Autores:
Helena Girauta, José Manuel Valverde, Jesús Milán y Begoña Uriarte

Dibujos:
Carles Villagarcia Jofre

Edita:
Conselleria de Salut i Consum

Depósito Legal:
PM-3073-2005

Diseño:
Di7 Comunicació i Màrqueting

Impresión:
Gràfiques Rubines

Índice

ANTES DE EMPEZAR 5

PRIMERA SEMANA 9

Información sobre tabaquismo 10
Razones para dejar de fumar y razones para seguir fumando. 15
Test de Fagerström. 16
Test de motivación. 17
Autoregistro de consumo. 18

SEGUNDA SEMANA 21

Técnicas para aumentar la motivación. 22
Técnicas de deshabituación 24
Fijar el "Día D". 27

TERCERA SEMANA 29

Técnicas para aumentar la motivación. 30
Las dudas 31
Técnicas de deshabituación. 32
Técnicas de relajación 33
Recomendaciones sobre el síndrome de abstinencia.. 33

CUARTA SEMANA 35

Técnicas de deshabituación. 36
El "Día D". 37
Técnicas para mantenerse sin fumar. 38

QUINTA SEMANA 39

Técnicas para mantenerse sin fumar. 40

SEXTA SEMANA 41

¡Enhorabuena!. 42
Caída y recaída. 44

Antes de empezar

Si es usted fumador o fumadora y está leyendo estas líneas, ¡ENHORABUENA! Permítanos que en primer lugar le felicitemos, porque si su hábito de fumar le está creando algunas dudas relacionadas con su salud o con la de los que le rodean y tiene la inquietud de informarse sobre este tema, está usted dando el primer paso para intentar solucionar el problema.

A lo mejor sólo tiene curiosidad, y eso ya es muy positivo porque si sigue leyendo con interés, seguramente aprenderá cosas que no sabe y aprender siempre va bien. Por otro lado, es posible que se esté planteando dejar de fumar en un futuro no muy lejano, por lo que leer estas líneas podrá ayudarle a decidirse y a prepararse para ser una persona, en el sentido más cariñoso, "sin humo".

Pero si usted está ya preparado para intentar dejar el tabaco y cree que éste es un buen momento o quizá un momento "menos malo" que otros (no olvidemos que las personas fumadoras nunca encuentran el momento oportuno para dejar de fumar), le aseguramos que el contenido de este manual le será de gran utilidad.

Dejar de fumar es un proceso por el que tiene que pasar la persona fumadora que quiere dejar de serlo y es ella la que tiene que realizar el esfuerzo, aunque cuente con el apoyo, importantísimo, de las personas que le rodean. Usted ya debe saber que DEJAR DE FUMAR no es fácil, pero le aseguramos que lo necesario es que usted quiera, lo imprescindible es que usted quiera, y SI USTED QUIERE, PUEDE CONSEGUIRLO.

Probablemente usted empezó a fumar cuando era un/a adolescente, y lo hizo porque sus amigos fumaban. En ese momento era "lo normal", todo el mundo lo hacía, era signo de modernidad, de atrevimiento, se ligaba más...¡QUE GRAN EQUIVOCACIÓN!.

En la juventud no se es consciente de los riesgos, y menos de los que son a largo plazo como el tabaquismo. Por eso, cuando se es joven se piensan dos cosas: la primera es que el tabaco no hace daño y, la segunda, que su consumo es controlable y que se puede dejar cuando se quiera. ¡OTRA GRAN EQUIVOCACIÓN!. Lo que piensan los jóvenes es cierto sólo al principio, ya que se empieza experimentando, se sigue jugando a fumar durante un tiempo, hasta que, sin esperarlo, la persona se convierte en un fumador habitual, momento en el que ya se está "enganchado" al tabaco.

Después pasan los años y usted empieza a estar cansado de oír noticias que hablan de lo malo que es el tabaco, e incluso le presionan para que lo deje. Es posible que ya lo haya abandonado en alguna ocasión, pero recayó por un solo cigarrillo que se le cruzó en su camino (casi siempre el de las bodas u otras celebraciones) y como creía que "por uno no pasa nada" (esa famosa frase), se relajó y lo encendió. Este único y "traidor" cigarrillo hizo que al cabo de unos días usted volviese a fumar. Bien, es un buen momento para recordar lo que pasó y anotarlo en el fichero de "cosas aprendidas que no deben volver a ocurrir".

