

Kit de herramientas para dejar de fumar o vapear (accesible)

Tipo de publicación

Materiales didácticos

Resumen

Este manual que llamamos “Kit de herramientas” autoadministrado tiene como objetivo acompañarte en el camino de dejar de fumar o vapear. El kit propone tres pasos: prepararse, armar un plan y mantenerse sin fumar o vapear.

Introducción

Este manual que llamamos “Kit de herramientas” autoadministrado tiene como objetivo acompañarte en el camino de dejar de fumar o vapear. A veces las personas que fuman pasan mucho tiempo pensando “que sería bueno dejar” pero no tienen un plan concreto para conseguirlo. En este manual, te acercamos consejos prácticos e información que ha ayudado a otros a lograrlo. No hay dos fumadores iguales, algunas estrategias te resultarán más útiles que otras y poco a poco podrás incorporar las que más te sirven. En caso de necesitarlo puedes pedir ayuda profesional en tu prestador de salud.

El Kit de herramientas te propone tres pasos:

1. Prepárate
2. Armá tu plan
3. Mantenete sin fumar o vapear

Prepare

¡Qué excelente idea que quieras dejar de fumar!

En las siguientes páginas vas a encontrar consejos y recursos que te ayudarán en tu decisión. Es muy importante que mantengas el foco en tu objetivo. Iniciemos el camino.

Conocé tus razones para dejar de fumar o vapear

Cada persona tiene sus razones para dejar. Te propongo que las escribas y las tengas visibles para recordarlas día a día.

Algunas de las más frecuentes son:

- **Mejorar mi salud, calidad de vida o rendimiento físico.** Dejar de fumar a cualquier edad trae beneficios y disminuye de forma progresiva el riesgo de desarrollar diferentes enfermedades (cardiovasculares, respiratorias, cáncer, entre otras).
- **Cuidar a mis seres queridos.** Dejar de fumar repercute positivamente en tu entorno y serás un buen ejemplo para tus hijos, familiares y amigos.
- **Ahorrar dinero.** Multiplicá lo que gastás en fumar/vapear cada día por el número de días que tiene un año y verás el gran ahorro que tendrás al cabo de 12 meses para darte un gusto.
- **Sentirme mejor conmigo mismo/a.** Dejar de fumar es un importante logro que te permitirá recobrar tu independencia y autoconfianza. Verás las ventajas de vivir sin depender de un cigarrillo.
- **Motivos estéticos.** Fumar puede generar mal aliento, problemas dentales, dientes y uñas amarillas, olor a tabaco en pelo y ropa, arrugas en la piel y canas. Todo esto puede mejorar si dejás de fumar.

Comenzá a registrar

Anotá cada cigarrillo antes de encenderlo o cada vez antes de vapear. Este ejercicio es altamente efectivo para evitar los "cigarrillos automáticos". Antes de encender un cigarrillo o de vapear pensá por qué lo hacés y si verdaderamente es imprescindible. Descubrí las situaciones o emociones que asociás con la necesidad de fumar.

Te dejamos un ejemplo de registro. Completalo antes de fumar.

Ejemplo de registro donde anotar fecha, hora, número de cigarrillo en el día, cuál es la intensidad del deseo de fumar y si lo fumarás o no					
Fecha	Hora	N° de cigarrillo	Motivo o actividad	Intensidad del deseo de fumar: Poco / Más o menos / Mucho	¿Lo fumo? Sí / No
31 de mayo	7 am	1	Con desayuno	Mucho	No
31 de mayo	8 am	2	Esperando el ómnibus	Poco	Sí

Conocé los beneficios de dejar de fumar

20 minutos: Recupera tu presión sanguínea y pulso cardíaco normales.

8 horas: Tus niveles de oxígeno en sangre se normalizan. Comienza a disminuir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

2-3 días: Ya has eliminado la nicotina del organismo. Notarás mejoras inmediatas en los sentidos del gusto y olfato. Respirarás mejor y te sentirás con más energía.

