



Guía para dejar de fumar





EDITA:

Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5

28010 Madrid

Tel. 91.319.41.38

Fax: 91.319.09.66

juntanacional@aecc.es

www.aecc.es

Dibujos : TECTOON S.A.

JN/PS/04/2003

Diariamente, muchos fumadores dejan de fumar. Las razones para dejarlo son muy diversas y personales. Del mismo modo, los métodos utilizados varían de un fumador a otro; unos lo intentan solos y otros recurren a tratamientos farmacológicos (chicles, parches, pastillas, etc.) o a otro tipo de terapias.

Si has decidido dejar de fumar, te felicitamos y esperamos que esta guía te ayude. Para ello, ponemos a tu disposición una serie de estrategias dirigidas a romper el hábito tabáquico, haciendo hincapié en el hecho de que fumar es una conducta aprendida y que, por tanto, puede ser controlada y modificada.

Esta guía tiene dos partes claramente diferenciadas y en ella te ofrecemos información sobre:

- Diversos aspectos relacionados con el tabaco y con dejar de fumar en general. Esta parte se encuentra dirigida a informar y aclarar diversas dudas e ideas erróneas sobre las cuales es importante reflexionar antes de dejar de fumar.
- Estrategias y técnicas específicas que pueden ayudarte a dejar de fumar. Es una parte fundamentalmente práctica que pretende facilitarte el proceso de abandono del tabaco.

Sin embargo, recuerda que no existe ninguna fórmula mágica para dejar de fumar. El abandono del tabaco implica un esfuerzo personal que requiere tiempo y una firme decisión.

Esta guía te ayudará a planear una cuidadosa estrategia para hacer frente al tabaco, pero recuerda:

!Nada ni nadie puede hacerlo por ti!



PREPÁRATE PARA
DEJAR DE FUMAR:
INFÓRMATE, PIENSA Y
SI ESTÁS DECIDIDO...
ADELANTE.



ALGUNAS IDEAS ERRÓNEAS SOBRE EL TABACO

“Dejar de fumar es cuestión de fuerza de voluntad”

Frecuentemente cuando nos planteamos dejar de fumar, aparece la idea de "fuerza de voluntad" como algo necesario para conseguirlo. Este concepto es muy ambiguo e incluye aspectos tan variados como capacidad de esfuerzo, constancia, resistencia ante los problemas y/o los obstáculos, etc.

Si bien todo ello resulta necesario en el proceso de abandono del tabaco, también es importante saber que la "fuerza de voluntad" no es un rasgo de la personalidad, es decir, no es algo que tengamos siempre o por el contrario algo de lo que carezcamos. La "fuerza de voluntad" es un esfuerzo que realizamos cuando tenemos un gran interés por conseguir un objetivo determinado.

“Dejar de fumar es muy fácil. Yo lo he dejado miles de veces”

Esta famosa cita refleja la posición que muchos fumadores mantienen ante el proceso de dejar de fumar. Pero, piensa por un momento... si es tan fácil dejar de fumar ¿por qué se deja miles de veces?”.

Mantenerse sin fumar y vivir sin tabaco es algo que aprendemos, y por ello es posible fracasar en algunos intentos hasta que finalmente lo conseguimos. Probablemente, si preguntas a los ex-fumadores que conoces, muchos te contestarán que lo intentaron más de una vez hasta que lo lograron.

Muchos fumadores no se plantean dejar de fumar por el miedo a las recaídas. Creen que su esfuerzo será inútil y que por mucho que lo intenten finalmente volverán a fumar. Es importante que no olvides que de los errores se puede, y es necesario, aprender. Esto nos hará más capaces para la próxima vez.

Lo más adecuado es pensar que dejar de fumar requiere un esfuerzo, pero que cualquier fumador puede abandonar el consumo del tabaco y mantenerse sin fumar, si realmente quiere hacerlo.

“Hay pocas cosas tan gratificantes como el tabaco... Si lo dejo, disfrutaré menos de la vida”

Para los fumadores, fumar un cigarrillo es una importante fuente de gratificación. Por ello, en los primeros momentos del abandono es frecuente que aparezca la sensación de haber perdido "algo importante". Sin embargo, a medida que transcurran los días, esta sensación desaparecerá. Poco a poco, el cigarrillo perderá su importancia y volverás a disfrutar de las cosas y actividades de la misma forma que antes.

"Se pasa muy mal cuando se deja. Es peor el remedio que la enfermedad"

Muchos fumadores tienen miedo a sufrir los síntomas del síndrome de abstinencia: irritabilidad, nerviosismo, aumento de peso, etc... Estos síntomas, que no tienen por qué aparecer con la misma intensidad en todos los fumadores, son temporales y en gran medida controlables por tí.

Recuerda que dejando de fumar no renuncias a nada importante de la vida y, en cambio, ganas calidad y cantidad de vida. Concédete la oportunidad de comprobarlo personalmente.

Más adelante encontrarás instrucciones específicas que te ayudarán a resolver estos problemas.

¿POR QUÉ FUMAMOS?

El consumo de tabaco es una conducta compleja que se explica sobre la base de dos grandes factores: por un lado, la adicción física y por otro, la continuidad de la acción de fumar que lo convierte en un hábito (hábito comportamental).

Adicción Física



La adicción física es debida a la nicotina que contiene el tabaco. Al fumar, se produce un aumento inmediato de la tasa de nicotina en sangre provocando una serie de efectos sobre el organismo. Transcurrido un tiempo, que oscila entre media hora y una hora, los niveles de nicotina en sangre van descendiendo y empiezan a notarse sensaciones de malestar que sólo desaparecerán cuando

vuelvas a fumar. Es, en este momento, cuando aparece la urgencia por fumar y la necesidad de "restablecer" los niveles de nicotina.

Para conocer tu dependencia física al tabaco, puedes responder al siguiente test (test de Fageström).

¿Cuánto tiempo pasa entre que te levantas y fumas tu primer cigarrillo?

Menos de 5 minutos	3
De 6 a 30 minutos	2
De 31 a 60 minutos	1
Más de 60 minutos	0

¿Tienes dificultades para no fumar en lugares donde está prohibido (hospitales, cines, etc)?

Sí	1
No	0

¿Qué cigarrillo te produce mayor satisfacción?

El primero de la mañana	1
Cualquier otro	0

¿Cuántos cigarrillos fumas al día?

Menos de 10 cigarrillos	0
Entre 11 y 20 cigarrillos	1
Entre 21 y 30 cigarrillos	2

¿Fumas más por las mañanas?

Sí	1
No	0

¿Fumas aunque estés enfermo?

