

¿AÚN FUMAS?

Guía de apoyo para dejar de fumar



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2024



¿AÚN FUMAS?

Guía de apoyo

para dejar de fumar

ÍNDICE

1. Introducción	6
2. ¿Por qué es difícil dejar de fumar?.....	9
3. ¿Cómo dejar de fumar?.....	14



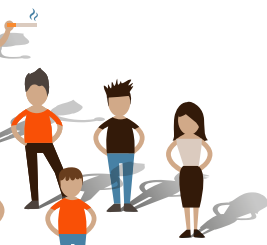
¿Quieres dejar de fumar? ¡Enhorabuena!



Con esta guía es más fácil



ATENCIÓN. Si quieres seguir fumando tranquilamente es mejor para ti que no leas esta guía. Podrás seguir fumando, pero con más remordimientos.



1 Introducción

Primero debes analizarte en 3 minutos

Elige tu nivel:

¿En qué nivel opinas que te encuentras en relación a tu adicción?

- 1 No soy adicto, no me afecta y me gusta fumar.
- 2 Posiblemente soy adicto, aunque no me afecta y me gusta fumar.
- 3 Soy adicto, reconozco que me afecta pero me gusta y no quiero dejarlo.
- 4 Soy adicto, reconozco que me afecta pero me gusta y aunque lo dejaré, no es el momento.
- 5 Soy adicto, reconozco que me afecta y puede afectarme más todavía, me gusta y quiero dejarlo, aunque me cuesta y no sé cómo hacerlo.
- 6 Soy adicto, me afecta, quiero dejarlo y tengo que hacerlo ya.



Si tu respuesta es la 1 o la 2

Es posible que no quieras seguir leyendo. Solo debes saber que estás equivocado.

La nicotina es una droga más adictiva que otras como la heroína o la cocaína. Sí, más adictiva. Más del 90% de personas que fuman son adictos y tanto a los adictos como a los que no lo son todavía pronto o tarde les afecta, de menor a mayor medida. Algún día todos se dan cuenta.

Probablemente a ti ya te afecta en cosas muy simples como, por ejemplo, tu olfato: solo los demás se dan cuenta de cómo huelen los fumadores tras fumar. Tú te acordarás de cuando no fumabas, porque ahora ya no hueles ni te huelen igual. Pero progresivamente se pierden muchas más cosas.

Las encontrarás entre el resto de información de esta guía si te apetece leerla.

Si tu respuesta es la 3 o la 4

Te encuentras entre el grupo de fumadores más numeroso.

Ya sabes “algo” y te das cuenta de “parte del problema”, pero, como los demás de tu grupo, mantienes un comportamiento poco congruente entre lo que haces y tu conciencia: miras a otro lado. **No sabes todo sobre tu adicción y los riesgos que corres, porque... si sigues fumando... puede que durante tiempo no ocurra nada, pero te has hecho adicto:... y sufres sin darte cuenta.**

Desde hace años tu comportamiento cambió y tienes que seguir fumando para hacer muchas cosas. Si no fumas te falta algo y crees, posiblemente, que “fumar es un placer”, como la mayor parte de los fumadores, aunque la verdad es que no puedes hacer muchas cosas sin fumar.

Es posible que tú puedas tener más interés en leer esta guía, y que, si la lees, empieces a pensar que el verdadero placer NO es fumar, sino llegar a disfrutar de hacer las cosas sin tener que hacerlas fumando, como piensan un pequeño porcentaje de fumadores que ya quieren dejar de fumar o que ya han perdido este hábito.

¿Sabrías disfrutar de una reunión de amigos sin fumar, como hace ya tiempo..., cuando tenías 14 años y quizás todavía no fumabas?

Pensando, como tú has pensado hasta ahora, no creemos que te sea fácil dejar de fumar, y aunque quisieras, sin ayuda te costaría mucho, sobre todo mantenerte, porque el primer paso es: **querer dejar de fumar.** Y es el más difícil.

Si tu respuesta es la 5 o la 6

Tú ya debes saber que el tabaco mata a uno de cada dos fumadores a una edad más temprana; y el otro (al que no lo mata) padece con más frecuencia más enfermedades:

- tiene el doble de riesgo de tener cardiopatía isquémica, ...lo de los infartos,
- bronquitis crónica y enfisema (casi exclusiva de fumadores) que terminan con los años ahogándose (tos y fatiga, aunque al principio es solo cuando hacen ejercicio o se acatarran),
- cáncer, que es 10 veces más frecuente en fumadores,
- y una lista interminable de enfermedades (que aburre a los que no las padecen) y limitaciones como tener los dientes más amarillos o padecer impotencia y la cara

más arrugada antes de los 60 años.

*Si te has propuesto
dejarlo:
¡FELICIDADES!*



Además, tú ya te habrás dado cuenta de que enciendes muchos cigarrillos por adicción y no te procuran placer. Esta adicción te limita y empieza a darte problemas. A lo mejor, desde hace tiempo, no encuentras el día adecuado de dejarlo.

Actualmente ya solo fuma un 24% de la población española.

Te felicitamos porque solo unos pocos fumadores intentan dejar de fumar como tú: sois menos de un 8% al año. Pero debes saber que, sin ayuda, solo un 10 % de ellos lo consigue por cada intento.