3 semanas: Disminuye o desaparece la tos. Los pulmones trabajan mejor, además de mejorar la circulación sanguínea.

2 meses: Tiene más energía agilidad. Sientes la satisfacción de haber recuperado la dirección de una parte de tu vida que hasta ahora dependía del tabaco.

1 año: El riesgo de muerte repentina se reduce a la mitad.

10 años: El riesgo de sufrir un ataque al corazón o un infarto de miocardio se iguala al de las personas que nunca han fumado. Tu riesgo de padecer cáncer de pulmón ha disminuido a la mitad.

Al dejar de fumar, evitas consumir las más de 4.000 sustancias tóxicas que contiene el cigarrillo.

Tabla de pros y contras

Puede ser útil hacer una tabla de “pros y contras” de dejar de fumar o vapear y así pensar y reflexionar sobre los mismos. ¿Para qué pensar en los “contras”? A veces se tienen miedos más o menos infundados, mitos o prejuicios que frenan la decisión. Es importante ponerlos en palabras y que no se conviertan en barreras. Encontrarás información sobre algunos mitos más adelante.

Aquí encontrarás algunos ejemplos, completa el resto:

Pros y contras de dejar de fumar/vapear	
Pros	Contras
• Me sentiré más libre • Voy a rendir mejor en el gimnasio •	• Estaré más nervioso los primeros días • Tendré más apetito •

Derribando mitos y acercando información

Algunas creencias o mitos pueden actuar como barreras a la hora de decidir dejar de fumar o vapear. Es común que surjan dudas o preguntas razonables sobre el proceso. A continuación encontrarás algunas:

¿Es mejor dejar de golpe o de a poco?

Ambas formas pueden ser efectivas. Es importante considerar las características de cada persona así como tener un plan y apoyo adecuado para sostener el cambio. Cuando se deja de golpe puede ser más intenso el síndrome de abstinencia.

“Ya intenté y no pude”

Dejar de fumar es un proceso que en general requiere varios ensayos

Haberlo intentado previamente es un buen antecedente, te permite saber cuáles son las cosas que te ayudan y cuáles te hacen caer en la trampa y volver a fumar. Si ya lo intentase varias veces, aprovechalo, recordá como te sentiste sin fumar, y cómo fue que recaíste, para tomar lo positivo de tu experiencia previa.

“Tengo temor al estrés o ansiedad que me dará dejar de fumar o vapear”

Es importante desarrollar estrategias saludables para manejar el estrés o ansiedad: ejercicios de respiración, actividad física o una distracción haciendo una actividad placentera ayudan a manejar estas situaciones. La abstinencia vinculada a la necesidad física de nicotina disminuirá progresivamente, será más intensa los primeros días y desaparecerá por completo entre las 4 y 6 semanas sin fumar o vapear.

“Tengo miedo a subir de peso”

En el proceso de dejar de fumar se puede experimentar un aumento de peso. Esta situación se produce por distintos motivos: la recuperación del gusto y el olfato aumentan el deseo de comer, la persistencia de llevarse algo a la boca. También hay un cambio metabólico, que puede causar un aumento de 3 a 5 kg. Cuando se produce un gran aumento de peso es por un cambio en la calidad y cantidad de lo que se come: esto es lo primero a evitar. **Aumentar la ingesta de agua, verduras y frutas, y al mismo tiempo aumentar la actividad física**, son las principales medidas para mantener un peso saludable. Es importante evitar el consumo de golosinas, snacks y el picoteo entre comidas.

¿Hay medicamentos para dejar de fumar?

Sí, existen medicamentos aprobados que ayudan a reducir la ansiedad y los síntomas de abstinencia. En Uruguay tenemos disponible Bupropión y chicles de nicotina y a nivel internacional existen también otras opciones. Estos medicamentos se deben usar bajo indicación médica como parte de un tratamiento integral. En nuestro país es obligatorio que las instituciones de salud cuenten con un servicio de tratamiento que asistan personas para dejar de fumar.

