

0

1

2

3

4

CONSULTA EN QUÉ FASE PUEDES ESTAR TÚ

# FASES DE DESESCALADA DEL TABACO

UN DÍA MÁS, UNA CALADA MENOS

Red  
**ENT**





# Si fumo o vapeo, ¿afecta a la transmisión del coronavirus?

**El tabaco y otros derivados suponen un aumento del riesgo de transmisión del coronavirus, tanto para la persona que fuma o vapea, como para las personas que están a su alrededor:**

El acto de fumar y el de vapear facilita la posible transmisión del coronavirus de la mano a la boca

Si se consumen de manera compartida (como ocurre en algunas circunstancias con las pipas de agua o los vapeadores) aumenta el riesgo de transmisión entre las personas que lo consumen.

Algunas sociedades científicas y expertos alertan de la posibilidad de que al exhalar el humo o el vapor (ya sea de tabaco o dispositivos electrónicos) se expulsen pequeñas gotas respiratorias. Estas gotas podrían ser contagiosas.

**Si no te planteas cambiar tu consumo de tabaco (y otros derivados), te proponemos al menos las siguientes precauciones:**

- Presta especial atención a la higiene de manos antes y después de fumar/vapear.
- No fumes con guantes, ni con la mascarilla en la cara. La toxicidad del humo los impregna por lo que la exposición a estas sustancias aumenta.
- No compartas, ni pidas a otras personas que compartan contigo cigarrillos, cigarrillos electrónicos o vapeadores, mecheros, pipas, etc.

**Las personas fumadoras son más vulnerables a la COVID-19 que las no fumadoras. Fumar es un factor de riesgo para la COVID-19, al igual que para otras infecciones respiratorias como el resfriado común, la gripe, la neumonía o la tuberculosis. Para las personas fumadoras, el riesgo de necesitar ventilación mecánica o una cama de UCI debido a la COVID-19 es dos veces mayor que en las no fumadoras.**

- **Para protegerte tú, pero también a otras personas: Pasa a FASE 1 de la desescalada**
- **Para reducir tu consumo: Pasa a FASE 2 de la desescalada**

## FASE 1: LIMITA LOS ESPACIOS DE CONSUMO



# Si fumo o vapeo, ¿Cómo puedo exponer menos a las personas que me rodean?

**¿Qué es el humo ambiental del tabaco? La mezcla resultante de: El humo que exhala la persona que lo está consumiendo + el humo que se desprende de la combustión del cigarro. Es un humo perjudicial para la salud de todas las personas que están en contacto con él, especialmente los niños y niñas; y no hay un nivel de exposición seguro.**

Se queda en el ambiente, aunque no lo veamos y se desprende de las colillas, aunque estén apagadas.

Se mantiene en los objetos que se encuentran alrededor: muebles, paredes, ropa y textiles...

Se mantiene un tiempo en el ambiente dependiendo de: si es un lugar al aire libre o cerrado, si se han fumado muchos cigarros u otros derivados, si se consume en ese espacio con frecuencia...

## ¿Y los productos que desprenden vapor?

**Incluso cuando el vapor no contiene nicotina, desprende otras sustancias que podrían ser perjudiciales para la salud. Por ese motivo, es recomendable disminuir la exposición al humo y al vapor que desprenden estos productos en el mayor número de situaciones posibles.**

### Si quieres reducir el riesgo de exposición al humo ambiental del tabaco (y otros derivados):

- Si te resulta posible, consume solamente cuando salgas de casa o de tu lugar de trabajo:  
En lugares que no sean de tránsito (puertas, escaleras, zonas muy concurridas...). No tires las colillas al suelo.
- Si vas a consumir en casa, intenta buscar un lugar al aire libre: jardín, balcón, terraza, ventana...
- Evita consumir en espacios pequeños, con escasa ventilación, y en general en los espacios que compartes con más personas, especialmente menores (como, por ejemplo, el coche o el salón).
- Si vas a estar en contacto con bebés y recién nacidos y has consumido tabaco u otros productos relacionados, te recomendamos que te cambies de ropa y laves bien las manos antes de cogerlo en brazos.

■ **Para reducir tu consumo: Pasa a FASE 2 de la desescalada**

## FASE 2: CONTROLA Y REDUCE TU CONSUMO



# Si fumo o vapeo, ¿Cómo puedo reducir mi consumo?

**El contexto que estamos viviendo a raíz de la COVID-19 está teniendo un gran impacto en nuestra vida y también en nuestra salud:**

Realidades complicadas de manejar en lo económico, laboral y familiar.

Efectos psicológicos como aburrimiento, cansancio, incertidumbre, frustración,...

**En esta situación, el tabaco o el vapeo puede ser una herramienta de gestión emocional. Y como ocurre con otros elementos, como la alimentación, podemos estar utilizándolo para calmarnos.**

**Por ese motivo, es posible que te resulte difícil plantearte dejar de fumar o vapear ahora mismo. Pero igual sí que puedes plantearte reducir tu consumo. Incluso es posible que esto te ayude a dejar de fumar o vapear en un futuro.**

## ¿Qué me puede ayudar a observar y reducir mi consumo?

- Si no te ves capaz de reducir el número de veces que consumes, puede ser útil que reflexiones (incluso que anotes) cuánto fumas o vapeas y por qué. Conoce tu consumo.
- Reflexiona acerca de por qué te gustaría dejar de fumar o vapear, o por qué tienes interés en consumir menos. Ten presentes tus motivos. Hazlos más visibles. Puedes escribirlos en una lista.
- Si tomas una decisión, compártela con las personas con las que convives y tus seres queridos.
- Para empezar a reducir el consumo, antes de cada cigarro (o antes de vapear), haz esta pequeña reflexión: ¿Para qué voy a consumir? ¿Podría pasar sin hacerlo? Si consideras que puedes, hazlo. Muchas veces, las ganas se van en unos minutos.