Sí	1
No	0

PUNTUACIÓN ver anexo



Es posible que los fumadores que presentan una alta adicción a la nicotina, se encuentren con mayores dificultades para abandonar el hábito. En este caso, existen tratamientos farmacológicos que, de forma complementaria a esta guía, pueden ayudarte a dejar de fumar, como los tratamientos sustitutivos de nicotina (parches,

chicles, spray nasal, etc.) o el antidepresivo Bupropion (siempre bajo prescripción y seguimiento médico). Si quieres iniciar un tratamiento farmacológico, debes consultar antes a tu médico. Él te recomendará el tratamiento más adecuado para tí.

Muchos fumadores consideran que la adicción física es el único factor que explica el consumo de cigarrillos. Pero esto no es del todo cierto. Si la adicción fuese el único factor, cualquier fumador que permaneciese una semana entera sin fumar no tendría que volver a desear un cigarrillo, ya que la tasa de nicotina en sangre habría descendido a cero y no habría ninguna razón física que explicara las ganas de volver a fumar.

Sin embargo, podemos encontrar numerosos ejemplos en los que este hecho no se cumple.

¿Cuántos ex-fumadores han vuelto a fumar después de abandonar el tabaco por un tiempo superior a una semana?. En tu experiencia como fumador, ¿en cuántas ocasiones has dejado de fumar durante algunos días y después has vuelto a hacerlo?.

Existen, por lo tanto, otros principios, que añadidos a la adicción física explican por qué se fuma.

Hábito de comportamiento

De igual forma que ocurre con otros hábitos de comportamiento, tales como lavarse los dientes, las manos, etc... fumar es una conducta aprendida, que se convierte en un hábito debido a tres elementos fundamentales:

✓ PRÁCTICA

Fumar un cigarrillo se convierte en un hábito debido fundamentalmente a la práctica. Si calculas el número de cigarrillos que puedes fumar a lo largo de tu vida, seguro que la cifra te asombrará. ¡Esta suma puede oscilar entre 50.000 y 300.000 cigarrillos!. Si lo piensas detenidamente, observarás que existen pocas cosas que hayas realizado tantas veces.

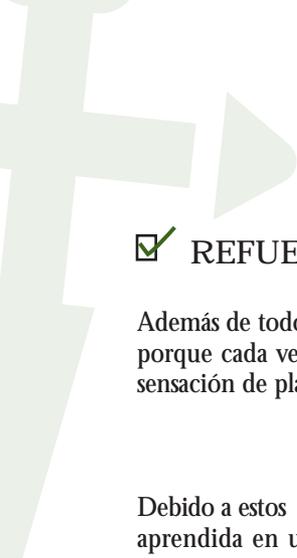


Después de una práctica tan importante, la conducta de fumar acaba por automatizarse, lo que significa que ya no es necesaria tu decisión. Así, en numerosas ocasiones, te encontrarás fumando sin saber por qué, o encendiendo un cigarrillo cuando todavía tienes otro en el cenicero.

✓ ASOCIACIÓN

Otro aspecto importante es la cantidad de cosas que haces fumando a lo largo del día. La asociación del cigarrillo a numerosas actividades conlleva que, el mero hecho de realizarlas, te provoque el deseo de fumar. Piensa a cuantas cosas de tu vida cotidiana se ha asociado el hecho de fumar: tomar café, salir de copas, conducir, estar con amigos, la sobremesa, etc. Cualquier actividad de éstas que realices sin acompañarla de un cigarrillo, te puede parecer extraña, incompleta e insatisfactoria.





REFUERZO

Además de todo lo dicho anteriormente, la conducta de fumar se mantiene porque cada vez que fumas obtienes consecuencias positivas, tales como: sensación de placer, de relajación, alivio de los síntomas de abstinencia, etc.

Debido a estos tres elementos y a un largo período de tiempo, una conducta aprendida en un momento determinado, se convierte en un hábito de comportamiento estable y duradero.

Dejar de fumar es un proceso en el que tendrás que aprender a realizar tus actividades cotidianas sin tabaco. Tendrás que aprender a "desaprender". Y esto no siempre es fácil.

¿QUIERES DEJAR DE FUMAR?

El abandono del tabaco pasa por distintas etapas. En la decisión final influyen factores físicos, sociales, económicos, etc... pero es fundamental la **MOTIVACIÓN** que tengas para dejar de fumar.

Para conocer en qué etapa de cambio te encuentras, contesta a la siguiente pregunta:

¿Estás pensando dejar de fumar?

- A Sí, en los próximos 30 días.
- B Sí, en los próximos 6 meses.
- C No sé cuando.

A

Estás decidido a dejar de fumar. ¡Enhorabuena!

Es la mejor decisión. Si realmente estás motivado, puedes conseguirlo. Esta guía puede ayudarte, pero es necesario que sigas las instrucciones que te proponemos.

Si alguien de tu entorno también está decidido a dejar de fumar, proponle hacerlo juntos. Os ayudaréis mutuamente.

B

Por el momento no te planteas dejar de fumar.

Es probable que lo hayas intentado en otras ocasiones y te hayas encontrado con serias dificultades para dejarlo. Nunca es tarde para intentarlo de nuevo. Lo importante es que estés decidido y pongas para ello todos los recursos para conseguirlo. En ese momento, esta guía te ayudará.

C

Aún no has tomado la decisión firme de dejar de fumar. No es el mejor momento para empezar con esta guía.

La motivación es la variable que más se relaciona con el éxito en el abandono del tabaco.





A partir de este momento se inicia la parte más práctica de esta guía. En ella se desarrollarán las estrategias que pueden facilitarte el proceso de dejar de fumar. El carácter práctico de esta guía es que se trata de un folleto para usar, y en ocasiones, te pediremos que rellenes espacios, registros y cuestionarios con información sobre tu comportamiento.

Antes de iniciar la lectura de esta segunda parte, es importante aclarar y comprender la estructura de la misma:

- Encontrarás cinco UNIDADES generales, que se corresponden con un período de cinco semanas (una semana por apartado). Esto significa que no sirve de nada leer la guía de una vez. No es un libro de lectura. Te recomendamos que cada semana sigas las instrucciones de la unidad que corresponda hasta completar las cinco. De esta manera, irás consiguiendo de forma progresiva el abandono del tabaco.
- En las tres primeras unidades o semanas, se describe el PROCESO DE DESHABITUACIÓN. En el mismo se reducirá progresivamente el número de cigarrillos que fumas al día, al mismo tiempo que aprenderás estrategias de autocontrol y nuevas alternativas al tabaco.

- A partir de la cuarta unidad o semana, DEJARÁS DE FUMAR por completo, y profundizaremos en las estrategias de autocontrol y en la prevención de recaídas.