Después de dejar por un tiempo, ¿puedo volver a fumar alguno cada tanto?

No es recomendable, ya que una pitada aun ocasionalmente puede reactivar la adicción y llevarte a una recaída. Es cierto que hay personas que fuman uno cada tanto toda la vida, pero para quienes fueron fumadores a diario es casi imposible sostener eso. Rápidamente vuelven a fumar como antes si prueban uno o dos. Lo más seguro es no volver a fumar.

¿Es menos dañino vapear que fumar?

Vapear también daña los pulmones y el corazón. Las emanaciones tienen sustancias tóxicas similares que el cigarro, y otras nuevas. Además, la mayoría, tienen nicotina, que es adictiva. Vapear no es inofensivo.

¿Sirve el vapeador para dejar de fumar?

El vapeador no está aprobado como tratamiento médico. Muchos médicos y científicos lo desaconsejan fuertemente. Los fumadores que usan vapeadores tienen más chances de recaídas o de mantener consumo dual que agrega más riesgos. Existen métodos más seguros y efectivos: apoyo profesional e incluso medicación.

Calculá el gasto y planificá que harás con el ahorro

Calculá cuánto gastás en fumar o vapear. Te proponemos que calcules el gasto por día, por semana y en un mes:

Gasto \$..... por día

Gasto \$..... por semana

Gasto \$..... por mes

Podés calcular en un año cuánto ahorrarías sin fumar.

Anotá algo que quisieras comprar con el dinero ahorrado, puede ser algo para vos, para tu familia o un ser querido.

Conocé tu grado de dependencia física a la nicotina

La nicotina es una sustancia adictiva, que causa dependencia. El tabaquismo o vapeo no se explica solo por una dependencia física, sino que también hay componentes de dependencia social o psicológica.

Este test de 6 preguntas sirve para conocer qué tan fuerte es el componente físico de esa dependencia. En ocasiones, cuando la dependencia es alta puede ser necesario buscar ayuda profesional que evalúe si se necesita apoyo medicamentoso para acompañar el proceso.

Preguntas, respuestas y puntaje

Pregunta	Respuesta	Puntos
1- ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?	Más de 30	3
¿Cuántos cigarrillos fumas al día?	21 a 30	2
¿Cuántos cigarrillos fumas al día?	11 a 20	1
¿Cuántos cigarrillos fumas al día?	10 o menos	0
2- ¿Fumas más en las primeras horas tras levantarte que en el resto del día?	Si	1
¿Fumas más en las primeras horas tras levantarte que en el resto del día?	No	0
3- ¿Cuánto tiempo después de despertarte fumas tu primer cigarrillo?	Menos de 5 minutos	3
¿Cuánto tiempo después de despertarte fumas tu primer cigarrillo?	6 a 30 minutos	2
¿Cuánto tiempo después de despertarte fumas tu primer cigarrillo?	31 a 60 minutos	1
¿Cuánto tiempo después de despertarte fumas tu primer cigarrillo?	Luego de 60 minutos	0
4- ¿Qué cigarrillo te costaría más dejar?	El primero de la mañana	1
¿Qué cigarrillo te costaría más dejar?	Otro	0
5- ¿Te es difícil mantenerte sin fumar donde está prohibido, por ejemplo en el cine o un restaurante?	Si	1
¿Te es difícil mantenerte sin fumar donde está prohibido, por ejemplo en el cine o un restaurante?	No	0
6- ¿Fumas si estas enfermo y has estado en cama la mayor parte del día?	Si	1
¿Fumas si estas enfermo y has estado en cama la mayor parte del día?	No	0

Puntuación

0 a 3 puntos: dependencia leve.

4 a 6 puntos: dependencia moderada.

7 a 10 puntos: dependencia fuerte.

Armá tu plan

Algunas personas encuentran más factible ir disminuyendo gradualmente los cigarrillos o el vapeo y a otras les sirve dejar “de un día para otro”. Ambas formas son válidas. En caso de ir descendiendo tené presente que ese descenso es una preparación, pero no la meta final. En cualquiera de las formas que se elijan, hay algunos primeros cambios previos que pueden servirte.

