

Si dejas de fumar ahora podrías ahorrar hasta 610€ en seis meses

- En este [enlace](#) puedes calcular cuánto puedes ahorrar si dejas de fumar
- Además del ahorro económico, las personas que dejen de fumar pueden ganar un tiempo extra de 180 horas en seis meses
- Una conversación de entre 2 y 5 minutos de duración con el facultativo incrementa las posibilidades de éxito en el proceso de cesación tabáquica

Madrid, 24 de enero de 2017.- Con el fin de las celebraciones navideñas, comenzamos a poner la vista en las vacaciones de verano pero con la cuesta de enero de por medio, y multitud de gastos por delante, se hace muy complicado planear las vacaciones perfectas. El abandono del tabaco, para una persona que fuma aproximadamente 15 cigarrillos al día, podría suponer un ahorro de 610€ desde el fin de las navidades (enero) hasta el comienzo de las vacaciones de verano (julio), seis mesesⁱ. Los excesos cometidos durante las navidades, unido a las subidas de precios que suelen tener lugar durante el primer mes del año y a otros gastos como la luz, el combustible o el teléfono, sacuden los bolsillos de las familias durante estos primeros meses del año.

Por otro lado y una vez cerrada la etapa navideña, fijamos la vista en nuestro próximo periodo de asueto, las vacaciones de verano, pero resulta complicado comenzar a ahorrar para las vacaciones en plena "cuesta de enero". Existe una solución para obtener un dinerillo extra al mes y poder planificar unas vacaciones "de ensueño". La solución pasa por abandonar el tabaco. En España, la media de cigarros que consume un fumador diariamente es de 13,4. Teniendo en cuenta un consumo diario de 15 cigarros y un precio medio de 21 céntimos/cigarroⁱⁱ, en tan sólo 15 días el ahorro es ya de casi 50 euros y en 3 meses alcanza los 285 eurosⁱⁱⁱ. Estos datos son solo un ejemplo de lo que se puede ahorrar dejando de fumar. En el siguiente enlace es posible calcular el ahorro tras un mes desde el último cigarro, tres meses, un año, cinco años o hasta 10 años, en función de los cigarros que consuma cada fumador al día.

Además del ahorro económico que supone dejar de fumar, las personas que se decidan a abandonar el tabaco pueden ganar tiempo extra que dedicar a sus actividades

¿Qué puedes hacer con tu tiempo extra?



1 hora

Realizar tu deporte favorito



30 horas

Una escapada de un día



180 horas

Hacer un curso de fotografía



360 horas

Un viaje de 15 días

preferidas. Se calcula que una persona que fume medio paquete al día puede conseguir 180 horas de tiempo libre en seis meses, es decir, hasta 360 horas en un año^{iv}. Por lo tanto,

aumentar el tiempo libre del que se dispone también es una motivación más para liberarse del humo.

No obstante, y aunque la motivación personal juega un papel muy importante, la ayuda de los profesionales sanitarios resulta de gran utilidad para el abandono del tabaco. El profesional sanitario tiene la capacidad de analizar el nivel de adicción de cada fumador y sus circunstancias y proponer la estrategia que mejor se adapte en cada caso, valorando la conveniencia de prescribir tratamiento farmacológico que facilite la cesación tabáquica al fumador si es conveniente.

Una conversación de entre 2 y 5 minutos de duración con el facultativo incrementa las probabilidades de éxito en el proceso de cesación tabáquica^v, al respecto el **doctor Juan Álvarez**, director médico de Pfizer en España señala *“dejar de fumar es una de las mejores decisiones para cuidar la salud. Motivar a las personas que están intentando dejar el tabaco para que cuenten con la ayuda de un profesional sanitario es bueno para ellos y para la consecución de su objetivo. El principal problema es que todavía muchos fumadores intentan dejarlo por sí solos y entran en un círculo de recaídas constantes”*.

Según la encuesta ‘Rompe con la nicotina’ realizada por Pfizer, 7 de cada 10 fumadores españoles han intentado dejar de fumar al menos una vez en su vida y de media lo han intentado hasta 4 veces.

Deja de fumar con ayuda

La compañía biomédica Pfizer ha desarrollado una página web de ayuda para la cesación tabáquica, dejadefumarconayuda.es en la que los fumadores podrán encontrar planes adaptados según su motivación para dejar el tabaco, consejos útiles y un mapa para encontrar el centro de salud o Unidad de Tabaquismo más cercana.

El fumador contará con una herramienta de apoyo que puede utilizar durante el proceso de cesación. ‘Plan para dejar de fumar’, en concreto, es una de las aplicaciones que ofrece este site y con ella, el fumador recibe recomendaciones útiles cada día para dejar de fumar paso a paso. Al respecto, el **doctor Álvarez**, opina *“el principal motivo por el que los fumadores deciden dejarlo suele ser la propia salud y los beneficios que aporta el hecho de dejarlo, aunque la cuestión económica está cobrando cada vez mayor peso. Fijarse metas alcanzables, planificar un viaje con el dinero que vas a ahorrar, o cambiar de hábitos, son algunos de los consejos que sirven de apoyo a la hora de dejar el tabaco”*.

Pfizer, trabajando juntos por un mundo más sano[®]

En Pfizer desarrollamos terapias innovadoras para contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas a través de la ciencia y de todos los recursos de los que disponemos. Nos esforzamos para que nuestros medicamentos estén a disposición de los pacientes y de los profesionales sanitarios ajustándose a los más altos estándares de calidad y seguridad gracias al descubrimiento, desarrollo y fabricación de tratamientos para el cuidado de la salud.

Desde hace más de 150 años, Pfizer mantiene un compromiso con la sociedad que le lleva, en estos momentos, a contar con medicamentos, vacunas y algunos de los productos de consumo para el cuidado de la salud más conocidos del mundo. Los colaboradores de Pfizer se esfuerzan para mejorar el bienestar, la prevención y la eficacia de los tratamientos con los que cubrir las necesidades médicas de nuestro tiempo. Consecuentes con nuestra responsabilidad con las personas, colaboramos con todos los implicados para garantizar el acceso a nuestras medicinas y apoyar la mejor asistencia al paciente de manera asequible y fiable. Para obtener más información, visítenos en www.pfizer.es.

Para más información:

Pfizer Comunicación

Belén Alguacil - 91 490 98 03
belen.alguacil@pfizer.com

Weber Shandwick

Elena Sánchez/ Marta Yáñez - 91 745 86 00
Esanchez@webershandwick.com
Myanez@webershandwick.com



twitter/pfizer_spain



youtube/user/pfizerspain



www.pfizer.es

Referencias

ⁱ Cálculo ahorro en función del consumo diario de tabaco:

https://www.pfizer.es/salud/dejar_de_fumar/tu_dinero.aspx ; 15 cigallos al día durante 6 meses.

ⁱⁱ Datos calculados en base al precio medio entre las 4 marcas más vendidas en España:

www.cmtabacos.es/wwwcmt/listaPrecios.php

ⁱⁱⁱ Cálculo ahorro en función del consumo diario de tabaco:

https://www.pfizer.es/salud/dejar_de_fumar/tu_dinero.aspx ; 15 cigallos al día durante 15 días y durante 3 meses.

^{iv} Cifras calculadas en base al tiempo que se tarda en fumar un cigarro, 6 minutos, y tomando como referencia un paquete de 20 cigarrillos.

https://www.quitterscircle.com/sites/default/files/Cigarette%20Time_Cost%20Calculator.pdf

^v Hughes JR. New Treatments for Smoking Cessation. CA Cancer J Clin. 2000; 50: 143 – 151