Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · octubre de 2026

# Mi plan para dejar de fumar

Rellénalo antes de tu día D, ponlo a la vista y cuéntaselo a quien te pueda ayudar. Llévalo a tu centro de salud.

## MIS MOTIVOS PARA DEJARLO

.....

.....

.....

.....

## MI DÍA D

**Fecha** ____ / ____ / ________

**Ahora fumo** _____ cigarrillos al día

**Fumo el primero** _____ minutos después de levantarme

**Cuánto me importa dejarlo, de 0 a 10** .....

**Cuánta confianza tengo en conseguirlo, de 0 a 10** .....

Elige un día dentro de las 2 o 3 próximas semanas.

## ANTES DEL DÍA D, PASO A PASO

- ☐ Durante unos días, apunta cada cigarrillo: la hora, dónde estabas y cuántas ganas tenías. Así sabrás cuáles te van a costar más.
- ☐ Habla con tu médico, tu enfermera o tu farmacéutico del tratamiento que te conviene, y empiézalo cuando te digan.
- ☐ Cuéntaselo a tu familia, a tus amigos y en el trabajo. Pide que no fumen delante de ti.
- ☐ Piensa qué harás en tus momentos de riesgo (la tabla de abajo) y busca algo para tener las manos ocupadas.
- ☐ El día antes, tira el tabaco y quita los mecheros y los ceniceros de casa, del coche y del trabajo.

## MIS MOMENTOS DE RIESGO Y QUÉ HARÉ EN SU LUGAR

| Cuando... | En lugar de fumar, haré... |
|---|---|
| *Ejemplo: con el café de después de comer* | *Ejemplo: levantarme de la mesa y dar un paseo corto* |
| | |
| | |
| | |

## MI TRATAMIENTO

**Qué tomo** .....

**Empiezo el** .....

**Me lo indicó** .....

Parches, chicles, comprimidos o espray de nicotina: en la farmacia, sin receta. Vareniclina, citisiniclina o bupropión: con receta. La vareniclina se empieza 1 o 2 semanas antes del día D; con la citisiniclina hay que dejar de fumar como muy tarde el 5.º día; con la nicotina, desde el primer día sin fumar.

## CUANDO LLEGUEN LAS GANAS DE FUMAR

Se pasan en pocos minutos y cada vez serán más débiles. Respira hondo tres veces, bebe agua o mastica chicle sin azúcar, cambia de sitio o de actividad y repasa tus motivos. **Ni una calada:** un solo cigarrillo suele ser el principio de la recaída.

## DÓNDE PEDIR AYUDA

En tu centro de salud (medicina de familia y enfermería). La web del Ministerio de Sanidad recoge la ayuda de cada comunidad autónoma («Ayuda para dejar de fumar»), y la aplicación gratuita S'Acabó acompaña las primeras semanas.

## MIS CUATRO PRIMERAS SEMANAS SIN FUMAR

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semana 1** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Semana 2** | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Semana 3** | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| **Semana 4** | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

Marca cada día que pases sin fumar. La primera semana es la más difícil; después, el malestar va bajando.

## LO QUE GANA TU CORAZÓN

A los 20 minutos bajan el pulso y la tensión, y a las 12 horas el monóxido de carbono de la sangre vuelve a la normalidad (Organización Mundial de la Salud). En quien había fumado mucho, a los 5 años hay un 39% menos de infartos, ictus e insuficiencia cardiaca (estudio de Framingham).

## CUÁNDO PEDIR AYUDA

**Dolor u opresión en el pecho:** para y siéntate; si tienes nitroglicerina pautada, toma una dosis. Si a los 5 minutos no ha cedido, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país). **Con vareniclina o bupropión**, si notas un cambio brusco del ánimo o del comportamiento, o ideas de hacerte daño: deja de tomarlo y habla con tu médico ese mismo día. **Con bupropión**, una convulsión: 112.

El plan explicado paso a paso, los tratamientos y lo que gana tu corazón, en el ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca:
https://www.cardioteca.com/salud/tabaco-alcohol-drogas.html