Primeros cambios

- **Evitá fumar o vapear en el hogar, vehículo y otros lugares cerrados** Generá espacios 100% libres de humo tanto para vos como para tu familia. Si vivís con otros fumadores que todavía no están preparados para dejar el tabaco, pediles que fumen fuera de la casa y el automóvil para hacer del suyo un entorno sin humo de tabaco.
- **Evitá pedir y aceptar cigarrillos o vapeo de otras personas.** Esto es clave para prevenir la recaída. Desde ahora, aprendé a decir con firmeza: No, gracias.
- **Fumá o vapeá solamente estando solo/a:** evitá que sea un acto social.
- **Rompé las asociaciones que te llevan a fumar o vapear sin necesidad** Separar el acto de fumar de tus otras actividades (comer, tomar mate o café, usar celular o mirar TV, trabajar, estudiar) permite romper con la conexión mental que asocia el fumar con los momentos cotidianos. Aprendé a disfrutar de esos momentos libres de humo y vapeo. Proponte " mientras fumo... solo fumo".
- **Intentá separar el acto de fumar o vapear de las emociones** (enojo, angustia, ansiedad, alegría): buscar alternativas saludables para expresar y controlar las emociones, como respiración controlada, meditación o *mindfulness*, actividades de interés recreativo, actividad física, caminar al aire libre.
- **Alejá del entorno los cigarrillos, vapeador y artículos asociados** (encendedor, cenicero). Si permanecen a tu alrededor, será mayor la tentación de agarrarlos y fumar. Colócalos en un lugar donde tengas que levantarte para ir a buscarlos.
- **Postergá progresivamente el primer cigarro del día** para comenzar a tener el control de la decisión. Que la primera tarea del día no sea fumar ni vapear.
- **Apagá el cigarrillo a la mitad** si ya no lo querés fumar o no lo necesitas. Recordá que si lo apagas por la mitad debes tirarlo y no volverlo a prender más adelante.
- **Cambiá de marca de cigarrillos por una que no te guste** esto facilitará la reducción del número de cigarrillos. Intentá no cambiar por una marca mentolada o saborizada, recordá que los vapeadores **no** son una opción recomendada para dejar de fumar.
- **Contale la decisión a familiares y amigos para recibir apoyo:** compartir tu decisión con amigos, familiares y compañeros de trabajo, quizá también inspire a aquellos que fuman a formular un plan para dejar de fumar contigo. Pedí comprensión a tu entorno, si fuman explícales que estás en este proceso y que eviten fumar cerca o convidarte.

Elegí el día y prepararte

¡Excelente! Ya pasaste las etapas de reflexión y preparación aplicando esos “primeros cambios”. Ahora llegó el momento de pasar a la acción.

La tarea ahora es elegir una fecha próxima para dejar de fumar y comprometerte.

Tratá de que no sea en una época de excesivo trabajo, estrés, exámenes o grandes preocupaciones. Algunas personas eligen una fecha significativa como cumpleaños, aniversarios o vacaciones. Lo importante es que sea un día en el que puedas planificar cómo organizar tu tiempo, un día en el que vayas a estar con tranquilidad y en el que estés preparado/a para enfrentarte a las ganas de fumar.

Escribí tu planificación.

Mi día elegido:

Registrá el día, mes y año.

