

Dejar de fumar no es fácil, pero el éxito favorece a los que están más preparados. Por eso, a lo largo de este folleto vamos a orientarte en esta decisión que quieres tomar: dejar definitivamente el tabaco y comenzar una vida "más respirable".



La información es tu aliada

¿Sabes lo que produce el tabaco?

El tabaco está asociado a casi el 80 por ciento de los casos de cáncer oral. También produce gingivitis, periodontitis y muchos fracasos en tratamientos con implantes dentales.

Aumenta el riesgo de padecer enfermedades del aparato respiratorio como la bronquitis, enfisema y agrava el asma. Incrementa la posibilidad de enfermedades cardiocirculatorias.

Causa arrugas por la degradación de las fibras elásticas, aliento desagradable, dientes amarillos, tez cerosa y grísácea y dificulta la cicatrización.

Para ayudarte, el COEM y la FCOEM cuentan con un convenio de colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Puedes acceder a un programa de ayuda personalizado y gratuito para dejar de fumar.

Más información en www.coem.org.es

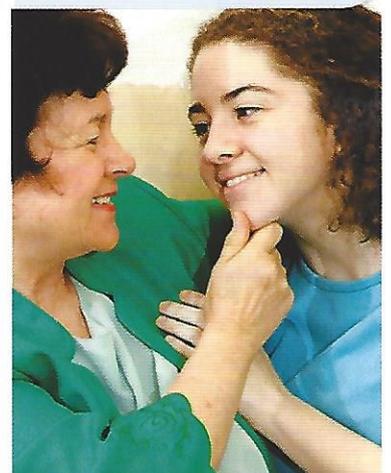
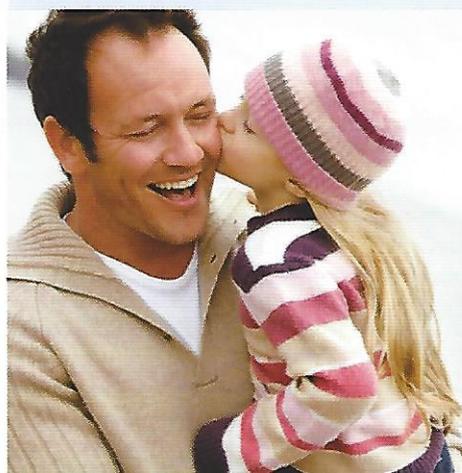
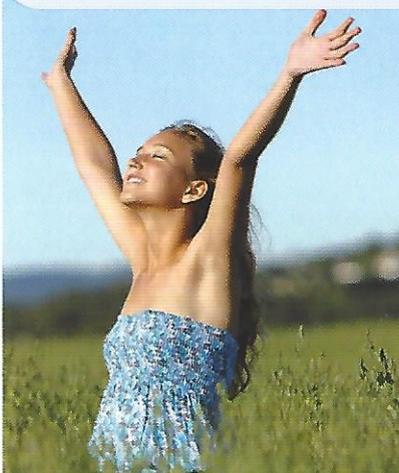


Razones y beneficios para dejar de fumar

- Para mejorar la calidad de vida.
- Respirar mejor.
- Cansarte menos y reducir la tos.
- Para reducir las posibilidades de tener una enfermedad del corazón, cáncer, etc.

- Si estas embarazada, para tener un bebé saludable y evitar riesgos en el embarazo y en tu futuro hijo.
- Para tener una piel más tersa y menos arrugas.
- Para tener unos dientes sin manchas y unas encías más sanas.
- Mejorar tu rendimiento físico y deportivo.

- Recuperar el buen aliento y saborear las comidas.
- Para ahorrar dinero.
- Ser un buen ejemplo para tus hijos, nietos, sobrinos, etc.
- Para respetar a las personas con las que convives, especialmente mayores, niños o con problemas de salud.



¿Qué ocurre cuando dejas de fumar?

- 🕒 **A los 20 minutos:** Se normaliza tu presión arterial y tu ritmo cardíaco.
- 🕒 **A las 8 horas:** Tus niveles sanguíneos de oxígeno aumentan aproximándose al nivel normal y los de monóxido de carbono (CO) se reducen a la mitad.
- 🕒 **A las 24 horas:** Disminuye el riesgo de sufrir un infarto de corazón.
- 🕒 **A las 48 horas:** Las terminaciones nerviosas del gusto y del olfato se regeneran y se recupera la capacidad de oler y saborear.
- 🕒 **A las 72 horas:** Aumenta tu capacidad pulmonar y disminuye la tos.
- 📅 **A las 2 semanas:** Mejora tu circulación y desaparecen prácticamente los síntomas de abstinencia si los tuvieras.
- 📅 **A primer/segundo mes:** Aumenta tu capacidad física y disminuye el cansancio por el aumento de la función respiratoria.
- 📅 **Del tercer al noveno mes:** Tendrás menos catarras, faringitis y otras infecciones.
- 📅 **Al año:** Se reduce a la mitad el riesgo de padecer un infarto de corazón.
- 📅 **A los tres años:** Disminuye el riesgo de padecer una enfermedad de corazón o de la circulación arterial a niveles similares a las personas que nunca han fumado.
- 📅 **A los 5 años:** Se reduce a la mitad su riesgo de padecer cáncer de pulmón, laringe o esófago.
- 📅 **A los 5/10 años:** El riesgo de cáncer oral es similar al de alguien que no ha fumado.
- 📅 **A partir de los 10 años:** El riesgo de mortalidad se iguala al de una persona que nunca ha fumado.



¿Qué hacer si tienes alguno de estos síntomas?

Si tienes...

Insomnio

Puedes...

Trata de no tomar por la tarde bebidas que contengan cafeína o sustancias excitantes (café, té, refrescos,...). Haz ejercicio físico, pero no a última hora. Toma infusiones relajantes o leche caliente.

Irritabilidad

Habla con las personas que tienes a tu alrededor para que sean más comprensivos contigo. Prueba a caminar, hacer ejercicios de relajación o tomar un baño caliente.

Cansancio y apatía

Aumenta las horas de sueño. Realiza actividades gratificantes que supongan una recompensa. Busca el apoyo de las personas que tienes a tu alrededor.

Dificultad de concentración

No te exijas un alto rendimiento al principio. Trata de dormir más, evita el alcohol y practica ejercicio físico.

Aumento del apetito

Bebe agua y bebidas no azucaradas ni alcohólicas. Evita las grasas y azúcares y come fruta y verdura. No piques entre horas.

Estreñimiento

Haz ejercicio, camina. Trata de seguir una dieta rica en fibra y beber mucha agua.

Dolor de cabeza

Toma un analgésico. Date una ducha o baño. Realiza ejercicios de relajación. Evita las bebidas excitantes para dormir más.

¿Qué pasa si vuelvo a fumar?

No te sientas culpable ni te desanimes, es normal alguna recaída.

Tienes que volver a intentarlo cuanto antes.

Piensa en las causas que te llevaron a tomar la decisión de dejarlo.

Si lo necesitas, puedes buscar ayuda sanitaria o apoyo de amigos y familiares.





El tabaco mata

Tu **dentista** puede salvarte

El tabaco:

- Es la primera causa del **CÁNCER ORAL**.
- Lesiona las encías y el hueso.
- Oscurece y mancha los dientes.
- Produce mal aliento y reduce la capacidad de percibir sabores y olores.

Por eso:

- Nunca es tarde para dejar de fumar. Tu dentista puede ayudarte.
- Acude a las revisiones con tu dentista de confianza, ¡puede salvarte!

Contra el tabaquismo, somos un equipo