- Al finalizar cada unidad, es importante que reflexiones sobre si has conseguido los objetivos propuestos para esa semana. En el caso de que los hayas conseguido, pasarás a la unidad siguiente. Si no fuese así, tendrás que repetir la unidad hasta lograr los objetivos propuestos.

Si vas un poco más lento, no te preocupes ni te desanimes. Cada fumador es diferente y el ritmo del proceso de abandono también lo es.

¿ESTAS DECIDIDO?
¿QUIERES DEJARLO?...
ADELANTE...
TE AYUDAREMOS
A DEJAR DE FUMAR

UNIDAD I

PRIMERA SEMANA CONOCE TU PROPIO HÁBITO

Aunque ya hemos hecho referencia a los aspectos generales que explican el consumo de cigarrillos, en concreto a la adicción física y al hábito de comportamiento, es importante que conozcas cuáles son las características específicas que definen tu hábito y que son diferentes en cada fumador. Esta información te resultará de mucha utilidad a la hora de dejar de fumar, puesto que las principales estrategias que tendrás que utilizar parten necesariamente de esta información.



La mejor forma es registrar tu consumo diario. Esto significa anotar cada cigarrillo consumido de manera que, al final del día, puedas tener una visión clara y exacta de cuál ha sido tu consumo, en qué horas has fumado más, etc.

Para facilitarte la tarea te presentamos un registro (que por su tamaño puedes introducir en la cara externa del paquete de cigarrillos), en el que podrás apuntar cada cigarrillo que fumes mediante una barra en el intervalo de tiempo al que corresponda. (Anexo 1). Esta será tu única tarea a lo largo de esta semana.

Para obtener una información objetiva del registro es muy importante que no confíes en tu memoria y que anotes cada cigarrillo en el momento en que vas a encenderlo o inmediatamente después de haberlo fumado. Si en algún intervalo de tiempo no has fumado, escribe 0 cigarrillos. Así no habrá confusión cuando hagas el recuento diario.

Comienza a registrar tu consumo desde ahora y hasta el momento que dejes de fumar por completo (ver anexo).

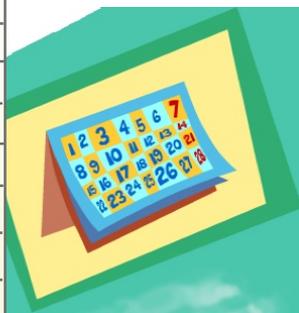
Una vez finalizada la semana, calcula el número total de cigarrillos diarios que has fumado. Anota esta cifra en la gráfica de consumo que encontrarás en la parte final de esta guía (ver anexo), en el punto que corresponde al número total de cigarrillos consumidos durante los diferentes días de la semana. Esta anotación te permitirá observar cómo va evolucionando tu consumo a lo largo del período de deshabituación, es decir, tendrás un criterio objetivo de los logros que vayas consiguiendo.

A continuación te mostramos un ejemplo de un registro de un fumador y su consumo diario a lo largo de una semana.

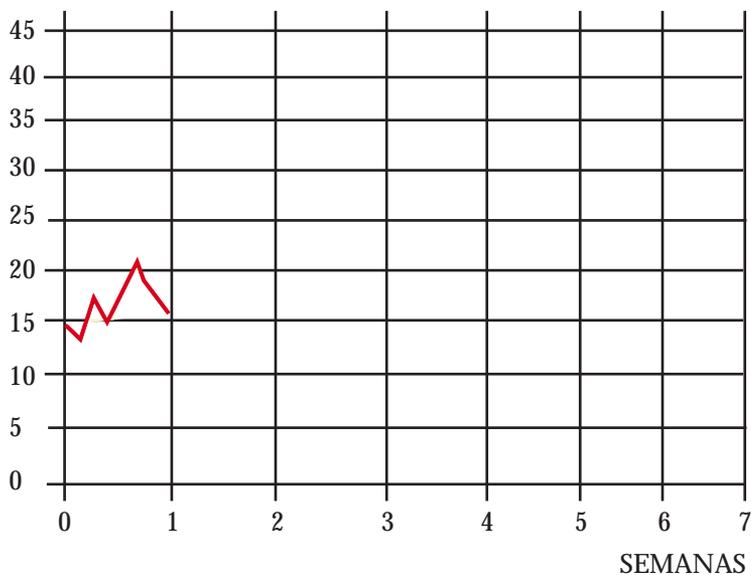
HORA	L	M	X	J	V	S	D
9 - 11							
11-13							

Ej.: En este registro un fumador ha fumado el lunes entre las 9 y las 11 horas dos cigarrillos.

HORA	L	M	X	J	V	S	D
9 - 11	II	II	II	II	II	II	I
11-13	II	II	II	II	II	II	II
13-15	I	I	I	I	II	I	I
15-17	III	III	III	III	III	III	III
19-21	II	II	II	II	II	II	II
21-23	III	III	III	III	III	III	II
23-01	II	I	IIII	II	III	II	II
01-03					IIII	IIII	
TOTAL	15	14	17	15	21	19	13



Nº DE CIGARRILLOS



En el cuadro anterior se muestra el registro de consumo de un fumador durante la primera semana. En este ejemplo el consumo de dicho fumador fue:

LUNES:	15 CIGARRILLOS
MARTES:	14 CIGARRILLOS
MIERCOLES:	17 CIGARRILLOS
JUEVES:	15 CIGARRILLOS
VIERNES:	21 CIGARRILLOS
SABADO:	19 CIGARRILLOS
DOMINGO:	13 CIGARRILLOS

UNIDAD II

SEGUNDA SEMANA INICIANDO LA REDUCCIÓN DE CIGARRILLOS

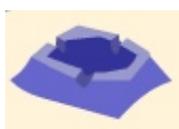
Una vez que ya conoces el número de cigarrillos que has fumado durante la semana pasada y has anotado el nivel de consumo diario en la gráfica, los objetivos a conseguir durante esta semana serán:

- 1 Saber exactamente cuáles son las razones por las que quieres dejar de fumar.
- 2 Reducir el número de cigarrillos fumados a lo largo del día.

MIS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

Antes de comenzar a reducir el número de cigarrillos que fumas, es importante que pienses en las razones personales que tienes para dejar de fumar.

En líneas generales, existen muchas razones para dejarlo. Pueden ser físicas, personales o familiares. Cualquier razón es válida si es importante para tí. No deseches ninguna razón. Cuantas más razones encuentres, mejor.



REDUCE EL NÚMERO DE CIGARRILLOS

El objetivo es que, a lo largo de esta semana, disminuyas el consumo según la tabla que figura a continuación (y que está realizada en función de los distintos hábitos de cada fumador).