Los fumadores pasan por diversas etapas o fases de cambio. Éstas son muy importantes, porque dependiendo de esa etapa o fase del cambio, el hecho de fumar puede ser desde algo muy placentero y relajante, a convertirse en una falta de libertad y un problema de salud.

La primera de estas fases es la que llamamos fase de "Precontemplación". Ésta se caracteriza principalmente por el hecho de que la persona fumadora no está pensando en dejar de fumar por el momento, ya que opina que el tabaco no le hace daño. Su hábito no le preocupa especialmente.

La siguiente fase se llama de "Contemplación". Esta fase destaca por el hecho de que la persona fumadora cambia de opinión respecto al tabaco y ya tiene dudas. Empieza a pensar que el tabaco le puede estar causando un problema de salud. Ya es consciente de que su hábito es una adicción y empieza a plantearse dejarlo en un tiempo no muy lejano.

La tercera fase es la de "Preparación". Es una fase muy importante ya que la persona fumadora decide dejar de fumar. En estos momentos tiene uno o más motivos que le empujan y le animan a intentarlo y, aún sabiendo que no le resultará fácil, decide realizar el esfuerzo. Si el fumador/a decide intentarlo por su cuenta, ÁNIMO Y ADELANTE, muchos lo consiguen así. Pero, si por el contrario, el fumador/a cree que va a necesitar ayuda, tiene que pedirla. En estos momentos todo apoyo se agradece profundamente. Aquí le recomendamos que acuda a su Centro de Salud o a su Servicio de Salud Laboral y pida información.

Después aparece la fase de "Acción". Ésta suele iniciarse con el famoso día "D", es decir, el primer día sin fumar. Para este día y para esta fase, que dura algunas semanas mientras se controlan los cambios que se van produciendo en el cuerpo, existen numerosos consejos y recomendaciones. Una persona que está en esta fase no debe sentir que está sola. También debe de pedir ayuda.

Finalmente aparecen las fases de "Abstinencia" y de "Mantenimiento", que son aquellas en las que ya no se fuma. Este momento se caracteriza por la actitud de "mantenerse sin fumar" ante situaciones asociadas al consumo de tabaco. Para esta fase las recomendaciones también son innumerables y de gran ayuda, aunque lo más importante es aprender a VALORAR los BENEFICIOS DE NO FUMAR y seguir teniendo muy presentes cuales fueron los MOTIVOS POR LOS QUE ABANDONÓ EL TABACO.

Si es usted una persona fumadora y se está replanteando su hábito, es posible que esté a punto de tomar una de las decisiones más importantes de su vida. No lo dude, ya que...

Lo mejor que puede hacer por su salud es dejar de fumar

Todo fumador habitual tiene un problema de salud muy serio

Por una parte el tabaco es muy adictivo y, por otra parte, el tabaco es muy tóxico. Si solamente fuese adictivo y no tóxico, no pasaría nada, ya que existen otras adicciones que no comportan ningún riesgo para la salud. Si fuese muy tóxico pero no adictivo, tampoco pasaría nada porque sencillamente no se consumiría. Pero como el tabaco es tóxico y adictivo, todas las personas que fuman deberían de saber que tienen un gran problema de salud.

El tabaco es perjudicial y siempre pasa factura

Cuantos más años lleve una persona fumando, más afectada estará su salud en general. A través de los años, los componentes tóxicos del tabaco se van acumulando en el cuerpo, facilitando el desarrollo de enfermedades que conducen a una muerte prematura y no sólo eso, sino que además provocan en el fumador/a una mala calidad de vida, sufriendo incapacidades, minusvalías y, en general, una falta de salud considerable y que hace que todos los fumadores se arrepientan de no haberlo dejado antes.

¿Escucha a su cuerpo mientras fuma?

Los fumadores manifiestan sentir un cierto placer al fumar. No te engañes, estas calmando "el mono", ya que esto es debido a que, una vez creado el hábito, el cigarrillo calma la ansiedad que provoca su falta en momentos asociados a su consumo. En cuanto a resto del cuerpo, ¿has observado las sensaciones tan desagradables que sientes? El cuerpo no engaña y si manifiesta escozor de ojos, picor de garganta, tos y hasta náuseas debe de ser por algo. Realmente al cuerpo no le gusta el tabaco.

