

Aplicaciones móviles para ayudarte a dejar de fumar

Dejar de fumar es muy difícil. Según un informe del Observatorio de la Asociación Española contra el cáncer, casi la cuarta parte de la población española es adicta al tabaco y, de ella, se calcula que el 74% ha intentado dejarlo al menos una vez en su vida.

Sin embargo, hay otro dato que invita al optimismo: el 25% de la población afirma haber abandonado este hábito, lo cual convierte al tabaco en un enemigo poderoso, pero vencible. Para dejar de fumar, hace falta grandes dosis de voluntad y mucha constancia para poder dejar atrás esta adicción.

Además, la tecnología se ha convertido en una poderosa aliada en esta batalla gracias al desarrollo de aplicaciones y dispositivos de ayuda. Estas son algunas de ellas:

- **S'ACABÓ.** La Sociedad Española de Especialistas de Tabaquismo creó esta aplicación móvil destinada a la ayuda a todas esas personas que quieren dejar de fumar. Disponible tanto Android como para iOS cuenta con consejos, recomendaciones de autocontrol o información sobre fármacos que pueden ayudar a que dejes de fumar. Además, cuenta con un apartado de logros en el que se puede observar la evolución personal.
- **ICOACH.** Creada por la Comisión Europea y disponible en varios idiomas, esta aplicación para dejar de fumar se caracteriza por diferenciar las cinco fases en las que se encuentra la persona que quiere dejar este mal hábito. Mediante retos motivadores y específicos para cada fase como, por ejemplo, mantener un registro de cigarrillos diarios, posponer hasta 10 veces el "mejor" cigarrillo, etc. pretende que los usuarios alcancen por sí mismos pequeñas metas asequibles y logren dejar a un lado este vicio tan negativo.
- **RESPIRA APP.** La aplicación para dejar de fumar desarrollada por la Asociación Española Contra el Cáncer y la colaboración de INJUVE. Esta herramienta divide el reto en 3 fases que el usuario deberá ir superando y será premiado consiguiendo así motivarse lo suficiente para poder dejar de fumar. Permite al usuario llevar un control personal de su actividad, conocer su progreso y tomar el control en momentos más difíciles. Además, siendo así una App oficial de la AECC, el usuario también podrá encontrar información sobre los peligros que tiene el consumo del tabaco en el cáncer de pulmón.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.



Cita previa

901 500 501

quironsalud.es

Hospital
El Pilar
Grupo quirónsalud

C/ Balmes, 271
08006 Barcelona
93 236 05 00

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 125 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud.

DÍA MUNDIAL SIN TABACO.

¿Dejar de fumar?

Propóntelo

Inténtalo

Consíguelo



Hospital **El Pilar**

Grupo quirónsalud

¿Sabías que...?

- El número de muertes atribuibles al tabaco y el porcentaje que representan, siguen siendo muy elevados, y posiciona esta problemática como la principal causa de muerte prevenible en nuestro país.
- Para evitar las enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco no basta con reducir el consumo del mismo.
- Entre las personas que reducen su consumo hasta un 50%, el riesgo de padecer un IAM o EPOC sigue estando más cerca de las personas que siguen fumando, respecto a las que dejaron de fumar.
- El tabaco por su contenido en nicotina, produce una serie de alteraciones fisiológicas y psicológicas de dependencia equiparables a otras drogas. La nicotina cumple todos los criterios de las definiciones de adicción o de dependencia.
- Los beneficios de dejar de fumar empiezan a aparecer desde los primeros 20 minutos del último cigarrillo, seguirá consiguiendo beneficios hasta pasados 15 años sin fumar.
- Desde:
 - Normalizar su Tensión Arterial.
 - Reducir el riesgo de muerte súbita.
 - Recuperar el sentido del gusto y olfato.
 - Aumentar su capacidad física y disminución del cansancio.
 - Reducir el riesgo de infecciones respiratorias.
 - Hasta reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y cáncer de pulmón.