Dejar de fumar puede ser difícil, pero con nuestra guía podemos hacerlo más fácil.

Si tomas la DECISIÓN FIRME DE DEJAR DE FUMAR, te ayudaremos a mantener esta decisión y te ayudaremos a dejar de fumar más fácilmente.

Esta guía explica los efectos del tabaco y cómo lograr desengancharse de este hábito.

2 ¿Por qué es difícil dejar de fumar?

Dejar de fumar no es una tarea fácil ni consiste en un acto único. El tabaquismo es considerado en la actualidad como una enfermedad del tipo de las dependencias o adicciones. La dependencia es la causante de la necesidad continua de fumar. El tabaco provoca tres tipos de dependencia: física, psicológica y social.

DEBEMOS SABER A QUÉ NOS ENFRENTAMOS: LA TRAMPA DE LA ADICCIÓN

¿Te has preguntado dónde está el placer de fumar? ¿Es el gusto en la boca? ¿Es por sentir el humo en los pulmones?

Cuando inhalamos el humo del tabaco muchas sustancias nocivas entran en nuestro organismo originando muchos cambios de los que tan solo unos pocos conocemos; de todas ellas, hay una, la nicotina, que es capaz de producir dependencia. La nicotina llega con el humo del tabaco a los pulmones, de ahí pasa a la sangre, y con la sangre llega al cerebro en unos cuantos segundos.

La nicotina actúa en el cerebro sobre el sistema del placer, uno de los sistemas más primitivos del organismo. Es el sistema de recompensa, también llamado mesolímbico-dopaminérgico, es el centro donde se ha generado tu adicción. Es el responsable del falso placer del tabaco.

TE LO EXPLICO...

Seguro que te has fijado en que después de comer, hacer ejercicio o tener una relación sexual nos encontramos bien, ¿verdad? Es porque el CENTRO DE LA RECOMPENSA nos premia cuando realizamos actividades “buenas” y libera una especie de hormona llamada dopamina. La dopamina nos produce bienestar. Mediante este premio regula nuestro comportamiento y nos impulsa a comer, a hacer ejercicio, tener relaciones sexuales y otras cosas sanas necesarias para cada persona y la especie humana.

Pero la especie humana ha encontrado una forma de hacer trampa: las drogas. Muchas drogas como la nicotina son capaces de estimular este centro y producir un incremento de la dopamina de forma antinatural. Pero esto tiene sus consecuencias...

Bueno, pues fíjate:

Todas las personas tras la comida se encuentran bien. Pero los fumadores como tú no se sienten bien si no fuman después de comer y no disfrutan de una reunión con amigos si no fuman... Los fumadores tienen que fumar para experimentar este placer. ¿Por qué? Pues porque este sistema, de tanto estimularlo de forma artificial, ya no libera dopamina si no fuman.

En este sistema de recompensa que regula y estimula nuestro comportamiento, después de uno a tres años de adicción a la nicotina se originará el deseo y la tendencia a consumir tabaco continuamente.

Igual que surge el hambre cuando a nuestro cuerpo le falta comida, el deseo o las ganas de fumar surgen espontáneamente en el cerebro de muchos fumadores cuando baja la cantidad de nicotina en sangre. Si el fumador satisface el deseo y fuma su cerebro, liberará en el centro de la recompensa la dopamina que le producirá placer. Todas las personas liberan esta sustancia durante el día, pero el fumador adicto solo la libera cuando fuma y, por eso, no puede parar de fumar para encontrarse bien.

Los fumadores, por culpa de su adicción, no tienen ese placer o recompensa después de comer. El centro de la recompensa se les hace perezoso y solo libera dopamina si hay nicotina en sangre. Por ello, solo si fuman se encontrarán bien después de comer y tienen que fumar cada cierto tiempo, sobre todo tras algunas actividades en las que esperan encontrarse bien, como en reuniones con amigos o cuando están nerviosos. Ellos tienen que fumar para encontrarse "a gusto" y por eso creen que les gusta fumar.

ES LA TRAMPA DE TODAS LAS ADICCIONES.

Pero esto no es todo...

Además, cuando algunos fumadores deciden dejar de fumar:

- El **deseo se hace cada vez más acruciente**, se convierte en una compulsión que no atiende a razones ni a la previa voluntad de dejar de fumar.
- Si aun así, el fumador sigue sin fumar, pueden empezar a aparecer las molestias o síntomas desagradables que denominamos **síndrome de abstinencia**, que cursa con ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, estreñimiento, dificultad de concentración, insomnio, cefalea, etc., que se deben a la falta de nicotina en nuestro cuerpo y originan la **dependencia física** que tiende a perpetuar el consumo de tabaco.

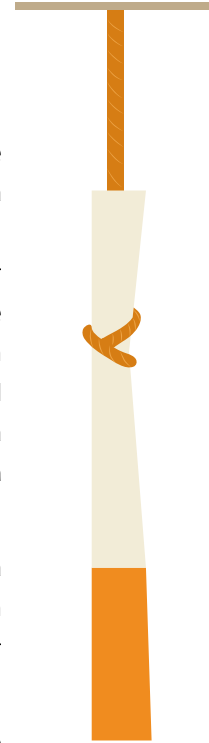
Todos estos síntomas, junto a unas ganas tremendas de tomar la solución fácil, volver a fumar, confunden la voluntad y explican por qué muchos fumadores no aceptan el reto de dejar de fumar o fracasan en su intento.