Dese una oportunidad y descubra como sería usted sin tabaco

Si es usted fumador y empezó cuando era un adolescente, piense que no se conoce sin tabaco. No sabe como respiraría si no fumase, ni de cómo percibiría los sabores y los olores. Todo su rendimiento físico mejoraría hasta el punto de sentirse fuerte y limpio. En general ganaría tanta calidad de vida que hubiese deseado dejarlo antes. Los beneficios de dejar el tabaco son innumerables, tiene que darse una oportunidad para descubrirlos, es lo mejor que puede hacer por su salud. Nunca se arrepentirá.

Si quiere dejarlo, puede conseguirlo. ¡Busque ayuda, la encontrará!

Nunca es tarde para dejarlo ya que los beneficios del abandono tabáquico empiezan a aparecer casi inmediatamente. Cualquier momento es bueno para intentarlo. El conseguirlo depende principalmente de usted, de sus motivos personales y de su convencimiento. Pero si piensa que no puede conseguirlo usted solo, recuerde que somos muchos los profesionales que podemos ayudarle. No lo dude y solicite nuestro apoyo.

Y recuerde...

DEJAR DE FUMAR ES LA DECISIÓN MÁS SALUDABLE QUE UN FUMADOR PUEDE TOMAR EN TODA SU VIDA

Si usted es una persona que fuma pero está decidida a dejar el tabaco en este momento, es decir, está preparada para intentarlo, a continuación le ofrecemos un conjunto de contenidos que pueden ayudarle. El método que le ofrecemos puede realizarlo tanto usted solo como con el apoyo de un profesional sanitario.

Le planteamos unas actividades divididas en seis semanas consecutivas. Cada semana y siempre el mismo día deberá seguir los ejercicios y las recomendaciones propuestas, que tienen como objetivo, en primer lugar, ir reduciendo progresivamente la dosis de nicotina que recibe su cuerpo hasta llegar a no consumirla y, en segundo lugar, aprender a mantenerse sin fumar una vez abandonado el hábito. Cuando se deja de fumar suelen aparecer algunos síntomas del síndrome de dependencia nicotínica. La magnitud de estos síntomas es lo que hace que, a veces, el fumador aguante pocos días y vuelva a fumar. Bien, pues la propuesta de ir bajando la dosis de nicotina despacio y progresivamente tiene la finalidad de que dichos síntomas vayan apareciendo de una forma más leve y espaciada, lo que permitirá mucho mejor el poder controlarlos.

Cuando se trabaja a nivel grupal, hay que tener en cuenta que cada fumador es diferente, por lo tanto es importante respetar los ritmos de cada uno. Algunos irán más rápido que otros, no pasa nada. Lo importante en este caso es beneficiarse de las experiencias de los compañeros y compartir sentimientos y sensaciones.

Por tanto, durante el tratamiento, cuya duración es de un mes y medio, usted no tiene más que seguir semana a semana lo que se le indica. Por la experiencia que tenemos en este tema, podemos asegurar que cuanto más se cumplen les ejercicios propuestos, más posibilidades de éxito se obtienen. Si tiene alguna duda, su médico o enfermera de referencia podrán ayudarle.

¡ÁNIMO Y BUENA SUERTE!

1º semana

Fecha ..... Nº de cigarrillos por día .....

Actividades

1. Información sobre tabaquismo.
2. Razones para dejar de fumar y razones para seguir fumando.
3. Test de Fagerström.
4. Test de motivación.
5. Autoregistro de consumo.

1. Información sobre tabaquismo

Inicialmente, lo primero que se necesita para poder abordar un tema es saber de que se trata, conocerlo. En la actualidad nos llega mucha información sobre el tabaco, sus consecuencias y todo lo relacionado con su consumo. Casi diariamente podemos encontrar en los diferentes medios de comunicación noticias relacionadas con el hábito de fumar. Hoy en día la población en general sabe más de tabaco que hace diez años y esto se debe a las campañas de prevención y control y a la difusión de los nuevos descubrimientos, entre otras cosas. No obstante, nos parece imprescindible que iniciemos nuestro tratamiento con aquellos datos básicos que toda persona, sobre todo si es fumadora, debe conocer.

a) CONCEPTO DE TABAQUISMO

Se define tabaquismo como el consumo habitual de productos elaborados del tabaco. Según la OMS, fumador es aquella persona que ha consumido diariamente durante el último mes cualquier cantidad de cigarrillos, aunque sólo sea uno. También podemos decir que fumador es aquella persona que responde afirmativamente a la pregunta ¿usted fuma?.

b) ESTADÍSTICA: MORTALIDAD

El tabaquismo no es sólo un factor de riesgo, es además una patología. Representa uno de los problemas más graves de salud pública a escala mundial, con un coste elevado en muertes prematuras y evitables, en enfermedades e invalideces evitables y en sufrimientos innecesarios. Hasta un tercio de la población mundial mayor de quince años fuma. La Organización Mundial de la Salud estima que en la actualidad existen 1.200 millones de fumadores en todo el mundo.

