



¿Quieres  
dejar de  
fumar?

**¡Déjanos  
ayudarte!**

**fcoem**   
FUNDACIÓN COEM DEL COLEGIO DE  
ODONTÓLOGOS Y ESTOMATÓLOGOS DE MADRID

Dejar de fumar no es fácil, pero el éxito favorece a los que están más preparados. Por eso, a lo largo de este folleto vamos a orientarte en esta decisión que quieres tomar: dejar definitivamente el tabaco y comenzar una vida “más respirable”.



## La información es tu aliada

### ¿Sabes lo que produce el tabaco?

El tabaco está asociado a casi el 80 por ciento de los casos de cáncer oral. También produce gingivitis, periodontitis y muchos fracasos en tratamientos con implantes dentales.

Aumenta el riesgo de padecer enfermedades del aparato respiratorio como la bronquitis, enfisema y agrava el asma. Incrementa la posibilidad de enfermedades cardiocirculatorias.

Causa arrugas por la degradación de las fibras elásticas, aliento desagradable, dientes amarillos, tez cerosa y grisácea y dificulta la cicatrización.

Para ayudarte, el COEM y la FCOEM cuentan con un convenio de colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Puedes acceder a un programa de ayuda personalizado y gratuito para dejar de fumar.

**Más información en [www.coem.org.es](http://www.coem.org.es)**





## Razones y beneficios para dejar de fumar

- 👍 Para mejorar la calidad de vida.
- 👍 Respirar mejor.
- 👍 Cansarte menos y reducir la tos.
- 👍 Para reducir las posibilidades de tener una enfermedad del corazón, cáncer, etc.

- 👍 Si estas embarazada, para tener un bebé saludable y evitar riesgos en el embarazo y en tu futuro hijo.
- 👍 Para tener una piel más tersa y menos arrugas.
- 👍 Para tener unos dientes sin manchas y unas encías más sanas.
- 👍 Mejorar tu rendimiento físico y deportivo.

- 👍 Recuperar el buen aliento y saborear las comidas.
- 👍 Para ahorrar dinero.
- 👍 Ser un buen ejemplo para tus hijos, nietos, sobrinos, etc.
- 👍 Para respetar a las personas con las que convives, especialmente mayores, niños o con problemas de salud.





## ¿Qué ocurre cuando dejas de fumar?

- |  |  |
|--|--|
|  <b>A los 20 minutos:</b>         | Se normaliza tu presión arterial y tu ritmo cardiaco.  |
|  <b>A las 8 horas:</b>            | Tus niveles sanguíneos de oxígeno aumentan aproximándose al nivel normal y los de monóxido de carbono (CO) se reducen a la mitad.              |
|  <b>A las 24 horas:</b>           | Disminuye el riesgo de sufrir un infarto de corazón.   |
|  <b>A las 48 horas:</b>           | Las terminaciones nerviosas del gusto y del olfato se regeneran y se recupera la capacidad de oler y saborear.                                 |
|  <b>A las 72 horas:</b>           | Aumenta tu capacidad pulmonar y disminuye la tos.  |
|  <b>A las 2 semanas:</b>          | Mejora tu circulación y desaparecen prácticamente los síntomas de abstinencia si los tuvieras.   |
|  <b>A primer/segundo mes:</b>     | Aumenta tu capacidad física y disminuye el cansancio por el aumento de la función respiratoria.  |
|  <b>Del tercer al noveno mes:</b> | Tendrás menos catarros, faringitis y otras infecciones.  |
|  <b>Al año:</b>                   | Se reduce a la mitad el riesgo de padecer un infarto de corazón.   |
|  <b>A los tres años:</b>          | Disminuye el riesgo de padecer una enfermedad de corazón o de la circulación arterial a niveles similares a las personas que nunca han fumado. |
|  <b>A los 5 años:</b>             | Se reduce a la mitad su riesgo de padecer cáncer de pulmón, laringe o esófago.   |
|  <b>A los 5/10 años:</b>          | El riesgo de cáncer oral es similar al de alguien que no ha fumado.  |
|  <b>A partir de los 10 años:</b>  | El riesgo de mortalidad se iguala al de una persona que nunca ha fumado.   |



## ¿Qué hacer si tienes alguno de estos síntomas?

### Si tienes...

Insomnio

Irritabilidad

Cansancio y apatía

Dificultad de concentración

Aumento del apetito

Estreñimiento

Dolor de cabeza

### Puedes...

Trata de no tomar por la tarde bebidas que contengan cafeína o sustancias excitantes (café, té, refrescos,...). Haz ejercicio físico, pero no a última hora. Toma infusiones relajantes o leche caliente.

Habla con las personas que tienes a tu alrededor para que sean más comprensivos contigo. Prueba a caminar, hacer ejercicios de relajación o tomar un baño caliente.

Aumenta las horas de sueño. Realiza actividades gratificantes que supongan una recompensa. Busca el apoyo de las personas que tienes a tu alrededor.

No te exijas un alto rendimiento al principio. Trata de dormir más, evita el alcohol y practica ejercicio físico.

Bebe agua y bebidas no azucaradas ni alcohólicas. Evita las grasas y azúcares y come fruta y verdura. No piques entre horas.

Haz ejercicio, camina. Trata de seguir una dieta rica en fibra y beber mucha agua.

Toma un analgésico. Date una ducha o baño. Realiza ejercicios de relajación. Evita las bebidas excitantes para dormir más.

## ¿Qué pasa si vuelvo a fumar?

No te sientas culpable ni te desanimas, es normal alguna recaída.

Tienes que volver a intentarlo cuanto antes.

Piensa en las causas que te llevaron a tomar la decisión de dejarlo.

Si lo necesitas, puedes buscar ayuda sanitaria o apoyo de amigos y familiares.



CAMPAÑA POR LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER ORAL Y DEL TABAQUISMO



# El tabaco **mata**

Tu **dentista** puede salvarte



## El tabaco:

- Es la primera causa del **CÁNCER ORAL**.
- Lesiona las encías y el hueso.
- Oscurece y mancha los dientes.
- Produce mal aliento y reduce la capacidad de percibir sabores y olores.

## Por eso:

- Nunca es tarde para dejar de fumar.  
Tu dentista puede ayudarte.
- Acude a las revisiones con tu dentista de confianza, ¡puede salvarte!

**Contra el tabaquismo, somos un equipo**



Ayuntamiento de  
Villanueva de la Cañada



Ilustre Colegio Oficial de Odontólogos y  
Estomatólogos de la 1ª Región



Mauricio Legendre, 38. 28046 Madrid  
Tel.: 91 561 29 05 / Fax: 91 563 28 30  
**[www.coem.org.es](http://www.coem.org.es)** @dentistasCOEM