Pero no es tan simple, porque el comportamiento humano se rige por vías más complejas.

Cuando un fumador ha fumado reiteradamente en determinadas situaciones, al presentarse de nuevo alguna de esas situaciones le asaltan las ganas de fumar, aunque los niveles de nicotina en sangre no estén bajos. Este fenómeno es muy habitual y ocurre al ver fumar a otros fumadores, ver objetos (paquetes de tabaco, ceniceros, mecheros, etc.); por emociones (enfado, nervios o estrés, etc.), situaciones (después de las comidas, de tomar café, en reuniones, al ver la televisión, etc.) o por conductas (descansos en el trabajo, al sentarse en el sofá, al llamar por teléfono, etc.). Es la llamada **dependencia psicológica y social**.

Por este motivo, aunque un fumador se trate con parches o chicles de nicotina, al dejar de fumar, determinadas situaciones le producen ganas de fumar, aun meses después de haber dejado el tabaco.

Estos tres tipos de dependencia son una barrera que entorpece el camino hacia la salud y a la deshabituación del tabaco.



PERO, NO TE DESANIMES. PORQUE...

Dependiendo del nivel de adicción, no todos los fumadores padecen la dependencia física o síndrome de abstinencia y, como mucho, esta remite antes de un mes; la dependencia psicológica y social remite de forma progresiva en un año y ya a los dos meses pasarás días enteros sin acordarte del tabaco.

Hay personas que tienen facilidad para dejar de fumar, situaciones que hacen más propicio el dejar de fumar, hay conductas y fármacos que tras años de investigación han demostrado su efectividad para conseguir ayudar a muchas personas a dejar de fumar. La guía "¿Aún fumas?" ha recogido las experiencias más actuales y pautas estratégicas más eficaces para que consigas con menos esfuerzo dejar de fumar y superar la dependencia física, psicológica y social más fácilmente, notando menos todos los síntomas referidos, estando bien sin fumar y, además, previniendo futuras recaídas propias de esta enfermedad.

LOS ÚNICOS REQUISITOS QUE NECESITAS SON:

- **VOLUNTAD.** Si no quieres de verdad, mejor no empieces todavía. Si no te fías, si todo son problemas para seguir las normas del cambio de vida, más difícil te será dejar de fumar.
- **CUMPLIMIENTO.** Si no cumples con las recomendaciones que te damos no podrás dejar de fumar.

SI DEJAS DE FUMAR:

- En un par de días:
 - mejoran los sentidos del gusto y olfato,
 - las mujeres que se queden embarazadas tendrán menos riesgo de tener un bebé de bajo peso.
- En un par de semanas:
 - mejora o desaparece la tos,
 - disminuirá el riesgo de úlcera péptica,
 - los pulmones y la circulación mejoran y trabajan mejor.
- En un par de meses:
 - la circulación sanguínea mejora, los hematíes han recuperado su capacidad



de transportar oxígeno en casi un 66%,

- notarás una mejoría física importante, con mayor tolerancia al ejercicio.
 - notarás que te cuesta menos el no fumar y te encuentras más libre de esta adicción.
- En tres meses los pulmones trabajan ya con normalidad.
 - En un año: la probabilidad de muerte repentina por infarto agudo de miocardio se ha reducido a la mitad.
 - A partir de los 5 años:
 - Disminuye a la mitad la probabilidad de enfermedad periférica vascular, con disminución importante del riesgo de infartos cerebrales e insuficiencia arterial periférica.
 - Hay una disminución superior a la mitad de riesgo de cáncer de boca, esófago, laringe, vejiga y cuello de útero en las mujeres.
 - Entre los 10 y 15 años tras dejar de fumar:
 - El riesgo de enfermedad coronaria y cerebro-vascular se equipara al de la población no fumadora,
 - Disminuye el riesgo de morir por EPOC.
 - El riesgo de cáncer de pulmón y de páncreas ha disminuido a la mitad y se iguala progresivamente al de la población no fumadora.

3 ¿Cómo dejar de fumar?

Dejar de fumar es posible y podemos ponértelo más fácil. Mucha gente deja de fumar sin ayuda médica, pero en ocasiones puede ser más fácil y tendrás más probabilidades de conseguirlo con ayuda adecuada.

PREPARATIVOS

Has estado fumando durante mucho tiempo, ahora no debes precipitarte: una vez tomada la decisión de dejar de fumar es recomendable un periodo preparatorio o de reflexión con el fin de concienciarse y adoptar ciertas medidas que harán más fácil el proceso. Durante este periodo, que no debe exceder los 15 días, se deben modificar algunos aspectos del estilo de vida y realizar un análisis del fumador. El objetivo es reducir progresivamente el consumo de tabaco y debes proponerte dejar de fumar de forma seria y permanente.