En un futuro cercano, uno de cada dos fumadores morirá por alguna enfermedad relacionada con el tabaco. Actualmente el tabaco produce cada año en todo el mundo 4 millones de muertes; esto representa 8.000 muertes por día y 6 muertes cada minuto. En la Unión Europea las muertes anuales por causa directa o indirecta del tabaco son 500.000, unas 1.369 cada día. De esta última cifra, 126 muertes diarias corresponden a España.

El tabaquismo se relaciona con el 15% de todas las muertes registradas y con el 30% de las muertes por cáncer. En España, durante el año 1997 se produjeron 46.000 muertes, que representan un 15% de la mortalidad global anual, unas 7'5 veces superior a las debidas a accidentes de tráfico y 11'6 veces más que las producidas por el SIDA. Cada hora mueren en España 5 personas por culpa del tabaco.

De todas las muertes atribuibles al tabaquismo, los tumores malignos ocupan el primer lugar con un 43'2%; después las enfermedades del aparato circulatorio con un 33'7% y las enfermedades respiratorias con un 23'1%. La importancia de estos datos no es asumida suficientemente por el individuo fumador, de tal forma que no consiguen tener un efecto disuasor. Esta subestimación del riesgo es debida principalmente a dos hechos:

1. La insuficiente información sobre la magnitud real de las enfermedades derivadas de éste hábito.
2. El largo tiempo que pasa entre el inicio del tabaquismo y sus consecuencias.

c) LA PLANTA

El tabaco es una planta de la familia de las Solanáceas, la misma que las patatas, los pimientos o los tomates. Pertenece al género *Nicotiana*, de la cual se encuentran más de cincuenta especies diferentes, de entre otras, la *Nicotiana glauca, Neomèrica, Frederica, Rústica, Murraya*...de todas estas, la *Nicotiana Tabacum* es la que suscita mayor interés.

La *Nicotiana Tabacum* es un vegetal de tipo arbustivo que llega a tener hasta dos metros de altura, de diez a veinte hojas grandes en forma de lanza y unas flores de colores variados entre el blanco, rosado, rojo o violeta.

d) HISTORIA

El tabaco era ampliamente conocido y utilizado en el continente americano. Los indios amazónicos, dentro de su contexto cultural, lo utilizaban con finalidades mágicas, religiosas y curativas. La pipa de la paz no tan solo se utilizaba para sellar la paz, sino que era también un elemento de otras ceremonias precolombinas.

La llegada de Colón a América supone el primer contacto con la planta por parte de los europeos. Rodrigo de Jerez y Luís de Torres, en 1492, son los primeros fumadores de nuestro continente. Más tarde, desde 1510, llega a Europa habitualmente desde Santo Domingo.

A partir de aquí se difunde por toda Europa, ya que es considerado beneficioso desde el punto de vista medicinal. Nicolás Monardes (1508-1588), médico sevillano, lo fomenta como una sustancia con extraordinarias propiedades terapéuticas. La producción colonial de tabaco se convierte entonces en un próspero negocio y aquí es cuando la Corona Española opta por someter el comercio a un régimen de monopolio estatal. Y se crean los estancos, únicos establecimientos autorizados para la elaboración y manufactura del tabaco.

En 1561, Jean Nicot, embajador de Francia en Lisboa, trata las migrañas de la reina Catalina de Medicis con la "Hierba de Nicot" que no es ni más ni menos que tabaco inspirado. Nicot es precisamente el que le da el nombre a la famosa nicotina.

En el siglo XVII se produce un cambio radical. El consumo de tabaco se convierte en delito y es perseguida cualquier relación con la planta. La Inquisición prohibe su uso por ser considerada una práctica bárbara procedente de una cultura salvaje. En Turquía incluso estaba penado su consumo con la decapitación, entre otros castigos.

Vuelven a cambiar las opiniones de los gobernantes y de la Iglesia y en el s. XVIII se permite de nuevo su consumo. En 1758 empieza a funcionar la nueva fábrica de Tabacos de Sevilla y en 1870 el proceso de manufactura ya está mecanizado. A partir de aquí, se inicia su progresiva difusión a toda la sociedad que entendió el consumo de tabaco como una manifestación de glamour.

