



OSMA

Obra Social de Modelos Argentinos



PROGRAMA DE PREVENCIÓN

Dejar de fumar es posible

Herramientas, tratamientos y consejos para empezar
tu vida sin tabaco, paso a paso.

Material informativo. No reemplaza la consulta con tu médico/a.

PARA EMPEZAR

Una decisión que cambia tu vida

Si fumás, o fuma alguien de tu familia, esta guía es para acompañarte. No está pensada para juzgar, sino para darte información y herramientas concretas para empezar el camino hacia una vida sin tabaco.

Dejar de fumar es uno de los cambios que más beneficios trae para la salud, a cualquier edad. Muchas personas lo logran después de varios intentos, y con ayuda profesional las posibilidades de éxito aumentan mucho.

No se trata solo de fuerza de voluntad. El tabaquismo es una adicción, y como toda adicción se puede tratar.

En esta guía

- **Parte 1 • Prepararte:** qué es el tabaquismo, por qué cuesta tanto dejar y cómo medir tu dependencia.
- **Parte 2 • Dejar:** las etapas del cambio, la abstinencia, estrategias prácticas y tratamientos.
- **Parte 3 • Sostenerlo:** cómo prevenir y enfrentar una recaída.
- **Situaciones especiales:** embarazo, adolescencia, EPOC y cigarrillo electrónico.
- **Anexos:** test de dependencia, cálculo de gasto, registro de cigarrillos y plan personal.

Lo que ganás al dejar

Tiempo sin fumar	Qué pasa en tu cuerpo
20 minutos	Bajan la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
12 horas	El monóxido de carbono en sangre vuelve a niveles normales.
2 a 12 semanas	Mejoran la circulación y la función pulmonar.
1 a 9 meses	Disminuyen la tos y la falta de aire.
1 año	El riesgo de enfermedad coronaria se reduce a la mitad.
5 a 15 años	El riesgo de ACV se iguala al de una persona que no fuma.
10 años	El riesgo de cáncer de pulmón baja a la mitad.

PARTE 1 • PREPARARTE

¿Qué es el tabaquismo?

El tabaquismo es una **adicción**. La responsable es la **nicotina**: se absorbe en segundos por la boca y los pulmones, llega al cerebro y genera una sensación de placer y alivio. Cuando el nivel de nicotina baja, aparecen las ganas de fumar otra vez. Así se arma el circuito.

Por eso, muchas veces el «no quiero dejar» es en realidad un «no puedo». Algunas personas dejan por su cuenta, pero muchas necesitan ayuda, y pedirla no es un fracaso.

Una triple dependencia

Dependencia	En qué consiste	Cómo se trabaja
Física	El cuerpo reclama nicotina: es el «hambre de nicotina». Las ganas intensas suelen durar unos minutos.	Tratamiento con medicación, si tu médico/a lo indica.
Psicológica	Fumar se asocia a emociones: calmar la ansiedad, el estrés, el aburrimiento o celebrar.	Aprender otras formas de manejar las emociones y cambiar el foco del pensamiento.
Gestual o conductual	El ritual: sacar el cigarrillo, prenderlo, tenerlo en la mano. Se repite tanto que se vuelve automático.	Identificar los momentos en que fumás y reemplazarlos por otras acciones.

Si además tenés ansiedad, depresión o consumís alcohol u otras sustancias, contáselo a tu médico/a. Tratarlos al mismo tiempo mejora mucho los resultados.

Pensá en tus razones

Antes de empezar, tomate un momento para pensar cómo afecta el tabaco a tu salud, cómo afecta a las personas que conviven con vos y qué ganarías dejándolo. Escribir tus razones ayuda a sostener la decisión:

- Dejar de fumar es estar más sano/a y respirar mejor.
- Es ahorrar dinero y evitar problemas de salud futuros.
- Es tener más tiempo y energía para la gente que querés.
- Es proteger a tu familia del humo.
- Y además: ¿qué es lo que **no** te gusta de fumar? Anotalo.

PARTE 2 • DEJAR

Las etapas del cambio

Dejar de fumar no es un hecho de un día: es un proceso. Saber en qué etapa estás, vos o la persona a la que querés ayudar, sirve para elegir el próximo paso adecuado.

1

Precontemplación

Todavía no se ve el tabaco como un problema. El paso: informarse y pensar en los riesgos.

2

Contemplación

Aparece la duda: «sé que debería dejar, pero...». El paso: anotar ventajas y desventajas de seguir fumando.