Algunas acciones para practicar con vistas al día elegido:

- Ese día no tengas cigarrillos ni vapeadores a mano. Deshacete de ellos el día anterior. Tenerlos cerca puede ser una tentación y facilitar la recaída.
- Prepará alternativas al cigarrillo o vapeo: respiración profunda o ejercicios de relajación, darte una ducha, caminata corta, hablar con un amigo. Las ganas intensas de fumar no durarán más que unos pocos minutos.
- Alimentate saludablemente. Aumentá la ingesta de líquidos no azucarados, bebé abundante agua. Te permitirá además distraer tu atención en momentos clave.
- Planificá 4 comidas diarias, incrementando verduras y frutas. Evitá el picoteo entre comidas. Tené a mano tus opciones saludables (ver recuadro)
- Motivate a realizar actividades que te distraigan y te resulten satisfactorias (actividad física, leer, distracciones).
- Imaginate como no fumador y recordá tus razones para querer dejar de fumar/vapear.
- Realizá actividad física, te ayudará a manejar la ansiedad y reducir el estrés
- Mantente ocupado/a y realizá actividades que te distraigan y disfrutes.
- Aplicá todas las estrategias y herramientas ya mencionadas y enfócate en un día a la vez.
- Recordá que las ganas de fumar son transitorias, en pocos minutos se superan si logras distraer el pensamiento. Las ganas de fumar solo se van si NO se fuma.
- Algunas personas pueden necesitar medicamentos que ayudan a dejar de fumar. Todos los prestadores de salud cuentan con centros de tratamiento del tabaquismo. Podés consultar la [lista de Unidades de Cesación de Tabaquismo](#).

Opciones de alimentación saludable

Aquí tenés opciones saludables para ayudar a controlar el deseo de fumar , sin recurrir al consumo de productos con exceso de calorías, grasas o azúcares:

- Líquidos sin azúcar (agua fría, aguas naturales saborizadas con cítricos, frutilla, menta sin azúcar)
- Chicles y pastillas sin azúcar
- Snacks de frutas y verduras para comer con la mano (gajos de mandarina, naranjas, bastones de zanahoria, apio).
- Semillas y frutos secos (porción controlada)
- Cereales integrales (grisines integrales, barritas de cereales con fibra sin azúcar ni grasas trans)

Basá tu alimentación diaria en alimentos naturales, y evitá los productos ultraprocesados en el día a día. El consumo de comida casera preparada con productos naturales (frutas, verduras, legumbres, huevos, leche, carnes) se relaciona con un buen nivel de salud y menor incidencia de enfermedades.

Comenzá el día con un buen desayuno. El desayuno te proporcionará la energía para enfrentar el día, te ayudará a mantener un peso adecuado y mejorar el rendimiento físico y mental.

No te saltees comidas. Establecé una rutina: realizar las comidas en horarios más o menos fijos, sin apuro y prestando atención, favorecen la digestión, y ayudan a controlar la cantidad de alimentos que se ingieren.

Preferí siempre agua frente a otras bebidas. Los refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas contienen azúcar y aportan calorías innecesarias que contribuyen al aumento de peso

Se aconseja la consulta con Licenciado en Nutrición durante la cesación del tabaquismo para acompañar el proceso y guiar la alimentación saludable en esta etapa, de acuerdo a los lineamientos de la [Guía Alimentaria para la Población Uruguaya](#)

Mantenete sin fumar o vapear

Durante las primeras semanas, las estrategias anteriores siguen siendo de gran utilidad. Las ganas de fumar no desaparecen inmediatamente pero irán disminuyendo. Encontrarás información y consejos útiles para esta etapa a continuación.

¿Qué hacer ahora que no fumo?

- Tené previsto algo para hacer cada vez que tengas el deseo de fumar.
- No te pongas a prueba. Evitá o preparate para las situaciones de riesgo como estar con fumadores y en las áreas donde fumaba habitualmente.
- Prevé cómo protegerte de encender un cigarrillo “sin querer”. La dependencia se supera, pero un mínimo contacto con la nicotina reinstala rápidamente la necesidad de fumar.
- No te quedes con cigarrillos o vapeador “por si acaso”
- Intentá realizar actividades que te resulten satisfactorias, y evitá las rutinas que estaban asociadas a fumar.
- Buscá apoyo en familiares, amigos o pares que puedan proporcionar motivación y acompañamiento emocional en el proceso.
- Recordá que los síntomas de abstinencia (falta de concentración, cambios de humor, irritabilidad) son temporales y se superan.
- Mantené 3 reglas fundamentales para este proceso: no comprar, no tener, no aceptar si te convidan
- Repasá la importancia de los logros alcanzados y felicitate por ellos. Planificá gratificaciones semanales o mensuales con el dinero ahorrado.
- No fumes ni una sola pitada. Por leve que parezca, eso solo conseguirá aumentar aún más las ganas de fumar y el riesgo de volver fumar nuevamente.
- Realizá más actividad física.
- Es normal que la idea de fumar siga apareciendo, pero recordá que la necesidad física de nicotina disminuirá progresivamente hasta desaparecer por completo entre las 4 y 6 semanas sin fumar/vapear.
- Visualizate como ex fumador