Unos 150 años después de su difusión masiva bastaría para que en 1995 se contasen 1.143 millones de fumadores mayores de 15 años en todo el mundo, cifra que representa un 29% de la población mundial, con una media de 14 cigarrillos por día, es decir, un total de 5.827 billones de cigarrillos al año, de los cuales, el 74% se consumen en países con ingresos medianos o bajos, según el informe del Banco Mundial.

e) EL CULTIVO

El cultivo de tabaco se da en más de 120 países. Para hacernos una idea, en 1997, la producción total fue de 7'3 millones de toneladas métricas de peso en seco. De estas 7'3 millones de toneladas, 3'1 pertenecen a China; este país es, por tanto, el principal productor, con un 42'5% de la producción mundial.

En ningún lugar del mundo se fuma tanto como en China. Dos de cada tres hombres chinos fuma. Las cifras de muertes aumentan progresivamente cada año, conduciendo al país a una catástrofe sanitaria. Actualmente, 1.000.000 de chinos muere cada año por enfermedades relacionadas con el hábito de fumar y, en un futuro no muy lejano, uno de cada tres hombres chinos morirá por causa del tabaco. Esta es una previsión basada en la cantidad de hombres jóvenes que fuman actualmente que, al llegar a la edad madura, causarán de 2 a 3 millones de muertes anuales.

España es el tercer país cultivador de tabaco de la Comunidad Europea, con una producción total de 42.095 toneladas métricas en el año 2001. El cultivo se da concretamente en siete Comunidades Autónomas: Extremadura, Andalucía, Canarias, Castilla-León, Castilla-La Mancha, Navarra y País Vasco.

f) ESTADÍSTICA: PREVALENCIA

En Europa la mayor proporción de fumadores se encuentra en Dinamarca y en los países mediterráneos. Pero es en España donde más se fuma de la Comunidad Europea. Según los datos de la última Encuesta Nacional de Salud (2001), la prevalencia del tabaquismo en mayores de 15 años en España es del 34'6%. La distribución por sexos es de un 42'1% en hombres y un 27'2% en mujeres.

En Baleares, según la encuesta de salud realizada por la Conselleria de Salut i Consum de Govern de les Illes Balears, en el año 2001, la prevalencia de tabaquismo fue del 32'9%, el 28'7% para las mujeres y el 37'3% para los hombres.

g) INICIO AL TABAQUISMO

Es una evidencia epidemiológica que el hecho de retardar el inicio al tabaquismo, disminuye la probabilidad de convertirse en un fumador consolidado. La edad de inicio en España se sitúa alrededor de los 13'3 años, con tendencia a bajar, es decir, que cada vez se empieza a fumar más joven.

En la actualidad se considera que cada día empiezan a fumar alrededor de unos 90.000 jóvenes en todo el mundo, de los cuales 3.000 se convierten en fumadores habituales antes de cumplir los 18 años.

h) COMPONENTES DEL HUMO

Hay que saber que más de 4.000 sustancias conocidas entran en los pulmones cuando se enciende un cigarrillo (gases, vapores orgánicos y compuestos suspendidos en forma de partículas). Los filtros contienen componentes químicos directamente cancerígenos, como el vinilo o el benzopireno, entre otros.

Pero de todas estas sustancias, las más importantes y las que necesariamente deberían ser conocidas por todos los fumadores son: La nicotina, el monóxido de carbono, el alquitrán y los irritantes.

La nicotina

La nicotina es utilizada en la agricultura como uno de los más potentes pesticidas. De la cantidad que contiene un cigarrillo, el cuerpo humano sólo absorbe por suerte un 10%. Sin embargo si la nicotina contenida en 3 paquetes se la inyectaremos por vía intravenosa a una persona su muerte sería fulminante.

La nicotina es la encargada de la adicción al tabaco. Es una sustancia vasoconstrictora, eleva la tensión arterial y el ritmo cardíaco y, por lo tanto, aumenta el trabajo del corazón.

Cuando se fuma un cigarrillo, la nicotina llega al cerebro en siete segundos, actuando sobre los receptores nicotínicos. Si esto se repite muchas veces, se crea el hábito que hace que a partir de un cierto momento no se pueda dejar de fumar. Es lo que se llama dependencia. La nicotina se metaboliza con mucha rapidez y desaparece del cuerpo en pocas horas, por esto, el adicto empieza cada día con niveles muy bajos de nicotina en sangre y en el cerebro, lo que hace que al levantarse su estado sea el de abstinencia. Esta circunstancia explica el porqué de la imperiosidad del primer cigarrillo de la mañana.