- **Elige el día D (día de dejar de fumar).**

Determina el día para dejar de fumar. Elegirás un día para dejar de fumar en un plazo de 1 a 3 semanas; escoge la fecha en que quieres dejar de fumar. Considera este día como inaplazable bajo cualquier circunstancia. Debes procurar que no sea una época de especial tensión, preocupaciones o estrés. El día más favorable para dejar de fumar debe ser un día en el que puedas planificar un poco cómo organizar tu tiempo, como, por ejemplo, el inicio de un fin de semana. Pero si fumas más los fines de semana, será mejor empezar entre semana.

día	mes	año
_____	_____	_____















Si todo va bien, recordarás esta fecha cada año.



PERO... ¿Y HASTA El día D puedo fumar?

- Sí puedes fumar; pero has de empezar a disminuir el número de cigarrillos progresivamente hasta el día D. Así, también tendrás menor sintomatología de abstinencia y estarás más preparado.
- Cuando fumes no realices otra actividad. Reflexiona y piensa en cómo te sientes y cuál es tu estado de ánimo.
- Regístralo: intenta apuntar todos los cigarrillos que fumas y examina en qué circunstancias y bajo qué condiciones anímicas los fumas. Fíjate la hora a la que fumas, las ganas que tenías de fumar y el motivo. Identifica las actividades que realizas cuando fumas (tomar un café, conducir, hablar por teléfono, situaciones de inseguridad o miedo) y piensa si realmente es necesario fumar para realizar esas tareas.
- Usa la mano contraria a la habitual para fumar y guarda el tabaco en un lugar alejado de ti, de manera que tengas que levantarte o caminar para alcanzarlo.
- Cambia la marca de cigarrillos por una que te guste menos.

CALENDARIO DE CESE

DÍA	PREPARO los CIGARROS de cada día	MÉTODO DESCENSO	REGISTRO
-7		Me quito los fáciles	
-6		Fumo despues de 1 minuto de espera	
-5		No repito los del día anterior	
-4		No repito los del día anterior	
-3		No repito los del día anterior	
-2		No repito los del día anterior	
-1		Despedida: fumo igual pero me reservo El último cigarrillo	<25%
DIA D		Ya no fumo	
Y SIGO			

EL DÍA D

La noche antes, “despedida”:

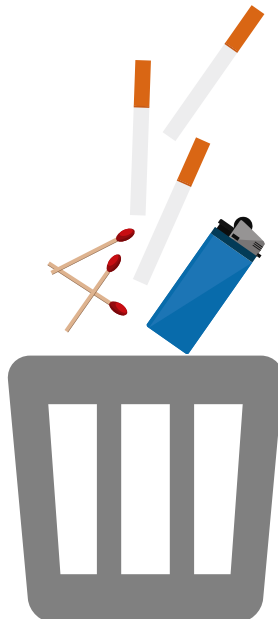
Ponte cómodo, con tu último cigarro y un mechero, durante un rato en un sitio de casa donde puedas fumar.

Antes de encenderlo... relájate y observa durante 5 minutos cómo te sientes. Debes estar solo, sin nada que te distraiga, nada de comer, ni de beber, solo tú y tu último cigarro.

Enciéndelo y estate pendiente de él, sin hacer ninguna otra cosa. Analiza objetivamente los efectos que te produce.

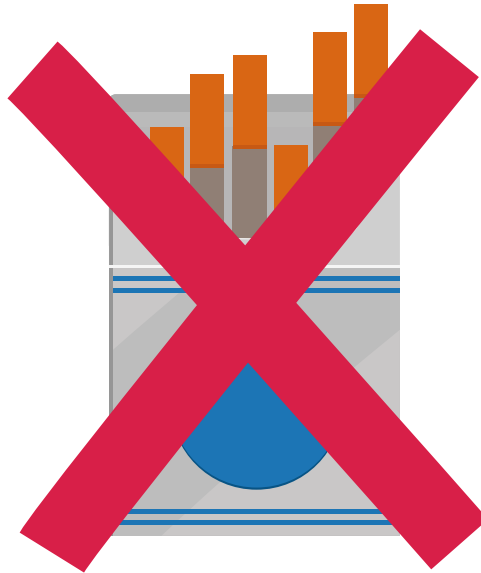
Anota esta experiencia con objetividad; recordarlo te impedirá la frecuente mitificación de este hábito cuando lo hayas superado.

Después de fumarte el último cigarrillo, tira todos los demás y elimina de tu entorno todos los objetos relacionados con el acto de fumar (ceniceros, mecheros, cerillas); conserva solamente la anotación de la experiencia. En caso de tener indicada medicación, asegúrate de que la tienes en casa por la noche.



La mañana del día D levántate más temprano. Si la decisión te produce angustia, piensa que solo vas a dejar de fumar 'ese día', ya que las decisiones que parecen definitivas pueden crear una mayor ansiedad. Después, dúchate normalmente con agua caliente, pero acaba hoy tu ducha con agua tibia, te ayudará a relajarte.

Los primeros días sin fumar son los más difíciles de afrontar. No obstante, estos síntomas no se dan por igual en todas las personas que dejan de fumar. Algunas sienten más los efectos de la dependencia psicosocial y otras la abstinencia de la nicotina. De todas formas, existen algunos trucos que ayudan a superarlos. Estas son unas recomendaciones genéricas. Es posible que se adapten a tu caso, o que tú necesites justamente lo contrario; por ello, son solo indicativas. Cuanto más te implique en las recomendaciones y consejos (aunque muchas de ellas hay que reconocer que no son milagrosas), más se reforzará tu voluntad y más fácil te será.