Tendrás que reducir paulatinamente tu consumo en función del número de cigarrillos que fumas. De forma que, si fumabas 20 cigarrillos al día, durante esta semana no debes fumar más de 15. Tendrás que aprender a distribuértelos a lo largo del día como quieras. Elige el modo que te resulte más fácil.

Si algún día fumas más de los 15 cigarrillos establecidos, por ejemplo 18, debes compensarlo fumando otro día de la semana 3 menos (que es el número de cigarrillos que fumaste de más). De esta manera, al finalizar cada semana siempre cumplirás la media de cigarrillos propuesta como objetivo.

Si la semana anterior fumabas una media de ... (cigarrillos/día)	A partir de ahora debes fumar una media de ... (cigarrillos/día)
50.....	35
40.....	28
35.....	25
30.....	20
25.....	18
20.....	15
15.....	10
12.....	8
10.....	6
8.....	5
6.....	4
4.....	2
2.....	2



En función de la guía de reducción y de mi nivel de consumo inicial tengo que descender a _____ cigarrillos durante esta semana

Para ayudarte a reducir tu consumo, te recomendamos seguir alguna de las siguientes reglas prácticas. Elige al menos tres de ellas del siguiente listado, tomando como opciones preferentes las señaladas con un asterisco (*).

- (*) Una vez que has determinado el número límite de cigarrillos diarios, puedes acordar con un amigo que le pagarás una cierta cantidad de dinero por cada cigarrillo que te fumes de más de los permitidos en ese día o semana.
- (*) No fumes en cuanto te apetezca. Espera un poco antes de fumar (mínimo dos minutos) y alarga este tiempo a medida que pasen los días.
- (*) No fumes en ayunas. Retrasa ese cigarrillo. Para ello, cepíllate los dientes, tómate un zumo de frutas o date una ducha antes de desayunar. Aumenta los periodos de tiempo entre que te levantas y fumas el primer cigarrillo.
- (*) Después de comer o de cenar espera, entre 5 y 10 minutos, antes de fumar. Levántate de la mesa si quieres fumar. Y no fumes en la "sobremesa".
- (*) No aceptes los ofrecimientos de cigarrillos.
- Cambia de marca de cigarrillos. Cambia a una que no te guste demasiado y que sea baja en nicotina.
- Compra las cajetillas de una en una y hazlo sólo cuando se te haya acabado por completo.
- Fuma únicamente en horas pares o impares.
- Fuma sólo la primera mitad del cigarrillo.
- Coloca el tabaco en sitios de difícil acceso y que no estén a la vista.
- Fuma con la otra mano.
- Elige ambientes en los que no se fume y no haya humo.

TAREAS DE LA SEMANA

- Anota en el cuadro tus razones para dejar de fumar.
- Calcula el número máximo de cigarrillos que puedes fumar cada día de esta semana.
- Elige aquellas reglas prácticas que vas a utilizar para facilitar la reducción del tabaco.
- Continúa anotando tu consumo diario en la tabla y rellenando la gráfica semanal.
- Mete en una hucha cada día o cada semana el dinero que te estás ahorrando al fumar menos cigarrillos. Más adelante lo aprovecharás para darte un premio por los logros conseguidos.



UNIDAD III

TERCERA SEMANA BUSCA ALTERNATIVAS

¿Has conseguido los objetivos propuestos en la Unidad II?

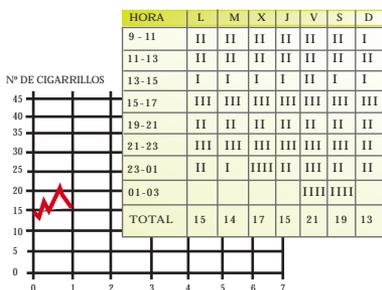
¡Enhorabuena!

En esta semana, los objetivos que te planteamos son los siguientes:

1 Reducir nuevamente el número de cigarrillos consumidos.

2 Comprender la funcionalidad del tabaco y sustituirlo por conductas alternativas.

CONTINUAMOS CON LA REDUCCIÓN



Durante esta semana tu objetivo es continuar con la reducción de cigarrillos que ya habías comenzado durante la unidad anterior. Para ello debes proceder del siguiente modo:

Si la semana anterior fumabas una media de ... (cigarrillos/día)	A partir de ahora debe fumar una media de ... (cigarrillos/día)
40.....	15
35.....	14
30.....	12
25.....	10
20.....	8
15.....	6
12.....	5
10.....	4
< 8.....	3



En función de la guía de reducción y de mi nivel de consumo inicial tengo que descender a _____ cigarrillos durante esta semana.

REGLAS PARA LIMITAR EL CONSUMO

Además de la reducción, tendrás que seguir unas reglas para empezar a renunciar a aquellos cigarrillos que suelen ser los más difíciles de eliminar para la mayoría de los fumadores.



Así, durante esta semana no podrás fumar:

- Hasta una hora después de levantarte.
- Hasta 30 minutos después de comer o cenar.
- Viendo la televisión.
- En la cama.
- Conduciendo.
- Mientras tomas café, cerveza o una copa.
- En compañía de niños o de no fumadores.

FUNCIONALIDAD DEL TABACO

Esto significa conocer la razón o razones por las que fumas cada cigarrillo. Seguramente pienses que en tu caso "fumas porque te apetece", sin embargo, la apetencia por fumar no es la única razón para hacerlo. Existen numerosos motivos y, es probable que cada uno de los cigarrillos que fumas al día tenga una función diferente. La razón por la que fumas el primer cigarrillo de la mañana es diferente a la razón por la que fumas el cigarrillo que acompaña al café después de comer.

Algunas razones son:

- Por rutina. Son los cigarrillos que fumas de forma automática (al mismo tiempo que conduces, hablas por teléfono, etc.).
- Por abstinencia. Son los cigarrillos fumados tras un período en el que no has podido fumar.
- Como premio. Es el cigarrillo que fumas cuando has logrado algo o después de haber realizado un gran esfuerzo.
- Para afrontar el estrés. El tabaco produce efectos fisiológicos que son interpretados como relajantes y produce la sensación de que está disminuyendo la emoción negativa.
- Por aburrimiento. Es el cigarrillo que fumas cuando no tienes nada que hacer o mientras esperas.
- Por placer. Es el cigarrillo que fumas para añadir placer al propio placer.

Como puedes observar, el tabaco cumple una finalidad determinada según la situación en la que te encuentres. La idea es eliminar el tabaco para sustituirlo por otra cosa; tenemos que encontrar conductas alternativas que cumplan la misma función que estaba cumpliendo el cigarrillo.