La nicotina está eternamente en la memoria de sus receptores y, por lo tanto, hay que tener claro que estamos hablando de una droga. La nicotina es más adictiva que la heroína y la cocaína. Fumar no es tan sólo un hábito, es una drogadicción, ya que el hecho de fumar cumple con todos los criterios que definen el consumo de una sustancia como adicción: necesidad imperiosa de consumo, tolerancia, dependencia, síndrome de abstinencia, comportamiento compulsivo, etc.

Todo y que el tabaco es una droga estimulante, la mayoría de los fumadores considera que relaja. Esto es debido a que una vez creado el hábito, el cigarrillo calma la ansiedad que provoca su falta en momentos asociados a su consumo.

Cuando un fumador, por el motivo que sea, retrasa el consumo de la dosis de nicotina que necesita, empiezan a aparecer los primeros síntomas del síndrome de abstinencia: necesidad imperiosa de fumar, ansiedad, palpitaciones, irritabilidad, dolor de cabeza, temblores, trastornos digestivos, etc...

Por tanto, hay que tener claro que si los cigarrillos no tuviesen nicotina, no se fumaría.

El monóxido de carbono

El monóxido de carbono es el responsable de provocar en los fumadores enfermedades cardiovasculares.

El monóxido de carbono es un gas que procede de la combustión incompleta de la hebra del tabaco. Es el mismo gas que emana de los tubos de escape de los automóviles. Tiene la particularidad de competir con el oxígeno en su combinación con la hemoglobina, formando lo que se llama carboxihemoglobina. Ésta dificulta la respiración celular ya que bloquea a la hemoglobina para el transporte de oxígeno.

En resumen, podríamos decir que a la persona fumadora le llega menos oxígeno a las células por culpa del monóxido de carbono, lo que favorece las enfermedades cardiovasculares y la isquemia coronaria, además de la arterioesclerosis que contribuye al desarrollo de transtornos vasculares como la trombosis y el infarto agudo de miocardio.

Este efecto, añadido a la vasoconstricción coronaria que produce la nicotina es lo que justifica la relación del hábito de fumar con la aparición de accidentes coronarios. Por tanto, así se aprecia una vez más, la importancia del tabaco en la salud pública, por ser la enfermedad cardiovascular la principal causa de mortalidad.

Los alquitranes

Son los causantes de las tumoraciones. Los alquitranes son sustancias especialmente dañinas para el funcionamiento de los pulmones. El alquitrán es ocre y pegajoso y es directamente responsable de la tumoración de las células. Se calcula que en siete años, un fumador habitual, se introduce el equivalente a un litro de alquitrán en sus pulmones.

Muchos de los cánceres, desde el de boca hasta el de vejiga, pueden ser en menor o mayor grado causa del tabaquismo. El alquitrán deja su huella por allí donde pasa.

Es indudable la relación entre el tabaco y el cáncer de pulmón. El riesgo de padecer esta enfermedad depende de: la edad de inicio al tabaquismo, la cantidad de tabaco consumido, el número de aspiraciones que se dan a cada cigarrillo y la costumbre de mantener el cigarrillo en la boca entre calada y calada.

Los irritantes

Los irritantes son los responsables de los problemas respiratorios de los fumadores. Los irritantes son sustancias que provocan una acción irritante sobre las vías respiratorias. Éstas responden, para defenderse, produciendo más moco de lo normal. Este moco no se puede eliminar con facilidad a causa de la alteración del mecanismo de limpieza de la mucosa bronquial, quedándose acumulado y dejando zonas mal ventiladas y fácilmente colonizables por organismos que causan diversas infecciones. Por lo tanto, la patología se presenta a causa de la irritación continua que da lugar a la inflamación de los bronquios o bronquitis crónica y a causa también de las abundantes secreciones que dificultan el paso del aire y que se llama enfisema pulmonar.

El tabaco es casi el único responsable del EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). La dificultad respiratoria, la tos crónica y la expectoración son los tres síntomas sospechosos de padecer esta enfermedad, que está subdividida, como se ha explicado en la bronquitis crónica y en el enfisema pulmonar. Es una enfermedad que, en estados avanzados, llega a incapacitar a las personas que la padecen a realizar las tareas cotidianas más sencillas, siendo necesario además estar conectado casi permanentemente a una botella de oxígeno.

i) LA MUJER Y EL TABACO

Las mujeres embarazadas que fuman causan un gran daño a sus hijos todavía no nacidos, ya que la nicotina y el monóxido de carbono atraviesan la barrera placentaria, reduciendo la aportación de oxígeno necesario y acelerando el ritmo cardíaco del feto.