10 mandamientos recomendables

El deseo imperioso de fumar disminuye a partir de la segunda o tercera semana de abstinencia. Una vez superado el primer mes, el deseo de fumar es cada vez menos intenso y su aparición cada vez más esporádica. Pero para superar esta fase deberás afrontarla con la mayor voluntad. Por ello, dejar de fumar debe ser tu mayor prioridad durante varios meses, y deberás contar con la estrategia que más éxito te garantice:

1 LOS PRÓXIMOS TRES MESES DEBES DAR PRIORIDAD EN TU VIDA A DEJAR DE FUMAR. Si te adaptas desde el principio, podrás dejar de fumar y, al cabo de tres meses, podrás seguir el ritmo y la forma de vida que quieras. Si no te adaptas a esta norma y sigues fumando, tu vida estará determinada por el tabaco y sus enfermedades.

2 MOTIVACIÓN: realiza una lista personal de motivos para dejar de fumar en un sitio visible al levantarte y acostarte. El mantenerte sin fumar incrementará tu motivación progresivamente.

MOTIVOS POR LOS QUE FUMABA	MOTIVOS POR LOS QUE QUIERO DEJARLO

MOTÍVATE. Cuando pase un tiempo y puedas, reflexiona sobre lo que haces y sientes.

No sientas compasión por tu parte de fumador, no te regocijes en pensar que necesitas un cigarrillo y, ¡pobre de ti!, no puedes fumar.

Ve un poco más lejos: ¿justificaba el placer de fumar todas las enfermedades que podía producir? Trata de ver en ti los beneficios de no fumar. ¿Hueles mejor, te saben mejor los alimentos, puedes dar ejemplo de no fumar? Estás cumpliendo lo que te habías propuesto.

PRÉMIASTE. Al finalizar la semana, concédete un capricho o un premio para recompensar el esfuerzo realizado, como cenar fuera de casa o comprar un libro con el dinero que has ahorrado. Hazte una limpieza dental o blanquéate los dientes. Si la tapicería de tu coche o los sofás de tu casa huelen a tabaco, hazlos limpiar y disfruta de su aspecto fresco y renovado. Usa ambientadores que te hagan disfrutar de ambientes agradables y de tu mejor olfato.

3 REGISTRA AL FINAL DEL DÍA EN UNA AGENDA TUS PROGRESOS

DÍA	N.º cigarrillos	SITUACIONES DIFÍCILES (situaciones en que fumas)	PUNTUACIONES
-7			
-6			
-5			
-4			
-3			
-2			
-1			

- **Antes del día D:** registra las situaciones en que fumas, intenta no repetir las días consecutivos y puntúa con un 0 las que no puedes reprimir y se repiten días sucesivos.

- **Después del día D:**

El número de días sin fumar

Puntúa en la agenda de 0 a 10 el esfuerzo que te ha supuesto mantenerte abstinentes. Marca 0 solo si llegas a fumar.

Registra las situaciones difíciles que has pasado.

DÍA	N.º cigarrillos	SITUACIONES DIFÍCILES	PUNTUACIONES
DÍA D			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Es importante saber por qué compensa dejar de fumar, anotar los días de éxito y perseverancia, y valorar cómo, cada vez, es más llevadero nuestro empeño.

4 PREVÉ LOS RIESGOS: identifica los estímulos que te hacían fumar antes y que ahora te provocan ganas de fumar y busca alternativas o, simplemente, evítalos. Si estás acostumbrado a fumar después de comer, no te dejes caer en la butaca para ver la televisión o leer. Una solución puede ser levantarte inmediatamente, cepillarte los dientes tras comer y buscar una actividad ligera y gratificante que no te recuerde tus antiguos hábitos, como dar un paseo o jugar una partida de cartas. No te preocupes por el hecho de que hoy y durante esta primera semana debas cambiar algunas de tus costumbres diarias, esto solo dura unas semanas.

5 ¿EVITAR O AFRONTAR LOS RIESGOS? DEPENDE DE TI

Debes valorar cómo estás de fuerte. Esto es un equilibrio entre tu motivación y el deseo de fumar. Debes prever si el deseo de fumar en cada situación va a poder con tu motivación.

Actúa con responsabilidad. Inicialmente es mejor evitar, pero de forma progresiva tenemos que aprender a afrontar todas las situaciones: eso es la deshabituación.

Cuanto más tentaciones evites, menos peligro de caer en ellas. Evita todas las situaciones relacionadas con el acto de fumar, cambia tus rutinas y tus hábitos. Evita las situaciones sociales ligadas al consumo de tabaco, como las reuniones de trabajo o los cafés, si crees que te van a hacer fumar. Mantente alejado de los sitios donde haya muchos fumadores y no aceptes los cigarrillos que te ofrecen. Durante los primeros días, evita los compromisos sociales con fumadores y acude a lugares en los que no se puede fumar, como los museos, los cines, librerías y teatros. Evita las terrazas de los bares y restaurantes.

Evita inicialmente las bebidas alcohólicas.