Los días previos

- Identifique las situaciones con mayor riesgo de fumar.
- Compre los paquetes de uno en uno.
- Retrase su primer cigarrillo por lo menos 10 minutos.
- Cambie de marca de tabaco. No lleve mechero.
- Límitese a sí mismo las zonas de fumar (nunca en la cama, en el coche, fumar en casa sólo en un sitio...).
- Cuando desee fumar, espere al menos 5 minutos, a veces las ganas se pasan.
- No fume inmediatamente después de comer, levántese, camine, haga algo.
- Informe a todo el mundo que va a dejar de fumar y el día. Pídales colaboración y paciencia. Adviértales que no le den tabaco. Si alguien de su entorno también quiere dejar de fumar, háganlo juntos, se ayudarán mutuamente.
- La noche anterior, tire el tabaco que le quede, esconda mecheros y ceniceros.

Primeros días sin fumar

- Piense en dejar de fumar sólo por hoy.
- Procure hoy hacer una comida más ligera, coma muchas veces y poco cada vez. Beba agua y zumo natural. Evite bebidas excitantes (alcohol o café). Después de comer, no haga ningún descanso, muévase.
- Si tiene un deseo muy fuerte de fumar, no se preocupe, relájese, respire profundamente varias veces.
- Descubra que, en las situaciones de tensión, usted es el único capaz de dominarlas, no necesita un cigarrillo.
- Los primeros días evite situaciones de riesgo, vaya pronto a dormir.
- Tenga siempre a mano chicles o caramelos sin azúcar y algo pequeño para jugar con la mano (pelotas antiestrés, anillos, llaves...) le ayudará a calmar la "costumbre" del cigarrillo.
- Piense en el dinero que ahorra y antes derrochaba en tabaco. Cuando tenga una buena cantidad ahorrada regálese algo que siempre ha querido comprar.
- Felicítese cada día sin fumar, porque ésta vez seguro que va a conseguir dejar de fumar.
- No ceda nunca, ni si quiera por un cigarrillo.
- Fumar un cigarrillo no significa una recaída. Piense qué le ha hecho fumarse ese cigarrillo.

10 Consejos que te ayudarán a dejarlo

1. Convéncete, decídetelo y fija una fecha. No busques excusa o pretexto para posponer tu decisión. Siempre es preferible hoy.
2. Despréndete de todo lo que te identifique como fumador. Tira tus ceniceros y todo lo que te recuerde el fumar.
3. Comunica tu decisión. Decirle a los demás que estás dejando el cigarrillo te ayudará, especialmente si unes a otra persona a tu equipo.
4. Cambia los hábitos asociados con tu adicción al tabaco. Cambia tu rutina para que el cigarro no tenga un lugar en tu día y sobre todo evita estar con personas que fumen o en situaciones que tú sabes que te incitan a fumar.
5. Cuida tu alimentación y controla lo que comes. Si te gana la ansiedad mejor que sean vegetales, no hay por qué engordar cuando dejas de fumar. Es necesario que cuides tu alimentación y te alimentes de manera adecuada.
6. Realiza actividad física, practica algún deporte y mantente activo. Caminar cuando menos 30 minutos es básico y si haces algún deporte continúa con él.
7. Controla la ansiedad e identifica tus cambios en el estado de ánimo. Es normal que te enfrentes a situaciones de angustia o necesidad de fumar, por lo que es recomendable que en esos momentos consumas algún caramelo o goma de mascar, lo cuál te ayudará a disminuir tu ansiedad.
8. Consume muchos líquidos. Ingiera mucho agua y bebidas sin azúcar. Evita el alcohol, recuerda que puede doblegar tu fuerza de voluntad y llevarte a recaer en tu adicción al tabaco.
9. Controla el estrés y relájate. Convive con tu familia y sobre todo busca la manera de reírte y divertirte junto con ellos. Antes de dormir, tómate una ducha caliente, el agua tibia ayuda a calmar los nervios. Si tienes problemas en conciliar el sueño, procura caminar o hacer ejercicio unas horas antes de acostarte.
10. Consiéntete y agasájate. Coloca en una hucha lo que hayas ahorrado o lo que te gastarías en cigarrillos y hazte un regalo con el mismo.

Desde el Servicio de Neumología te ayudamos a poner todos los medios para ayudarte a dejar de fumar. No lo dejes más, actúa.