3

Preparación

Hay motivación y ganas de empezar. El paso: elegir una fecha, pedir ayuda y armar un plan.

4

Acción

Ya dejaste. Los primeros 6 meses son los más exigentes y los de más riesgo de recaída. El paso: sostener el plan, sin pensamiento mágico.

5

Mantenimiento

Pasaron más de 6 meses sin fumar. El paso: seguir atento/a a los momentos de riesgo, sobre todo los emocionales.

Cómo empezar

- **Primera medida: no fumar en lugares cerrados**, ni en casa ni en el auto, y nunca delante de chicos.
- Si tenés hijos, explícales que fumar no es saludable y que te está costando dejar. Tu ejemplo pesa.
- Elegí una **fecha para dejar** dentro de las próximas dos semanas y contásela a tu entorno.
- Pedí ayuda: hablar con tu médico/a es el mejor punto de partida.

PARTE 2 • DEJAR

La abstinencia y cómo manejarla

Al dejar la nicotina pueden aparecer síntomas de abstinencia. Suelen ser más intensos entre las **24 y 48 horas** y van bajando en las **2 o 3 semanas** siguientes. Saber que son pasajeros ayuda a atravesarlos.

Síntoma	Qué podés hacer
Irritabilidad, mal humor, impaciencia	Avisale a tu entorno. Respirá hondo, caminá, alejate un momento de la situación.
Ansiedad y ganas intensas de fumar	Duran pocos minutos: esperá, tomá agua, ocupá las manos o cambiá de actividad.
Aumento del apetito	Tené a mano frutas, verduras o chicles sin azúcar. Ordená tus comidas.
Dificultad para concentrarte	Hacé pausas cortas y organizá las tareas más exigentes en otro momento del día.
Dolor de cabeza, insomnio, palpitaciones	Suelen ceder solos. Si son intensos o persisten, consultá.

Tres pilares para controlar la abstinencia: **actividad física** y técnicas de relajación, **alimentación ordenada** y **acompañamiento profesional**.

Conocé tus momentos de fumar

Durante unos días, anotá cada cigarrillo en el registro del anexo: a qué hora, qué estabas haciendo y qué sentías. Así vas a ver cuáles son tus disparadores y podrás planificar qué hacer en cada uno.

Planificá qué hacer en lugar de fumar

- Si fumabas con el café, probá cambiarlo por un té o tomarlo en otro lugar.
- Si fumás después de comer, levántate de la mesa, lavate los dientes o comé una fruta.
- Cuando te sientas estresado/a, salí a caminar unos minutos.
- No lleves cigarrillos en el auto ni en la cartera: reemplázalos por caramelos o chicles sin azúcar.
- Buscá actividades que ocupen las manos y la cabeza.
- Evitá al principio situaciones donde fumabas mucho, como salidas con alcohol.

PARTE 2 • DEJAR

Tratamientos que funcionan

Los tratamientos combinan dos enfoques. La medicación ayuda con la parte física, y el acompañamiento ayuda a cambiar hábitos. **Juntos funcionan mucho mejor:** la medicación puede multiplicar varias veces las posibilidades de dejar.

Tratamiento	Qué es
Terapia de reemplazo nicotínico	Parches, chicles, comprimidos o spray que aportan nicotina sin los tóxicos del humo y alivian la abstinencia. La dosis se reduce de a poco.
Medicamentos sin nicotina	Fármacos como el bupropión o la vareniclina, que disminuyen las ganas de fumar. Requieren receta.
Consejo profesional	Unos minutos de orientación de tu médico/a en cada consulta ya aumentan las chances de dejar.
Terapia psicológica	Individual o grupal, con técnicas para modificar conductas y manejar las emociones.
Seguimiento	Contactos periódicos, presenciales o telefónicos, para sostener el proceso.
Actividad física	Reduce la ansiedad y las ganas de fumar, y ayuda a controlar el peso.

No te automediques. Todos estos tratamientos tienen indicaciones, contraindicaciones e interacciones. Tu médico/a te va a ayudar a elegir el más adecuado.

Línea gratuita para dejar de fumar • 0800 999 3040

Ministerio de Salud de la Nación. Orientación y acompañamiento para dejar el tabaco.

SITUACIONES ESPECIALES

Embarazo, adolescencia y EPOC

Embarazo y lactancia

Es uno de los mejores momentos para dejar, por tu salud y la de tu bebé. **No hay una cantidad segura de cigarrillos:** incluso uno por día se asocia a bajo peso al nacer. Tu casa tiene que ser un espacio 100% libre de humo, y en tu trabajo te protege la Ley 26.687, que prohíbe fumar en lugares cerrados.