6 PLANIFICA UNA AGENDA CON NUEVAS ACTIVIDADES DIFERENTES a las que realizas ahora (actividades deportivas, culturales, ocio). Mantente ocupado en tu tiempo libre: lee, pasea, escribe, haz puzzles..., cualquier actividad que te distraiga es buena.

7 NO ENGORDAR. Es un riesgo que hay que prevenir desde el principio. Tenderás a incrementar en un 5% tu peso. En parte se debe a que la nicotina hace perder

peso, y en parte a que se tiene más hambre y ansiedad. La pérdida de peso se puede prevenir y es reversible, mientras que la mayoría de las enfermedades causadas por el tabaco no lo son.

La alimentación es importante en estos primeros días:

- Evita comidas copiosas que estimularán tu deseo de fumar. Toma comidas sencillas, evita los fritos, comidas muy saladas o picantes.
- Bebe abundantes líquidos: agua y zumos de frutas a lo largo del día, ya que ayudan a reducir la nicotina del organismo... Bebe dos vasos de agua media hora antes de las principales comidas.
- Elimina durante estos días el café y el alcohol.
- Reconoce los alimentos que te dan producen ganas de fumar y evítalos.
- En ocasiones puedes notar que te falta algo en la boca. Ten siempre algo a mano para picar y mantenerte entretenido: mastica chicle sin azúcar, chupa una barrita de canela o caramelos sin azúcar, y pica trocitos de fruta o zanahoria. De esta manera podrás reducir la ansiedad.

8 HAZ EJERCICIO FÍSICO. Procura realizar algún deporte y procura andar en vez de utilizar el coche o los transportes públicos. Empezar a hacer ejercicio es importante en estos días. Te ayudará a no aumentar de peso y los progresos físicos te animarán a seguir sin tabaco. Por otro lado, es una cosa nueva que no relacionas con el tabaco. Pasear, ir en bicicleta o apuntarse a un gimnasio son actividades que estos primeros días te van a distraer, te van a quitar ansiedad y te ayudarán a no fumar.

9 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: ensaya diversos ejercicios de relajación. Pueden ser muy útiles en momentos de ansiedad.

Ejercicio de relajación respiratorio

1. Respira profundamente, retén el aire el mayor tiempo posible (20 segundos, como cuándo medimos el monóxido de carbono en las terapias, si asiste) y expúlsalo lentamente. Aprende a llenar de aire y no de humo tus pulmones.
2. Llénate de aire despacio durante 4 segundos y luego suéltalo lentamente durante 4 segundos más. Repite esta operación durante unos 3 minutos. Mientras tanto, siente el aire correr lentamente en tus pulmones.

Ejercicio de relajación muscular

1. Siéntate y contrae con cierta potencia todos los músculos de tu cuerpo durante unos 5 segundos.
2. Durante 3 minutos ve relajando todos los músculos desde los pies a la cabeza, repasando mentalmente cada grupo muscular y notando el peso de tu cuerpo.

Muchos fumadores fuman algunos cigarros para mantener las manos ocupadas. Por ello, juega con cualquier objeto que tengas a tu alcance: un lápiz, una pelotita..., TODO MENOS UN CIGARRILLO.

9 MEDICACIÓN: en caso necesario consulta con un médico especialista la posibilidad de tomar algún medicamento de los que en la actualidad constituyen un apoyo farmacológico eficaz para ayudarte en tu propósito de dejar el tabaco. Entre estos medicamentos figuran diversos fármacos, con o sin aporte de nicotina, que pueden facilitarte el esfuerzo que conlleva dejar de fumar.

10 COMPROMÉTETE CON TODAS LAS PERSONAS QUE TE PUEDEN AYUDAR: comunica a tus familiares, delante de tus amigos y compañeros de tu empresa y en el resto de tus actividades, tu deseo de dejar de fumar para que te ofrezcan apoyo emocional. Si hay fumadores en tu casa o tu trabajo, pídeles que no te ofrezcan ni te den tabaco aunque lo supliques. Si te molesta verles fumar, pídeles que no lo hagan en tu presencia. Es bueno contar con personas sensibilizadas con el problema, que ya hayan dejado de fumar o que compartan el programa contigo. Cuenta con ellos siempre que lo necesites.

¿Y si las ganas de fumar son irresistibles?

¿Tienes ganas de fumar? Bien, YA LO ESPERABAS y es lo normal. Intenta reconocer qué situación te está induciendo las ganas de fumar y te está molestando. Cada uno tiene que aprender a superar estos instantes delicados, que cada vez serán menos; cuanto más desencadenantes reconozcas, mejor podrás prevenirlos y tendrás más facilidad para superarlos. Piensa que tus ganas de fumar responden a una necesidad que tu cuerpo se ha creado y que si aguantas estos primeros días con el tiempo desaparecerán.

MANUAL DE URGENCIAS

NUNCA ENCIENDAS UN CIGARRILLO A LA PRIMERA, SIGUE LAS SIGUIENTES FASES HASTA QUE LAS GANAS DESAPAREZCAN.

