud
20 minutos	Tu presión arterial y frecuencia cardíaca bajan a niveles normales.
24 horas	El monóxido de carbono desaparece de tu cuerpo y tus pulmones empiezan a limpiarse.
48 horas	¡Recuperas el sentido del gusto y del olfato! La comida sabe mejor.
2-12 semanas	Mejora la circulación sanguínea y la capacidad pulmonar.
1 año	El riesgo de infarto se reduce a la mitad. ¿Necesitas Ayuda Profesional? No tienes que hacerlo a solas. Existen tratamientos farmacológicos y apoyo psicológico que duplican o triplican las probabilidades de éxito. Consulta con tu médico de familia: Pregunta por las opciones de tratamiento (TSN, vareniclina o bupropión) que pueden ayudarte a gestionar los síntomas de abstinencia.

Sobre SALT (Sociedad Aragonesa Libre de Tabaco)

Somos una sociedad científica y ciudadana comprometida con la prevención y el tratamiento del tabaquismo en nuestra comunidad. Nuestro objetivo es acompañarte en el proceso hacia una vida plena y libre de humo.

- **Web y LinkedIn:**
sociedadaragonesalibredetabaco.org
- **Instagram y Youtube:** @SALTtabaco
- **Esfumatrón:** Boletín de noticias, opiniones y anuncios
[Boletín de noticias de la Sociedad Aragonesa Libre de Tabaco: Esfumatrón | Sociedad Aragonesa Libre de Tabaco](#)

Contacto: SALTtabaco@gmail.com



Apuesta por tu salud, no al tabaco

Apoya los espacios libres de humo

Recursos

Sociedad Aragonesa Libre de Tabaco

Escanea el QR



Gobierno de Aragón: enlaces, guías y recursos
[Dejar de Fumar. Gobierno de Aragón](#)

Comunidad Autónoma de Aragón: Contenidos relacionados con el tabaco
[Tabaco. Gobierno de Aragón](#)

Ministerio de Sanidad: ayudas para dejar de fumar
[Ministerio de Sanidad - Áreas - Ayuda para dejar de fumar](#)

El Día Mundial Sin Tabaco, cada 31 de mayo, es una invitación global a dar el paso y liberarse del tabaco, recordando que dejarlo siempre llega con más salud y más vida. La OMS impulsa esta fecha para apoyar a quienes quieren dejar de fumar y ofrecerles motivos y recursos.
[Día Mundial Sin Tabaco](#)