No sientas vergüenza de contarle a tu obstetra que fumás. Hay tratamientos seguros y equipos para ayudarte.

Adolescentes y jóvenes

La mayoría de las personas que fuman empezaron en la adolescencia, cuando la adicción se instala más rápido. La buena noticia es que muchos jóvenes que fuman quieren dejar. Hablá con tus hijos sin retarlos, dales el ejemplo y, si necesitan ayuda, acompañalos a consultar.

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

La EPOC es una enfermedad de los pulmones que dificulta la respiración, y su causa principal es el tabaco. Al principio puede no dar síntomas, pero con los años aparecen la tos, las flemas y la falta de aire. **Dejar de fumar es el tratamiento más importante:** frena el avance del daño, a cualquier edad.

¿Y el cigarrillo electrónico?

No es una alternativa segura. La Organización Mundial de la Salud advierte que es dañino y que debe mantenerse lejos de chicos y adolescentes. En la Argentina, la ANMAT prohíbe desde 2011 la importación, venta y publicidad de cigarrillos electrónicos, por falta de evidencia sobre su seguridad y eficacia para dejar de fumar. Tampoco son una opción los productos de tabaco calentado.

PARTE 3 • SOSTENERLO

Si volviste a fumar

Volver a fumar después de haber dejado se llama **recaída**, y es muy común, sobre todo en los primeros tres meses. Muchas personas lo logran después de varios intentos. **Un intento anterior no es un fracaso: es aprendizaje.**

Después de una recaída, lo importante es tomarte un tiempo para pensar qué pasó, aprender de eso y prepararte para el próximo intento, con ayuda profesional. La culpa y la vergüenza no ayudan; entender sí.

Lo que enseña una recaída

- Pocas personas dejan en el primer intento: es parte del proceso.
- Probar «a ver qué pasa» no suele funcionar. Un plan con apoyo profesional, sí.
- Dejar de fumar avanza como un espiral: cada vuelta te deja mejor preparado/a.
- No se trata de cambiar un hábito por otro, como fumar por comer, ni de depender solo de la voluntad.
- Un cigarrillo aislado no es una recaída. No lo agrandes: retomá el camino enseguida.
- Los pequeños «solo uno» llevan a las grandes recaídas.
- El estrés y la presión de otros son los disparadores más frecuentes: preparate para esos momentos.

Si fumaste un cigarrillo, no tires todo por la borda. **Pensá qué lo provocó, qué podés hacer distinto y seguí adelante.**

ANEXOS

Herramientas para tu plan

1. ¿Cuánta dependencia tenés?

Sumá los puntos de tus respuestas:

Pregunta	Respuesta y puntos
¿Cuánto tiempo pasa desde que te despertás hasta el primer cigarrillo?	Menos de 5 min: 3 · 6 a 30 min: 2 · 31 a 60 min: 1 · Más de 60 min: 0
¿Cuántos cigarrillos fumás por día?	Más de 30: 3 · 21 a 30: 2 · 11 a 20: 1 · 10 o menos: 0

0 a 2 puntos: dependencia baja · **3 a 4:** moderada · **5 a 6:** alta. Cualquiera sea tu resultado, consultá: a mayor dependencia, más útil es la medicación.

2. ¿Cuánto gastás en cigarrillos?

Cigarrillos por día ÷ 20 × precio del paquete × 365 = **gasto anual**. Ejemplo: 15 cigarrillos por día equivalen a unos 274 paquetes por año.

3. Registro de cigarrillos

Hora	Qué estaba haciendo	Cómo me sentía	Ganas (1 a 3)

4. Mi plan

	Antes de dejar
☐	Elegí mi fecha para dejar: ____ / ____ / ____
☐	Anoté mis razones para dejar.
☐	Hice mi registro de cigarrillos durante unos días.
☐	Consulté con mi médico/a sobre tratamiento.
☐	Le conté a mi entorno y saqué cigarrillos y ceniceros de casa.

Para conocer la cobertura de tratamientos y los profesionales de cesación tabáquica de OSMA, comunicate con nuestros canales de atención o ingresá a www.osma.com.ar.



Obra Social de Modelos Argentinos

Gorostiaga 2440, C.A.B.A.

Consultá nuestros canales de atención en www.osma.com.ar

Cada día sin fumar es una ganancia para tu salud.