TÚ SOLO

1. Las ganas irresistibles de fumarse un cigarro no son eternas. Si seguimos haciendo cualquier cosa, durarán MENOS DE 1 MINUTO, y no se acumulan a lo largo del día. Si eres capaz de resistir los instantes iniciales cada vez que se presentan las ansias imperiosas de fumar, al final del día verás con satisfacción que has podido más que el tabaco. Mira el reloj y date 5 minutos. A continuación, trata de distraerte: cambia de actividad, dúchate, lávate los dientes, camina o practica algún ejercicio físico..., MANTENTE OCUPADO. Si estás en una reunión social, fíjate en los que no fuman y cuéntales los días que llevas sin fumar.
2. Si no puedes controlar la situación, aléjate de ella. Trata de evitar la situación que te induce a fumar. Si estás trabajando o no puedes cambiar de actividad, mantén las manos ocupadas.
3. Toma un sustitutivo del cigarrillo: fruta, caramelos, chicle, zumos, regaliz, etc. Al acabar, lávate los dientes.

UTILIZA ALGUNA TÉCNICA APRENDIDA

4. Utiliza una técnica de relajación. Procura relajarte.
5. Lee o recuerda la lista de motivos para dejar de fumar y medita sobre ellos.

BUSCA APOYO

6. Si crees que vas a fumar, no lo hagas, busca ayuda, habla con algún compañero o amigo, cuéntale lo que le pasa, y busca su consejo y ayuda. Cuéntale toda tu lista de motivos para dejar de fumar y por qué ahora ibas a fumar.

PERO... ¿y si has fumado?: ahora fumarse un cigarrillo no puede ser algo banal y sin importancia. Si te has fumado un cigarrillo: SE HA PERDIDO UNA BATALLA, NO LA GUERRA. Pero ¡ojo!, NO TE CONFÍES, perder una batalla puede desanimar y hacer perder la guerra.

- Analiza tu acción, las circunstancias que te han llevado a ello, los motivos, los desencadenantes.
- Diseña una estrategia por escrito para evitar las circunstancias que te han llevado a fumar, para evitarlas y que no vuelvan a suceder.
- Revisa si has cumplido todas las normas para cuando las ganas de fumar son irresistibles.
- Añade normas nuevas si piensas que van a ser de utilidad.
- No te deprimas, evita el sentimiento de frustración. Sé consciente de tus progresos hasta aquí: el tiempo que has invertido no ha sido en vano y estás más cerca de conseguirlo que cuando empezaste este programa. Dejar de fumar es un proceso en el que siempre se avanza y muchos fumadores lo intentan sucesivas veces antes de dejarlo.
- Además, ahora sabes por qué has fumado y cómo evitarlo: ¡qué no te vuelva a suceder! Recuerda tu lista de razones para no fumar y aprende de tu error.

¿Cuándo habrás conseguido dejar de fumar?

Desde el primer día, cada día un poco más, pero nunca definitivamente. Cuando los primeros días hayan pasado, comprobarás que las ganas de fumar, la ansiedad y la inquietud van desapareciendo. Sin embargo, habrá situaciones que te las recordarán y te pondrán en jaque. Podrás decir que has conseguido dejar de fumar cuando no te suponga ningún esfuerzo no fumar.

¿Cómo mantenerse?

Tu compromiso deberá seguir firme: no cometas el error de pensar que por fumar un cigarrillo no pasa nada. Es falso. Ese primer cigarrillo no sería el último y en poco tiempo volverías a fumar como antes.

Debes recordar que el riesgo de recaer suele acompañar a los exfumadores toda su vida, pues se trata de una enfermedad crónica. Por ello, deberás seguir poniendo en práctica algunas de las estrategias que has desarrollado, sin la prioridad que han tenido inicialmente y que pronto te costarán menos:

- Lleva un estilo de vida saludable.
- Haz ejercicio regular en zonas sin polución.
- Sigue una dieta sana, controla tu peso y asegúrate un aporte variado rico en frutas, verduras y productos naturales.
- Defiende los espacios sin humos ni contaminantes.
- Asesora a tus conocidos sobre los beneficios de dejar de fumar y cuenta tu experiencia, recordándoles los motivos que te indujeron a hacerlo.
- Lleva la cuenta del tiempo que llevas sin fumar y celebra tu aniversario de exfumador.
- Concédete algún capricho regular con el dinero que invertías en el tabaco.

Fichas de ayuda

PROTOCOLO DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

NOMBRE Y APELLIDOS:

Edad de inicio del consumo de tabaco: ___ años. Años fumando: ___

FECHA

CO%

Número de intentos previos de abandono del tabaco:

0

de 1 a 3 Duración del periodo de abstinencia mayor: _____

más de 3

Consumo actual

1. Fuma diariamente: Sí No

2. Cigarrillos al día por término medio: _____

3. Cigarrillos por término medio en fin de semana o festivo: _____

TEST DE RICHMOND

Valora el grado de motivación para dejar de fumar en una escala de 1 a 10 puntos.

1- ¿Te gustaría dejar de fumar si pudieras hacerlo fácilmente?

0. No

2. Sí

2- ¿Intentarás dejar de fumar en las próximas dos semanas?

0. Decididamente no

1. Quizás

2. Sí

3. Decididamente sí

3- ¿Cuánto interés tienes en dejarlo?

0. Nada

1. Algo

2. Bastante

3. Muy seriamente

4- ¿Cuál es la posibilidad de que dentro de los próximos 6 meses seas un no fumador?