Además de los numerosos beneficios para la salud, la actividad física es un gran aliado en el proceso de dejar de fumar.

- La actividad física regular te ayuda a manejar la ansiedad y reduce el estrés.
- Caminá al menos 30 minutos al día.
- Usá las escaleras en lugar del ascensor.
- Hacé una pausa activa en el trabajo, levantándote de la silla y moviéndote unos minutos.
- Consultá más en la [Guía de Actividad Física para la población uruguaya](#).

¿Qué pasa con las recaídas?

Se llama recaída a la situación en la que se había logrado dejar de fumar pero no puede sostenerse la decisión. **Si eso sucede no te frustres, es parte del proceso.** Muchos fumadores pasan por varios intentos antes del definitivo. El mayor riesgo de recaída ocurre durante el primer y tercer mes, principalmente por síntomas de abstinencia. El estrés o incluso la ilusión de control sobre el tabaquismo pueden ser causa de recaída. Esta situación es un momento de aprendizaje.

- Identificá los motivos que te llevaron a fumar o vapear nuevamente.
- Planificá estrategias para afrontar situaciones similares que se puedan presentar.
- Comenzá siguiendo las mismas recomendaciones con las que lograste la abstinencia.
- Utilizá las estrategias que aplicaste el día previo a dejar de fumar o vapear
- Buscá ayuda profesional en tu prestador de salud.

En Uruguay, todos los prestadores de salud deben contar con un servicio de tratamiento y apoyo para dejar de fumar. Algunas instituciones tienen un servicio abierto a afiliados de otros prestadores. Existen modalidades de abordaje grupal e individual y si se requiere se prescribe medicación que ayuda en la etapa inicial. Consultá la [lista de Unidades de Cesación de Tabaquismo](#).

Bibliografía consultada

- Fondo Nacional de Recursos, Uruguay. [Programa Tratamiento de Tabaquismo](#). Consultado agosto 2025.
- Jimenez Ruiz C, Fagerström K, eds. Tratado de tabaquismo. Ergon, 2007.
- Lira Mandujano J, Cruz Morales, S, Ayala Velázquez, H. Manual del terapeuta para la aplicación de la Intervención Breve para Fumadores. México: Secretaría de Salud-Cenadic. 2012.
- Ministerio de Salud Pública. Guía de actividad física para la población uruguaya. 2a ed. Montevideo: MSP; 2023. Disponible en: <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/> Consultado agosto 2025.
- Ministerio de Salud Pública. Guía de alimentación saludable para la población uruguaya. 2a ed. Montevideo: MSP; 2021. Disponible en: <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/> Consultado agosto 2025.
- Ministerio de Salud Pública. Guía Nacional para el Abordaje del Tabaquismo. Montevideo, Uruguay: MSP; 2009.
- Ministerio de Salud, Argentina. [Manual de Autoayuda para dejar de fumar](#). Consultado agosto 2025.
- Organización Panamericana de la Salud. Guía para que las personas dejen de fumar. Washington, D.C.; OPS; 2020.
- Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Te ayudamos a dejar de fumar. Barcelona: SEPAR. 2016. Disponible en: <https://www.separ.es> Consultado Agosto 2025.
- World. Health Organization. [WHO clinical treatment guideline for tobacco cessation in adults](#), 2024 Consultado agosto 2025.