

El ingreso hospitalario es un momento clave para dejar de fumar

- Quizás ya os habíais planteado **dejar de fumar** o, incluso, lo habíais intentado alguna vez.
- El consumo de tabaco interfiere directamente en los tratamientos y afecta negativamente vuestra **recuperación y evolución**.
- Si dejáis de fumar, mejoraréis vuestra **calidad de vida**, vuestra **salud** y la de quien os rodee. Además, seréis un **buen ejemplo** para aquellas personas que queréis.

¡Ahora es un buen momento!

Si necesitáis más información o estáis pensando en dejar de fumar, no dudéis en consultar a vuestro profesional de salud de confianza.

Xarxa Catalana | **Hospitals Sense Fum**



GLOBAL NETWORK
FOR TOBACCO FREE
HEALTHCARE SERVICES

¿Fumáis?

Os ayudamos a dejar de fumar durante el ingreso hospitalario



Por ley, está prohibido fumar en todo el recinto hospitalario, incluidos los espacios al aire libre.

Durante vuestra estancia en el Hospital podréis recibir...

- ✓ Ayuda especializada de los profesionales sanitarios.
- ✓ Apoyo para superar el síndrome de abstinencia o las ganas de fumar.
- ✓ Tratamiento farmacológico gratuito: terapia sustitutiva con nicotina (TSN), siempre que esté indicada.
- ✓ Recomendaciones adaptadas a vuestra situación, que será necesario que sigáis al alta.

¿Os habéis planteado aprovechar el ingreso para dejar de fumar?

Os ayudaremos a hacerlo posible.



Sobre el tratamiento farmacológico...

Durante vuestra estancia hospitalaria podréis iniciar tratamiento con **terapia sustitutiva con nicotina (TSN)** en formato parches, chicles o comprimidos. Esto os ayudará a aliviar el síndrome de abstinencia y a controlar las ganas de fumar.

- Los **parches de TSN** liberan nicotina de forma constante durante 12 o 24 horas, dependiendo del tipo de parche. Se tienen que cambiar diariamente y hay que colocarlos en zonas del cuerpo sin pelo, como la espalda o los hombros.
- Los chicles **y comprimidos** liberan nicotina de manera más rápida. Por esta razón son ideales en momentos puntuales de necesidad intensa, por ejemplo al levantarse o después de las comidas. Se ha de masticar el chicle o lamer el comprimido lentamente, sin tragarlos. Cuando el sabor sea demasiado fuerte, dejad de lamer o masticar hasta que desaparezca el sabor; y repetid este ciclo.

Después del alta...

- Seguid las recomendaciones dadas durante vuestro ingreso hospitalario.
- Los profesionales de la salud os podemos informar sobre los centros disponibles en los que os harán un seguimiento para dejar de fumar (consultas especializadas, centros de atención primaria, farmacias, etc.).
- ¡Dejar de fumar con ayuda de profesionales de la salud aumentará vuestra probabilidad de conseguirlo!

Para después del alta, podéis tomar varios fármacos que, con prescripción, os pueden ayudar a dejar de fumar, como la vareniclina, el bupropión y la citisina; o bien, también podéis continuar con TSN, que no requiere prescripción.

¡Es más fácil si te ayudamos!
¡Empieza una nueva vida sin tabaco!