0. Decididamente ninguna

1. Quizás

2. Sí

3. Decididamente muchas

Puntuaciones: ___ puntos

0-6 = baja motivación 7-9 = moderada motivación 10 = alta motivación

Tienes algún problema de salud crónico: Sí No

Señalar cuál en caso afirmativo : _____

Presencia de los siguientes cuadros:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Epilepsia o convulsiones | <input type="checkbox"/> Transtornos digestivos |
| <input type="checkbox"/> Cardiopatía isquémica <input type="checkbox"/> Problemas dermatológicos | |
| <input type="checkbox"/> Arritmias | <input type="checkbox"/> Cuadros depresivos o ansiosos |
| <input type="checkbox"/> Vasculopatías periféricas | <input type="checkbox"/> Diabetes |
| <input type="checkbox"/> Hipertensión | |
| <input type="checkbox"/> Bronquitis crónica o EPOC | |

Tomas medicación actualmente: Sí No

Especificar en caso afirmativo: _____

Te hallas actualmente en tratamiento psiquiátrico: Sí No

Especificar en caso afirmativo: _____

Embarazo actual, planes de embarazo o lactancia: Sí No

DÍA D:

VALORACIÓN DE LA DEPENDENCIA. TEST DE FARGERSTROM

- ¿Cuánto tardas habitualmente en fumar tu primer cigarrillo después de levantarse?
 - De 0 a 5 minutos (3)
 - De 6 a 30 minutos (2)
 - De 31 a 60 minutos (1)
 - Más de 60 minutos (0)
- ¿Te resulta difícil no fumar en lugares donde está prohibido (cines, centros sanitarios, transportes, etc.)?
 - Sí (1)
 - No (0)
- ¿Durante el día, a qué cigarrillo te costaría más renunciar?
 - El primero de la mañana (1)
 - Cualquier otro (0)
- ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?
 - 10 o menos (0)
 - De 11 a 20 (1)
 - De 21 a 30 (2)
 - 31 o más (3)
- ¿Fumas con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarte que durante el resto del día?
 - Sí (1)
 - No (0)
- ¿Fumas cuando está enfermo y tienes que guardar cama la mayor parte del día?
 - Sí (1)
 - No (0)

Puntuación: ____ puntos

Nivel de dependencia: 0-1= muy bajo 2-3= bajo 4-6= medio 7-8= algo 9-10= muy alto

CALCULA TUS POSIBILIDADES DE ÉXITO TEST DE MOTIVACIÓN HOSPITAL HENRY MONDOR, PARÍS

PUNTOS:

- | | |
|--|---|
| 1. Vengo por decisión personal | 2 |
| Vengo por consejo profesional | 1 |
| Vengo por indicación familiar | 1 |
| 2. Voy a estar en mejor forma física..... | 1 |
| 3. Quiero hacer deporte o ya lo hago | 1 |
| 4. Necesito liberarme de esta dependencia..... | 2 |
| 5. No tengo problemas profesionales | 1 |
| 6. Voy a cuidar mi aspecto físico..... | 1 |
| 7. Estoy embarazada o mi pareja lo esta..... | 1 |
| 8. Mi relación familiar es satisfactoria | 1 |
| 9. Tengo hijos pequeños..... | 2 |
| 10. He dejado de fumar más de una semana..... | 1 |
| 11. Siempre consigo lo que quiero | 1 |
| 12. Me encuentro con buena moral actualmente | 2 |
| 13. Soy de temperamento tranquilo | 1 |
| 14. Tendré una calidad de vida mejor | 2 |
| 15. Mi apetito es habitualmente estable..... | 1 |
| 16. Mi peso normalmente se mantiene igual | 1 |

Suma los puntos obtenidos y el resultado será:

14 y más Altas posibilidades de éxito

10 a 13..... Bastantes posibilidades de conseguirlo

6 a 9..... Puedes tener alguna dificultad superable

Menos de 6..... Medita si este es el momento adecuado para dejar de fumar

Los diez principios básicos del exfumador

1. No pienses que tendrás que estar toda la vida sin fumar.
Preocúpate tan solo por el día presente.
2. **Evita tentaciones.** No tengas tabaco. Mantén encendedores, cerillas y ceniceros lejos de tu presencia.
3. **Evita estar con fumadores** tanto como te sea posible o que fumen en tu presencia.
4. **Ten siempre a punto algo para picar**, masticar o beber: fruta fresca, chicles sin azúcar, hasta una zanahoria. Cualquier cosa menos cigarrillos.
5. **Detecta tus momentos peligrosos:** los pequeños descansos del trabajo, cuando vas a tomar algo... ¡Ten mucho cuidado! Aprende cómo superarlos.
6. **Desarrolla actividades que te distraigan** para contener el deseo imperioso de fumar. Haz ejercicio regular. Cepíllate los dientes. Bebe abundantes líquidos.
7. **Aprende a relajarte sin cigarrillos.** Repite las técnicas de relajación cada vez que te sientas tenso.
8. **Recuerda tu lista de razones** para no fumar.
9. **Motívate:** lleva la cuenta de días sin fumar. Aparta el dinero que ahorras cada día y observa cómo aumenta.
10. **No cedas.** ¡Ni siquiera por un solo cigarrillo!



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

www.uniondemutuas.es



Línea asistencial 24 h

900 100 692

Accede desde tu móvil