



Este documento ha sido elaborado para animar a nuestros **pacientes fumadores** a que dejen de fumar, sobre todo en los casos de pacientes con problemas de encías, y/o que se vayan a someter a extracciones o a cirugías bucales y de implantes. El tabaco favorece la **vasoconstricción** de los vasos sanguíneos, por lo que el aporte vascular no llega correctamente a los tejidos óseos y mucosos interfiriendo en la curación de los procesos desinflamatorios, quirúrgicos y en el fracaso de los implantes.

Esperamos le sirva de apoyo para este objetivo: ¡DEJAR DE FUMAR!

OPCIONES A SEGUIR

* A través de Osakidetza existen programas totalmente gratuitos para dejar el **tabaquismo**. Puede **solicitar cita directamente en su ambulatorio o llamar al teléfono gratuito 900203050** donde recibirá información y le gestionarán las citas necesarias en su centro de salud. Le ofrecerán distintas vías para el cese tabáquico: terapia de grupo, soporte emocional, medicación específica....

* A través de la **Asociación Española contra el Cáncer**. Realizan terapias de grupo con ayuda psicológica y se encuentran en C/ Ercilla nº 18 Entreplanta Izda. en Bilbao. Teléfono: 94.424.13.00 (Ex. 1) Correo electrónico: estibaliz.alonso@aecc.es

* A través de una **aplicación de móvil**. En Internet aparecen distintas aplicaciones que guiarán al usuario a través de varias fases para dejar de fumar e incorporarán retos y premiarán a los usuarios con mensajes estimulantes y de refuerzo. También existen **libros de autoayuda** para dejar de fumar.

* Existen sesiones privadas de **hipnosis, acupuntura.....** que también han demostrado su eficacia.

10 CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

1. Fija una **fecha** para fumar el último cigarro.
2. Cambia la rutina para acabar de “engañar” a tu adicción a fumar.
3. No busques **excusas** para dejarlo
4. Revisa **tus razones** para dejar de fumar.
5. Piensa positivamente “quiero dejar de fumar”.
6. Haz **ejercicio**. Mantente activo.
7. Bebe muchos **líquidos**.
8. Controla lo que comes.
9. Piensa en el día a día, no en el nunca más.
10. Aprovecha la **ayuda profesional**.

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

Mejora el estado de la **piel** del cuerpo y de la cara; desaparecen las manchas en los dientes y en los dedos.

Se recuperan los **sentidos** del gusto y olfato.

Mejora la capacidad de **ahorro** al dejar de gastar en tabaco.

Sentirse mejor con uno mismo, superando la **dependencia** al tabaco.

Esperamos le sirva de ayuda. Puede contar con nosotros para cualquier duda. ANIMO.