



Enero de 2016

## MALOS HUMOS, LOS JUSTOS

Dejar de fumar es un camino por el que el fumador tiene que avanzar por iniciativa propia y nadie pueda hacerlo por él.

Pero de los demás dependerá muchas veces que la persona que toma la decisión de abandonar el consumo encuentre el camino más allanado o, por el contrario, lleno de piedras.

El papel que juegan las personas que rodean al fumador es fundamental y te vamos a decir cómo hacer para ayudarles.

Si deseas que alguien cercano a ti deje de fumar, te puedes encontrar con dos situaciones: que quiera y que no quiera.

## NO QUIERE DEJAR DE FUMAR



Si esa persona no quiere dejar de fumar o no se siente preparada, intentar convencerla es como darse contra una pared, e insistir mucho en tu empeño es convertir la pared en un muro de hormigón. Las intenciones son las mejores pero, por lo general, con la insistencia lo que ocurre es el efecto contrario, que el fumador se cierre aún más.

Lo que sí puedes hacer es comunicar a esa persona tu deseo de que abandone el consumo de tabaco y darle confianza transmitiéndole que estás seguro de que lo puede lograr.

Ofrécele información acerca de las ayudas que existen para dejar de fumar y déjale claro que, cuando se encuentre preparada para dejarlo, tú estarás a su lado para darle todo el apoyo que necesite.

Aunque te parezca poca cosa, no todo el mundo tiene a una persona que le



### Te interesa...



Detente antes de empezar a sufrir los síntomas (Gobierno de Australia)



Fumar en la ventana, no sirve de nada (Department of Health. UK)

### Participa...

Para librar tu entorno de malos humos puedes empezar por aquí. Imprime este cartel y ayúdanos a difundir nuestro servicio gratuito para dejar de fumar.



DESCARGAR



**TU APORTACIÓN NOS DA VIDA**  
con tu ayuda podemos financiar investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.  
**HAZTE SOCIO AHORA**

pueda acompañar durante todo el proceso de abandono.

## SÍ QUIERE DEJAR DE FUMAR

Si quiere borrar el tabaco de su vida por completo, además de las ayudas profesionales existentes, tú puedes hacer mucho:

➤ **Distráele** La conversación y el buen humor son infalibles para sentirse acompañado y apoyado. Pueden servir como distracción en los momentos en los que el deseo de fumar sea intenso.

➤ **Procura no recordarle constantemente que ya no fuma.** Preguntar muy a menudo cómo está llevando la abstinencia le hará acordarse del tabaco y será más probable que le entren ganas de fumar en esos momentos.



➤ **Intenta que nadie fume en su presencia.** Avisa al resto de familiares y amigos fumadores de la nueva situación.

➤ En los lugares donde haya fumadores, **acompañalo a tomar el aire cuando el deseo de fumar sea intenso.**

➤ **Acompáñalo en sus nuevos hábitos.** Valora y comparte sus zumos, sus vasos de agua y las comidas más ligeras y su deporte o ejercicio favorito

➤ **Muestra paciencia y comprensión** en los momentos en los que sienta ganas de fumar, esté tenso o de mal humor.

➤ **Reconoce sus logros y, sobre todo, su esfuerzo.** Felicítale por cada día que pase sin fumar.

➤ **Animale a que guarde en una hucha el dinero que antes se gastaba en tabaco.** Cuando lleve unos meses sin fumar podréis gastarlo juntos.

## ¿AH, QUE ERES TÚ EL FUMADOR?

No pasa nada, podrás usar todos los consejos anteriores para la persona que te acompañe en el proceso de dejar de fumar cuando tomes la decisión, ya que tarde o temprano todos los fumadores se plantean dejarlo.

En ese momento la **Asociación Española Contra el Cáncer** pondrá a tu disposición diferentes servicios gratuitos para ayudarte.

La terapia de grupo es la más efectiva y consiste en asistir a una serie de sesiones en las que recibirás asesoramiento de especialistas en tabaquismo para dejar de fumar, llevar un control de los síntomas y prevenir posibles recaídas.

Si lo prefieres, puedes descargarte nuestra aplicación móvil Respirapp, con la que podrás crear tu propio perfil y acceder a un plan para dejar de fumar hecho a tu medida, seguir los consejos prácticos y además acceder a un servicio de consulta online donde expertos profesionales podrán atenderte.

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



### ESFÚMATE DEL TABACO CON AECC

Consulta nuestro programa para dejar de fumar



### LOS GRANDES MITOS DEL TABACO

Derrumba los mitos sobre el tabaco con nuestra guía

## Archivo



Consulta las ediciones anteriores de "Consejos de Salud" en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)



DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF