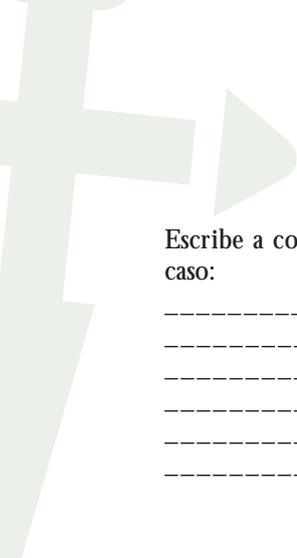
A continuación te proponemos un listado de cosas que puedes hacer en lugar de fumar. Es importante que encuentres aquellas actividades que mejor funcionen en tu caso. Elabora tu propia lista con éstas y otras actividades y llévalas a cabo para eliminar todos los cigarrillos que debes reducir durante esta semana. Es necesario que no compares la actividad alternativa con el tabaco, ya que en este momento, saldrás perdiendo en la comparación. Cuando pase el tiempo, la situación cambiará y habrás generado un nuevo estilo de vida más saludable.

Recuerda que los deseos de fumar no duran eternamente, son pasajeros y controlables.

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS

- Mastica chicle, regaliz o caramelos sin azúcar.
- Bebe zumos o agua.
- Practica algún ejercicio de respiración. Para ello, coge aire por la nariz, reténlo unos segundos y expúlsalo muy lentamente por la boca. Más adelante profundizaremos más en esta técnica.
- Duerme.
- Dúchate o date un baño.
- Ve la TV, escucha música, lee.
- Limpia la casa.
- Practica algún ejercicio físico
- Llama por teléfono.
- Haz trabajos manuales, crucigramas, etc...
- Cocina.





Escribe a continuación aquellas alternativas que ves más útiles en tu caso:

RECORDATORIO: TAREAS SEMANALES

- Escribe tu propio listado de alternativas al tabaco.
- Calcula el número máximo de cigarrillos que puedes fumar durante cada día de esta semana.
- Cumple las reglas que has elegido para limitar tu consumo.
- Elige aquellas reglas prácticas que vas a utilizar para facilitar tu reducción de tabaco.
- Continúa registrando tu consumo diario en la tabla y rellenando la gráfica semanal.
- Mete en la hucha el dinero que te estás ahorrando al fumar menos cigarrillos.

UNIDAD IV

CUARTA SEMANA CONVIÉRTETE EN UN NO FUMADOR

A lo largo de esta semana vamos a dar un paso más para conseguir TU META: DEJAR DE FUMAR.



Es posible que aún tengas dudas sobre si podrás conseguirlo. No te preocupes, muchos fumadores al llegar a este momento dudan de sí mismos. Pero es importante que sepas que la duda no es negativa, siempre que no te impida avanzar y continuar el proceso de abandono del tabaco.

También es importante que consideres que, en este momento, dejar de fumar te va a resultar más fácil de lo que piensas. No olvides que tu grado de dependencia a la nicotina ha bajado considerablemente a medida que has disminuido tu consumo de cigarrillos en las semanas anteriores.

PREPARA EL GRAN DÍA

Lo primero que tienes que hacer es preparar el día en que dejarás de fumar. Para ello, te aconsejamos que sigas los siguientes pasos:

- Elimina todas las cosas, situaciones, etc. que te provocan el deseo de fumar. Tira todos los cigarrillos y cerillas. Si es posible, esconde los mecheros y ceniceros, regala los cartones y paquetes de cigarrillos que tengas en casa. Crea un ambiente limpio y fresco a tu alrededor.



- Organiza todas las actividades que vas a realizar durante este día, procurando estar lo más ocupado posible. También debes pensar en las posibles situaciones en las que puede aparecer el deseo de fumar y las estrategias de afrontamiento que utilizarás para no hacerlo.
- En un calendario anota la fecha del día que has elegido para dejar de fumar. Este mismo calendario servirá para que en los días posteriores taches con una cruz cada día que pases sin fumar.

EL DÍA ELEGIDO

Intenta levantarte un cuarto de hora o media hora antes de lo acostumbrado. Necesitas un poco más de tiempo para emprender este día tan importante.

Al despertarte no pienses que dejarás de fumar para siempre, ya que cualquier cambio que se vive como algo permanente genera mucha tensión y produce gran malestar. En lugar de ello piensa cada mañana al levantarte:

"HOY NO VOY A FUMAR"

De esta forma, al finalizar el día puedes comprobar también si has cumplido tu objetivo, y ello te ayudará a continuar los próximos días.

- Si es posible, realiza un poco de ejercicio o da un corto paseo. Respira profundamente y nota como el aire entra en tus pulmones.



- Seguidamente, dúchate con agua tibia. Esto te ayudará a relajarte.
- En el desayuno, toma frutas o zumos de fruta y alimentos ricos en vitamina C (naranja, kiwi, melón, tomate, etc.).
- En cuanto te ofrezcan el primer cigarrillo, contesta simplemente "no, gracias, no fumo" o bien "no, gracias, estoy dejando de fumar". Es importante que no discutas con los fumadores que intenten desanimarte.
- Cuando tengas ganas de fumar: bebe agua, zumos, infusiones, mastica chicles o caramelos sin azúcar, toma frutas, etc.
- Realiza ejercicio físico (caminar, pasear, subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, etc).



LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR

Durante los tres o cuatro primeros días, sentirás un deseo intermitente y muy fuerte de fumar. Esto hará que durante este primer periodo aumente el nerviosismo y la tensión.

En los momentos en los que el deseo de fumar sea muy intenso, puedes poner en marcha las estrategias que a continuación se indican y ¡SOBRE TODO, NO FUMES!. Esta sensación intensa de necesidad sólo dura unos instantes, recuerda que el deseo "viene y se va".

- Si te encuentras muy nervioso o irritable, toma un baño, pasea o practica esta técnica de relajación:
- Respira profundamente y nota como el aire llena tus pulmones. Intenta retener el mayor tiempo posible el aire en tu interior y expúlsalo tranquilamente. Repite esta respiración lentamente varias veces (no más de 5 en cada ocasión) y concéntrate en la sensación de bienestar que te produce.



cierra
los ojos



toma aire,
hincha
el abdomen,
manten
el aire
unos
segundos



expulsa
el aire
lentamente



repítelo
unos minutos

- No trates de razonar contra el deseo de fumar. Cuando las ganas aparezcan, debes pensar en algo que te recuerde tu decisión, por ejemplo: “Yo no fumo”, “basta, no quiero fumar”, “no, no voy a fumar”. Seguidamente cambia de tema, piensa o concentra tu atención en algo distinto al tabaco. En función de la situación en la que te encuentres, pon en marcha alguna de las actividades alternativas de tu lista.

- Si el deseo persiste, toma lápiz y papel, y escribe: ¿Por qué quiero este cigarrillo?. Intenta responder a esta pregunta siendo verdaderamente crítico con tus argumentos. Un cigarrillo nunca resolverá o mejorará un problema. Si te lo cuestionas, te darás cuenta de que no necesitas realmente ese cigarrillo.
- No cedas. Recuerda que el deseo de fumar disminuye después de la segunda o tercera semana de mantenerte abstinentes.
- Si tienes dificultad para concentrarte, ten paciencia estos primeros días. Poco a poco conseguirás controlarte mejor.
- Si aparece una tos persistente, bebe infusiones y abundantes líquidos. Te aliviarán.
- Si te cuesta más dormir por las noches, evita las bebidas excitantes y las cenas copiosas. No te echas la siesta. Date un baño relajante antes de acostarte o practica la técnica de la respiración.
- Es importante que, durante estos primeros días, no olvides premiarte por los logros obtenidos.

1. Felicítate por cada día que pases sin fumar. Recuerda que estás consiguiendo un importante y difícil objetivo. Repite con frecuencia frases como "lo estoy consiguiendo", "he pasado otro día sin fumar", "yo sé que puedo conseguirlo", etc.
2. Haz una lista de cosas que te gustaría comprar o hacer. Abre la hucha y utiliza este dinero para conseguir algo de tu lista. Recuerda que el dinero que antes gastabas en tabaco, ahora lo debes gastar en ti mismo.



UNIDAD V

QUINTA SEMANA CONVIÉRTETE EN UN EX-FUMADOR

¡ FELICIDADES!

Ya has pasado una semana sin fumar. Poco a poco te acostumbrarás a disfrutar de las cosas y de las diferentes actividades que realizas a lo largo del día sin acompañarlas de un cigarrillo.

Vivir sin tabaco todavía puede ser desagradable. Es posible que te sientas decaído, más triste y sientas una especie de "vacío", como si en tu vida faltara algo importante. Estos sentimientos son absolutamente normales durante los primeros días de abstinencia, ya que existe una pérdida de fuente de satisfacción, pero es algo temporal.

Es importante que, en este momento, cuando ya han transcurrido algunos días desde que dejaste de fumar, te "cuides" y "mimes" con especial interés. Durante los primeros días del proceso de abandono de los cigarrillos, estabas motivado por conseguir un objetivo; personas que te rodean te apoyaban y animaban, pero ahora que finalmente lo has dejado, "todo vuelve a la normalidad", excepto que ya no fumas. En este sentido, lo que te ayudará es buscar nuevas fuentes de satisfacción, es decir, incrementar el número de actividades con las que disfrutar.



También te puede ayudar centrar tu atención en los aspectos positivos de las situaciones que vives. Normalmente nos fijamos con más detalle en los aspectos negativos y olvidamos que hasta las situaciones más negativas tienen algo de positivo, por pequeño que sea. Fíjate en las cosas agradables de las actividades cotidianas que realizas, como las salidas con tus amigos, tu pareja, las comidas, los descansos, tus aficiones, etc... En muchas ocasiones, no nos fijamos en ellas y en cambio, siempre están presentes. Recuerda también todos los beneficios que estás consiguiendo al no fumar.

Aprovecha tu sentido del humor. Este es el mejor antídoto para la ansiedad. Ríete con frecuencia, busca el valor positivo de las cosas. Realmente muy pocas cosas son negativas y preocupantes. Te sentirás mucho mejor si aprendes a valorarlas en su justa medida.



¿QUÉ OCURRE SI VUELVO A FUMAR?

Es posible que en estos momentos, uno de los aspectos que más te preocupen como ex-fumador sea el problema de las recaídas. Para ayudarte a disminuir esta preocupación, vamos a considerar varios aspectos que te pueden ser de gran interés.

- Debes preocuparte sólo de NO FUMAR EN EL DÍA DE HOY.
- Conoce la diferencia entre caída y recaída en el consumo del tabaco.

La caída es un acontecimiento puntual. Es fumar un cigarrillo en una ocasión determinada después de un tiempo sin fumar. La recaída, sin embargo, es volver a consumir cigarrillos de una forma habitual. Es necesario diferenciar claramente estos conceptos, ya que una caída no implica una recaída, siempre y cuando se vuelva rápidamente a la abstinencia. Si esto te ocurre, puedes aprovechar el suceso para ver dónde estuvo el error y buscar una estrategia alternativa al tabaco por si la situación vuelve a repetirse. Aún estás a tiempo de evitar la recaída.

¿QUÉ PUEDES HACER SI SE PRODUCE UNA CAÍDA?

Lo primero, reconocer que ese cigarrillo ha sido un error. Ahora bien, este fallo no significa que todo tu esfuerzo se haya perdido. En segundo lugar, debes volver a retomar tus objetivos de ex-fumador, es decir, volver a no fumar. Debes pensar: "Bien, he cometido un error fumando este cigarrillo, pero aún soy el que controla la situación... y después de este cigarrillo, no voy a fumar un segundo...".

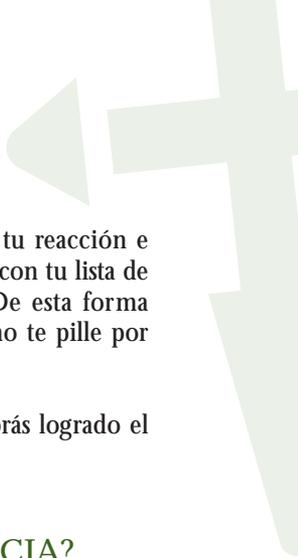
¿CÓMO PREVENIR LA RECAÍDA?

Existen situaciones en las que es más fácil caer en la tentación de fumar. No son las mismas para todas las personas, y cada uno debe identificar qué situaciones pueden inducirle a fumar.

Las más frecuentes son.

- Situaciones estresantes de carácter negativo (muerte de un ser querido, enfermedad grave, divorcio, presiones y dificultades en el trabajo, etc.).
- Acontecimientos sociales importantes (festejos, bodas, etc.).
- Situaciones de tensión o nerviosismo como una discusión con un familiar o con la pareja.
- Aburrimiento.
- Ver la televisión, leer, hacer sobremesa, conducir, etc.
- Ofrecimientos de tabaco.





Intenta imaginarte estas situaciones. Piensa en cuál sería tu reacción e imagina qué podrías hacer para no fumar; puedes ayudarte con tu lista de alternativas. Realiza este ejercicio para cada situación. De esta forma consigues, que si alguna de estas situaciones se produce, no te pille por sorpresa y puedas reaccionar mejor ante ella.

Si has seguido todas las instrucciones aquí propuestas, habrás logrado el objetivo de esta guía.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA?

Debes saber que, al dejar de fumar, se producen una serie de efectos negativos en tu organismo y en tu estado de ánimo a consecuencia de la reducción de los niveles de nicotina. Es lo que se conoce como síndrome de abstinencia. Se considera la principal causa de recaídas, y suele manifestarse mediante un estado de ánimo deprimido, intranquilidad, dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño, aumento del apetito y del peso, mareos... y sobre todo, con un intenso deseo de fumar.

Estos síntomas suelen durar unas 3-4 semanas, aunque el deseo de fumar puede persistir durante más tiempo. Y a pesar de que pueden ser desagradables, merece la pena soportarlos. En estos difíciles momentos, recuerda las razones por las que quieres dejar de fumar y piensa en las ventajas que obtendrás al conseguirlo. Superarás este momento y recuerda, cada día te sentirás mejor que el anterior.

¿EXISTE RELACIÓN ENTRE DEJAR DE FUMAR Y EL AUMENTO DE PESO?

La nicotina presente en el tabaco aumenta el ritmo metabólico. Esto significa que tu organismo gasta con más rapidez las calorías que ingieres, lo cual explica que los fumadores pesen varios kilos menos que los no fumadores.

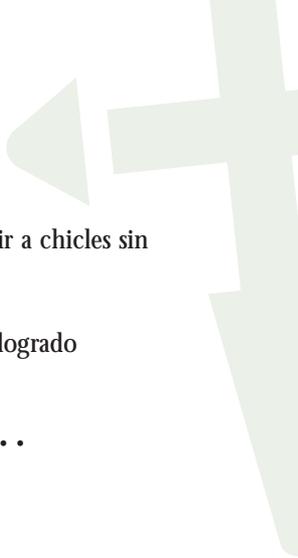
Al dejar de fumar tu ritmo metabólico se normaliza. Por eso se produce un aumento de peso (en torno a los 3 kg.). Esta subida leve de peso se acentúa si utilizas la comida como alternativa en situaciones de ansiedad o tensión y también porque al dejar de fumar, recuperas el gusto y el olfato, por lo que los alimentos se vuelven más sabrosos y te apetecerán más.

Siempre es más saludable un aumento moderado de peso que los efectos negativos producidos por el tabaco.

Las siguientes medidas pueden ayudarte a controlar tu peso:

- Realiza ejercicio físico de forma regular. Además de ayudarte a mantener tu peso, elimina tensiones y genera sensación de bienestar.
- Realiza una dieta variada. Todos los alimentos son necesarios para construir una dieta saludable.
- Reduce los alimentos ricos en grasa (bollería, quesos grasos, etc.).
- Aumenta el consumo de alimentos ricos en fibra (verduras y frutas) y en hidratos de carbono (arroz, pan integral, pasta, etc.).
- No compres alimentos calóricos que te puedan hacer caer en la tentación (patatas fritas, aperitivos, dulces, aceitunas, etc.) y guarda en lugar poco visible los que ya tengas en casa.
- Ingiere líquidos, sobre todo agua. Bebe dos vasos de agua antes de cada comida, te ayudarán a saciarte antes, y por tanto, a comer menos.
- Establece los horarios de las comidas e intenta mantenerlos cada día.
- Toma pequeñas cantidades de alimento y mastica despacio. No repitas ningún plato.





Y recuerda, si durante el día sientes hambre, puedes recurrir a chicles sin azúcar, piezas de fruta o verdura y beber agua.

Si has seguido todas las instrucciones aquí propuestas y has logrado

DEJAR DE FUMAR.....

!ENHORABUENA!

TAMBIÉN DEBES SABER QUE ...

En ocasiones y, generalmente asociado a un alto grado de dependencia a la nicotina, el tratamiento psicológico por si solo no es suficiente para dejar de fumar. En estos casos se hace necesario utilizar otro tipo de tratamientos, entre los que destacan por su eficacia en el momento actual, los tratamientos farmacológicos y dentro de ellos los sustitutivos de la nicotina y el bupropion. Estos productos aparecen en el mercado con diferentes presentaciones (chicles, parches, spray nasal, comprimidos, etc.) y nombres comerciales.

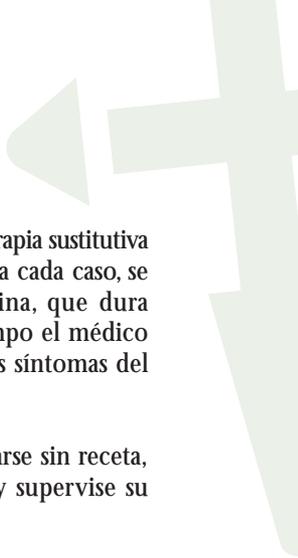
Será tu médico el que, valorando las características de tu hábito tabáquico, tu historia clínica y los resultados de la exploración, te indique el producto y la dosis más adecuada para tí.

TERAPIA SUSTITUTIVA DE LA NICOTINA

Consiste en administrar nicotina a los fumadores que quieren dejar de fumar por una vía diferente a la del consumo de tabaco. Se administra en cantidad suficiente para disminuir el síndrome de abstinencia, pero lo suficientemente baja como para no producir dependencia.

Cuando una persona fuma, la nicotina se absorbe inmediatamente en la mucosa oral (boca) y pulmones, pasa al aparato circulatorio y en unos 7-10 segundos llega al cerebro donde actúa en los denominados “receptores nicotínicos” y desaparecen las ganas de fumar.

La terapia sustitutiva de nicotina actúa de forma similar a cuando se fuma. Es decir, la nicotina de los chicles, parches, pastillas, etc... llega a través del aparato circulatorio a los receptores nicotínicos del cerebro, disminuyendo significativamente las ganas de fumar, así como los síntomas del síndrome de abstinencia. La diferencia radica en que no se produce adicción ni dependencia a la nicotina porque su concentración en sangre es menor que en el caso de los cigarrillos.



Tras la indicación del médico de iniciar un tratamiento con terapia sustitutiva y después de valorar cuál es el producto más adecuado para cada caso, se iniciaría el tratamiento con terapia sustitutiva de nicotina, que dura aproximadamente 12 semanas (3 meses). Durante este tiempo el médico irá ajustando la dosis según la evolución y controlando los síntomas del síndrome de abstinencia.

