



Exposición de paneles del 40 aniversario del GOO.



La carpa del anillamiento fue una de las más visitadas.



La televisión también acudió a las jornadas.



Taller de construcción de cajas nido con material reciclado.

Cómo dejar de fumar

Tu farmacéutico te informa. Vale la pena plantarle cara al tabaco porque, silenciosamente, mata a más de cincuenta mil personas cada año

Por **ANGEL MÁS FARRÉ**

CADA vez quedan menos excusas para intentar dejar de fumar. Una buena decisión política, ha sido equiparar los tratamientos para abandonar el tabaco, con los tratamientos crónicos. Es decir que sean financiados y que el paciente no tenga que hacer tanto desembolso.

Un desembolso que no era excesivo si descontamos el precio del tabaco que dejamos de comprar.

Vale la pena plantarle cara al tabaco porque silenciosamente, sin que salga en los medios de comunicación, el tabaco mata a 52.000 personas cada año. El equivalente a toda la población de Huesca.

En el mundo la cifra asciende a 7 millones (como toda la comunidad de Madrid). De estos, casi un millón son fumadores pasivos.

Infartos, cáncer, problemas circulatorios... son muchas las patologías relacionadas con el hábito de fumar. Por eso, su abandono aporta, sólo beneficios. El fumador tiene mucho respeto al "mono" o a los malos momentos de ansiedad, pero queremos ayudarte a que descubras los beneficios que tiene dejarlo.

La adicción al tabaco empieza desde la primera calada. Por eso se hace tan difícil dejarlo y para ello, el primer paso, es estar convencidos de querer hacerlo.

Si te faltan motivos para dejarlo, quizás conocer estas consecuencias de su abandono te sirvan de motivación. Tras el último cigarrillo...:

- Transcurridos 20 minutos, la presión arterial, disminuye.
- En las siguientes 24 horas, el riesgo de infarto comienza a reducirse

- Al cabo de 2 días, el olfato y el gusto se normalizan
- Al cabo de 3 días, la respiración mejora

- A los tres meses, la capacidad pulmonar puede recuperarse hasta en un 30%
- A los 9 meses puede desaparecer la tos del fumador

- A los 10 años, el riesgo de cáncer de pulmón es equiparable al de un no fumador



Infartos, cáncer, problemas circulatorios... son muchas las patologías relacionadas con el hábito de fumar.

Una tarea fundamental, es realizar un autorregistro del consumo de tabaco. Anotar todos los cigarrillos del día, indicando en qué momento los fumamos, en qué lugar, qué estamos realizando en ese momento y la necesidad que tenemos de hacerlo.

Nos servirá de gran ayuda para ser capaces de identificar qué cigarrillos serán fáciles de suprimir y cuales nos van a resultar más costosos. Podremos buscar alternativas para no fumar:

- Levantarnos de la mesa inmediatamente después de tomar café, cepillarnos los dientes después de comer, mantener las manos ocupadas con algún objeto, hacer deporte, escuchar música, etc.

Podemos comenzar a reducir de forma paulatina el consumo de cigarrillos. Algunos consejos prácticos pueden ser retrasar el primer cigarrillo del día, y no fumar inmediatamente en cuanto aparecen las ganas. Una buena práctica es esperar como mínimo un minuto antes de encender el cigarro e ir alargando ese tiempo conforme pasan los días.

Tener el apoyo de los que están alrededor nos ayudará a conseguir nuestro objetivo. Por eso es necesario comunicarles nuestra decisión.

¿Y cuando llegue la temida dependencia?

La nicotina presente en el tabaco, es una droga adictiva. Tras un breve período de consumo, rápidamente, el organismo se acostumbra a ella y llegamos a necesitarla para el normal funcionamiento del cuerpo.

La privación de nicotina, es el desencadenante de los síntomas desagradables que experimenta el cuerpo al dejar de fumar.

¿Cómo podré mantenerme sin fumar?

- Practicando alguna actividad física

- Si sientes un gran deseo, no te preocupes, relájate, respira, concéntrate de nuevo

- No cedas! El deseo disminuirá tras la segunda o tercera semana.

- Incluye en tu dieta muchas frutas y verduras

Como resumen ten siempre en consideración:

- Los motivos por los que estoy fumando

- Los motivos por los que quiero dejar de fumar

- Actividades alternativas para practicar en lugar de fumar

Yo sólo no puedo, necesito ayuda

Por eso el Gobierno de Aragón confía, además, con los sanitarios más cercanos y sin listas de espera para acompañaros en estos momentos en los que habéis decidido dar este paso. Entre el médico, la enfermera y el farmacéutico, tienes el apoyo necesario para dejar de fumar.

Porque somos los que mejor conocemos los beneficios que te va a aportar el abandono de este hábito. ●

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento



FREPIK

GOO

GOO

GOO

GOO