## Un par de consejos extra para reducir tu consumo más fácilmente:

- Si aún no has terminado el cigarro y sientes que ya no lo necesitas, no te lo acabes. Si no necesitas apurarlo, mejor. Lo mismo se puede aplicar al vapeo.
- Retrasa el primer cigarrillo o el primer vapeo de la mañana unos minutos. Poco a poco, le puedes ir ganando minutos y acabar consumiendo menos al final del día.

- **Para reducir tu consumo: Pasa a FASE 3 de la desescalada**

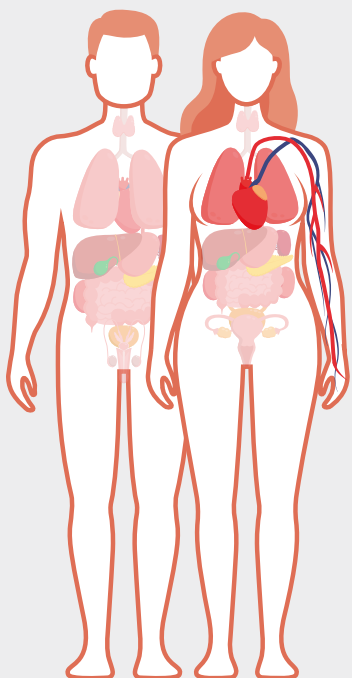
## FASE 3: DEJA DE FUMAR. DEJA DE VAPEAR



Red  
**ENT**

# Si fumo o vapeo, ¿Cómo puedo dejarlo?

### ¿QUÉ OCURRE EN TU CUERPO CUANDO DEJAS DE FUMAR?



A LOS 20 MIN.

Tanto la presión arterial como la frecuencia cardíaca descienden a niveles normales.

A LAS 8 H.

La concentración de monóxido de carbono en sangre baja a su nivel normal. La concentración de oxígeno en la sangre se normaliza.

A LAS 24H.

Disminuye el riesgo de sufrir un infarto cardíaco. 48 horas después de dejar de fumar aumenta la agudeza del olfato y el gusto.

A LAS 2-3 SEMANAS

Mejora la circulación. La función pulmonar aumenta hasta un 30%.

DE 1 A 9 MESES

Después de dejar de fumar disminuye la tos, la congestión nasal y la fatiga. Disminuyen las infecciones.

1 AÑO DESPUÉS

El riesgo de padecer insuficiencia coronaria es un 50% menor que el de un fumador.

5 AÑOS DESPUÉS

El riesgo de morir de enfermedad cardíaca es igual al de los no fumadores. El riesgo de morir por enfermedad pulmonar disminuye a la mitad.

10 A 15 AÑOS DESPUÉS

El riesgo de morir de cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores.

Si crees que es posible dejar de fumar y decides hacerlo, adelante. Dejar de fumar puede ser difícil, pero tienes ayuda:



En tu centro de salud más cercano, tus profesionales de Atención Primaria pueden asesorarte y ofrecerte tratamiento farmacológico y otros recursos, si lo necesitas.



Apoyo psicológico  
<https://dejardefumar.aecc.es/>



Jóvenes  
<https://www.cruzrojajuventud.org/sobre-drogas>



Información y más recursos  
<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/fumar-tabaco-tabaquismo.html>

■ Para prevenir las recaídas a la hora de fumar o vapear: Pasa a la fase 4 de la desescalada



# Si dejo de fumar o vapear, ¿Qué hago para no volver a recaer? ¿Y qué hago si he recaído?

**Cuando dejas de fumar o vapear, comienza tu “nueva normalidad”. ¡Enhorabuena! Tu vida sigue siendo prácticamente la misma, pero hay elementos que han cambiado. ¿Cómo mantenemos esta “nueva normalidad”?**

### ¿Cómo prevenir las recaídas?

- Identifica las situaciones de riesgo (las que te dan la tentación de fumar o vapear). ¿Es posible evitar estas situaciones?
- Si estas situaciones llegan y no podemos evitarlas, intenta recordar los motivos de tu decisión.
- Si sentimos que la tentación de fumar o vapear viene porque necesitamos calmarnos, puede haber otras estrategias que nos ayuden a conseguirlo. Distráete, piensa qué otra cosa puedes hacer en ese momento: llamar a alguien de confianza, darte un baño, juegos de distracción como puzzles, escuchar música, hacer deporte,...también existen técnicas de relajación para estos momentos.

### ¿Qué es importante saber si tenemos una recaída?

- Dejar de fumar o vapear es un proceso y tener una recaída puede ser parte de este. Es normal. Eso no significa que todo el esfuerzo que has hecho se vaya por la borda. En estas circunstancias, es importante reflexionar:
- ¿Ha sido un elemento puntual? Quizá pueda continuar con el proceso de dejar de fumar o vapear.
- Si no ha sido un elemento puntual ¿Merece la pena volver a intentarlo de otra manera? Ten en cuenta que ya has conseguido dejarlo una vez, puedes volver a hacerlo de nuevo. Piensa en qué es lo que te ha funcionado bien y evita los riesgos que te llevaron a volver a consumir.

- Si necesitas ayuda en este proceso: Vuelve a la fase 3 de la desescalada



# Red ENT

---