Aunque estos fármacos son muy seguros y pueden comprarse sin receta, es aconsejable que sea un médico quien lo recomiende y supervise su utilización ya que:

- Pueden aparecer efectos adversos que, aunque leves (generalmente no precisan el abandono del tratamiento) y de corta duración, deben ser controlados.
- Existen una serie de contraindicaciones que impiden su uso.
- En muchas ocasiones no producen el efecto deseado, porque se usan inadecuadamente.

El tratamiento sustitutivo de la nicotina está contraindicado en los siguientes casos:

- Personas que han sufrido un infarto de miocardio reciente.
- Personas con arritmias cardíacas severas.
- Personas con angina de pecho inestable.
- Mujeres embarazadas y durante el período de lactancia.
- Personas con úlcera gastroduodenal activa.

Bupropion

Es el primer medicamento que, sin estar compuesto por nicotina, ha demostrado su eficacia en el tratamiento del tabaquismo. Se trata de un antidepresivo que actúa sobre las estructuras cerebrales donde se produce la adicción a la nicotina (receptores nicotínicos), consiguiendo reducir los síntomas del síndrome de abstinencia y las ganas de fumar.

Se presenta en forma de comprimidos de 150 mg. y la duración del tratamiento suele oscilar entre las 9 y 12 semanas.

Aunque es un fármaco de primera elección en el tratamiento del tabaquismo, también presenta efectos adversos y contraindicados de diferente grado de intensidad y localización, que siempre deben ser controlados por un médico.

El bupropion es un medicamento que sólo ha de utilizarse bajo prescripción médica.

Si crees que tu necesitas recibir tratamiento farmacológico para DEJAR DE FUMAR, consulta antes a tu médico. Él te indicará el más adecuado para ti.

La terapia sustitutiva con nicotina y el bupropion son sustancias útiles para vencer la dependencia física al tabaco, pero recuerda que en el hábito tabáquico también hay que tener en cuenta la dependencia psicológica. Para vencer esta última, te aconsejamos poner en marcha las recomendaciones y estrategias presentes en esta guía.

No olvides que la terapia psicológica y farmacológica son una ayuda para dejar de fumar.

Sólo tu motivación y esfuerzo lograrán finalmente romper con el tabaco.

Si deseas consultar o ampliar información, ponte en contacto con:

ALAVA//Tel.: 945263297
ALBACETE//Tel.: 967508157
ALICANTE//Tel.: 965924777
ALMERIA//Tel.: 950235811
ASTURIAS//Tel.: 985203245
AVILA//Tel.: 920250333
BADAJOZ//Tel.: 924236104
BALEARES//Tel.: 971244651
BARCELONA//Tel.: 932002278
BURGOS//Tel.: 947278430
CACERES//Tel.: 927215323
CADIZ//Tel.: 956281164
CANTABRIA//Tel.: 942235500
CASTELLON//Tel.: 964219683
CEUTA//Tel.: 956516570
CIUDAD REAL//Tel.:926213220
CORDOBA//Tel.: 957453621
CUENCA//Tel.: 969214682
GERONA//Tel.: 972201306
GRANADA//Tel.: 958293929
GUADALAJARA//Tel.:949214612
GUIPUZCOA//Tel.: 943457722
HUELVA//Tel.: 959240388
HUESCA//Tel.: 974225656
JAEN//Tel.: 953190811
LA CORUÑA//Tel.: 981142740
LA RIOJA//Tel.: 941244412

LAS PALMAS DE GRAN
CANARIA// Tel.: 928371301
LEON//Tel.: 987271634
LERIDA//Tel.: 973238148
LUGO//Tel.: 982250809
MADRID//Tel.: 913985900
MALAGA//Tel.: 952256432
MELILLA//Tel.: 952670555
MURCIA//Tel.: 968284588
NAVARRA//Tel.: 948212697
ORENSE//Tel.: 988219300
PALENCIA//Tel.: 979706700
PONTEVEDRA//Tel.:986865220
SALAMANCA//Tel.: 923211536
SANTA CRUZ DE TENERIFE//
Tel.: 922276912
SEGOVIA//Tel.: 921426361
SEVILLA//Tel.: 954274502
SORIA//Tel.: 975231041
TARRAGONA//Tel.: 977222293
TERUEL//Tel.: 978610394
TOLEDO//Tel.: 925226988
VALENCIA//Tel.: 963391400
VALLADOLID//Tel.: 983351429
VIZCAYA//Tel.: 944241300
ZAMORA//Tel.: 980512021
ZARAGOZA//Tel.: 976295556

ANEXO

PAG. 7

PUNTUACIÓN:

De 0 a 3 puntos: bajo grado de dependencia.

De 4 a 6 puntos: dependencia media de la nicotina.

De 7 en adelante: alta dependencia.

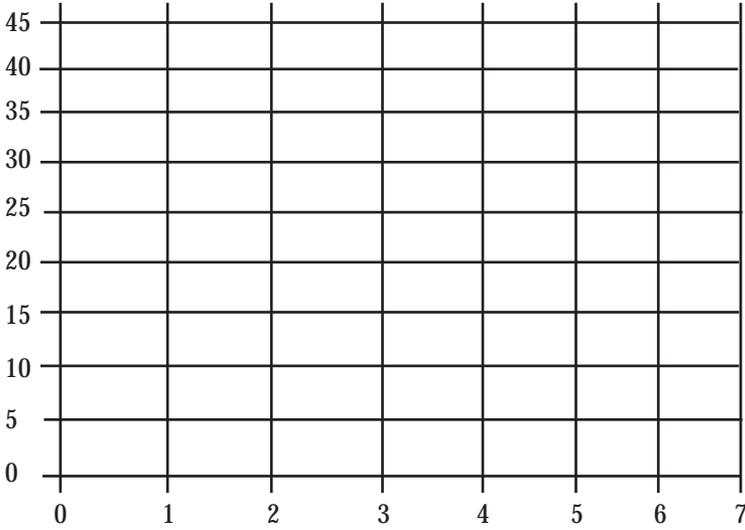
¿Cuál ha sido tu puntuación en el test de Fageström?: _____

PAG. 15

Recorta el siguiente registro y antes de empezará anotar en él los cigarrillos consumidos, saca fotocopias para que puedas utilizarlo durante las próximas semanas.

HORA	L	M	X	J	V	S	D
9 - 11							
11-13							
13-15							
15-17							
19-21							
21-23							
23-01							
01-03							
TOTAL							

Nº DE CIGARRILLOS



SEMANAS



www.aecc.es
INFOCÁNCER- 900 10 00 36
Llamada gratuita

Amador de los Ríos, 5 · 28010 Madrid
Tels: 91 3194138 / 91 3194406
Fax: 91 3190966