

Día Mundial del Aire Puro - 17 de noviembre

Dra. Cecilia Cortese

MP: 4774

Es una fecha que destaca el daño que las emisiones contaminantes ocasionan en la salud de las personas. El lema de éste año del día mundial sin tabaco fue: “Tabaco: amenaza para nuestro medio ambiente”. El impacto nocivo de la industria del tabaco sobre nuestro medio ambiente, a través del cultivo, la producción, la distribución, el consumo y los desechos posteriores al consumo. Lo que propone es que los consumidores tengan un motivo más para dejarlo. Las emisiones de gases de efecto invernadero (CO₂) contribuyen al cambio climático. Cada año, se destruyen millones de hectáreas de tierras para cultivar tabaco, favoreciendo la deforestación y el deterioro de los suelos. El 90% de la producción de tabaco se concentra en países en vías de desarrollo.

Los pasos para dejar de fumar:

1. **Tomar la decisión y proponer un día de cesación** al que llamamos “DÍA D”, esto genera un compromiso y nos permite elaborar un plan de acción. Puede comenzar a disminuir progresivamente el consumo hasta llegar a la fecha elegida. Escribir una lista de las razones para dejar de fumar.
2. **Reconocer las “situaciones gatillo” y evitar los factores desencadenantes**: hay lugares o momentos en los que el deseo de fumar es mayor: reuniones sociales, tomar café, mate o alcohol, después de comer. Primero hay que reconocerlos y luego elaborar una estrategia que permita evitarlos o enfrentarlos sin consumir tabaco. Evite la tentación: manténgase lejos de personas y lugares que le tienten a consumir tabaco, luego de un tiempo notará que los podrá afrontar con mayor confianza. Cambie sus hábitos: tome jugo de frutas o agua en vez de alcohol, cambie de infusión, escoja comer cosas que no le

provoquen deseos de fumar. Llevará un tiempo desvincular el hábito de fumar de esas actividades.

3. **Retrasar el deseo:** recordar que la ansiedad por fumar pasará en 2 a 3 minutos, hacer algo para distraerse durante ese tiempo: tomar agua, tener a mano sustitutos para llevar a la boca (chicles o caramelos sin azúcar, frutas, frutos secos, cereales, semillas de girasol). No se auto-engañe pensando que puede consumir sólo uno.
4. **Realizar actividad física:** puede distraerlo del deseo de fumar salir a caminar, correr, andar en bicicleta o bailar, también ayuda a controlar la ansiedad y controlar el aumento de peso.
5. **Realizar técnicas de relajación:** muchas veces fumar es la manera que muchas personas tienen para lidiar con el estrés, y dejar de fumar puede ser estresante. Probar con técnicas de relajación y visualización: como practicar 10 respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca, e imaginar sus pulmones llenándose con aire puro y fresco, mientras recuerda las razones para dejar de fumar y los beneficios que obtendrá. También puede servir yoga, meditación, masajes y escuchar música tranquilizadora.
6. **Pedir refuerzos:** hablar con un familiar, amigo o compañero de trabajo que haya dejado de fumar, puede ayudar escuchar algún consejo o una palabra de aliento.
7. **Recompensarse:** lo que está haciendo no es fácil y merece una recompensa. Ponga el dinero diario que gastaba en cigarrillo en una alcancía y al final de cada semana cómprese un obsequio o simplemente ahorre.

Es posible dejar de fumar por su cuenta, estando decidido, pero q veces no se trata sólo de voluntad ya que es una adicción y si es necesario se puede recurrir a un profesional para utilizar TRN y/o medicación para el control de la abstinencia y aumentar las posibilidades de éxito.

Muy pocas personas pueden dejar de fumar de manera definitiva en el primer intento. De hecho, a la mayoría de las personas le toma varios intentos. Lo importante es no frustrarse, no desanimarse y aprender qué cosas le ayudaron y que cosas no, cuando trató de dejar de fumar y reintentarlo.