Los problemas derivados del tabaquismo durante el embarazo pueden ser: desprendimiento prematuro de placenta, infartos placentarios, partos más largos y dolorosos, abortos espontáneos, muerte neonatal, bajo peso al nacer, alteraciones respiratorias, etc...

La mujer fumadora, además, puede padecer un riesgo añadido. Si toma anticonceptivos orales está expuesta a un mayor peligro de padecer ataques cardíacos, apoplejías y trombosis en las extremidades inferiores. La menopausia avanza de 1 a 3 años y los últimos datos nos indican que en Estados Unidos, la incidencia del cáncer de pulmón en las mujeres está sobrepasando al de mama. En el Reino Unido se estima que en el año 2010 el cáncer de pulmón será la forma más común de cáncer femenino.

Resumiendo, podemos decir que los fumadores creen que saben todo respecto al tabaco, pero que no es así. Infartos coronarios y cerebrales, cánceres diversos como el de boca, el de laringe, el de pulmón, entre otros, problemas respiratorios, úlcera péptica, problemas con el embarazo y el parto, tromboembolismos y, en general, una calidad de vida muy inferior a la de los no fumadores es más que suficiente para considerar incuestionable la nocividad del tabaco.

j) EL FUMADOR PASIVO

El tabaquismo pasivo es una realidad que repercute negativamente en la salud. Un fumador pasivo es una persona que no fuma pero que está obligada a respirar el aire cargado de humo por lo que se convierte en un fumador habitual involuntario y forzado.

El humo del tabaco tiene unas características químicas que irritan los ojos, las vías respiratorias y la garganta. Además, la nicotina y el monóxido de carbono de los cigarrillos pasa al ambiente con el humo que provoca el fumador, lo que hace que las personas que le rodean, al respirar este humo, estén también introduciendo en sus pulmones las sustancias nocivas del tabaco.

Respirar aire contaminado por el humo del tabaco implica un riesgo 57 veces superior al estimado por la contaminación por asbesto, arsénico, benzeno, cloruro de vinilo o radiaciones. Es sobradamente conocida la capacidad de estos agentes para provocar cáncer y, habitualmente, generan una alarma social muy superior a la ocasionada por el hecho de fumar pasivamente. Esta comparación convierte al humo del tabaco como el contaminante ambiental con mayor poder cancerígeno.

Las personas más susceptibles de tabaquismo pasivo son las mujeres gestantes, los recién nacidos, los niños y los enfermos crónicos. El 12% de los no fumadores son fumadores pasivos hasta ocho horas al día; hasta 5.000 mueren cada año en España como consecuencia de alguna enfermedad asociada a la exposición involuntaria del humo del tabaco. Uno de cada dos niños con enfermedades respiratorias crónicas es fumador pasivo.

El tabaco es sin lugar a dudas, el principal agente medioambiental causante de enfermedades humanas, tanto en los fumadores activos como en los no fumadores a los que se les obliga a fumar pasivamente. Si a esto se añade que todas las enfermedades producidas por el tabaco pueden evitarse tan solo suprimiendo la inhalación del humo del tabaco, no resulta difícil llegar a la conclusión de que el control del tabaquismo constituye uno de los medios más eficaces para mejorar la salud y la calidad de vida de la población y, por tanto, una medida fundamental en salud pública.

"Subrayaremos la naturaleza única de este producto, el único vendido legalmente que mata al que lo consume, si este sigue detalladamente las instrucciones del fabricante"

(BASP. European for action on smoking prevention.
Europa contra el cáncer 1992).

2. Razones para dejar de fumar y razones para seguir fumando

La propuesta siguiente es una de las partes más importantes de todo el tratamiento. Se trata de apuntar cuáles son sus motivos o razones que hacen que esté fumando en este momento y, lo que es más importante, cuáles son los motivos o razones por los que quiere dejar de fumar. Una vez elaborada esta lista, debería de tenerla muy presente en todo momento. Recordar constantemente por qué quiere dejar el tabaco le ayudará a mantenerse fuerte y decidido. En un futuro, cuando usted ya no fume, esta lista deberá de seguir presente cada vez que sienta tentaciones de fumar.

RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RAZONES PARA SEGUIR FUMANDO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Test de Fagerström (dependencia nicotínica)

Este test le permitirá valorar el grado de dependencia a la nicotina que usted tiene. Se trata de marcar una única respuesta para cada pregunta. Al acabar debe de sumar las numeraciones de las 6 preguntas y anotarlo en "Puntuación Total". Después ya puede valorar el resultado. El ser más o menos dependiente de la nicotina no debería de marcar una expectativa de resultados al final del tratamiento ya que, a veces, a una persona muy dependiente no le cuesta tanto ir reduciendo el nº de cigarrillos como a otra que inicialmente es menos dependiente. Como hemos comentado al principio, cada fumador es diferente, por tanto dependerá de otros muchos factores.

1. ¿Cuántos cigarrillos fuma diariamente?
   - Menos de 11 0
   - Entre 11 y 20 1
   - Entre 21 y 30 2
   - Más de 30 3

2. ¿Fuma más por la mañana que por la tarde?
   - Sí 1
   - No 0

3. ¿Cuándo fuma el primer cigarrillo después de despertarse?
   - En el momento de levantarse 3
   - Entre 6 y 30 minutos 2
   - Entre 31 y 60 minutos 1
   - Más de 1 hora después 0

4. ¿Qué cigarrillo considera más importante?
   - El primero 1
   - Otro 0

5. ¿Fuma también cuando está enfermo (gripe, faringitis, catarro)?
   - Sí 1
   - No 0

6. ¿Le cuesta trabajo no fumar donde está prohibido (cine, autobús, etc...)?
   - Sí 1
   - No 0

PUNTUACIÓN TOTAL:

Menor o igual a 3 puntos: **poco dependiente de la nicotina**
4, 5 y 6 puntos: **dependiente de la nicotina**
Igual o superior a 7: **fuerte dependencia de la nicotina**

4. Test de motivación

El test de motivación mide el grado de ánimo, de deseo de cambio, de disponibilidad para dejar de fumar en este momento. Tiene que leer las 16 opciones y marcar las que se ajustan a su situación personal. Las tres opciones del nº 1 no son excluyentes una de otra, es decir, puede que usted marque las tres, o sólo dos, o sólo una, depende del caso. Cuando ya haya seleccionado todas las opciones de situación personal, sume la puntuación y valore a continuación las posibilidades de éxito.

	SITUACIÓN PERSONAL	Puntos
1	Vengo por decisión personal Vengo por consejo profesional Vengo por indicación familiar	2 1 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 está	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
	PUNTUACIÓN TOTAL:	

CALCULE SUS POSIBILIDADES DE ÉXITO

14 puntos o más ..... Altas posibilidades de éxito
De 10 a 13 puntos ..... Bastantes posibilidades de conseguirlo
De 6 a 9 puntos ..... Puede tener alguna dificultad superable
Menos de 6 puntos ..... Medite si éste es el momento

5. Autoregistro de consumo

Por último, esta semana va a realizar otra de las cosas más importantes que le van a ayudar a dejar de fumar: "El autoregistro de consumo". El objetivo de este registro es que, a partir de las anotaciones, usted pueda ser consciente de su hábito, es decir, en qué momento fuma y de qué manera fuma. Está comprobado que muchas veces se encienden más cigarrillos de los que realmente se necesitan. Este hecho se debe a que, en muchos momentos del día, se fuma por automatismo; recuerde si no, la cantidad de veces que se encuentra con un cigarrillo en la mano y no sabe en qué momento lo ha encendido; o bien enciende un cigarrillo y ya tenía otro encendido en el cenicero.

Se trata de lo siguiente:

- Tendrá preparada una hoja de registro para cada día de la semana.
- Cada día cogerá una hoja nueva y la llevará doblada junto con la cajetilla de cigarrillos y las dos cosas las llevará a su vez envueltas en un papel de colores, de regalo o algo similar y sujeto con una goma elástica.
- Cuando tenga ganas de fumar cogerá el "paquete", le quitará la goma y lo desenvolverá con cuidado de no romper el envoltorio, ya que tiene que durarle toda la semana.
- Una vez tenga a la vista la cajetilla de cigarrillos y le hoja de autoregistro y ANTES DE SACAR Y ENCENDER EL CIGARRILLO, se dispondrá a anotar:

  1º El nº del cigarrillo (1 al primero del día , 2 al segundo, etc...);
  2º La hora en la que va a fumar;
  3º El grado de apetencia (Alto: el que necesita imperiosamente, Medio: el que le apetece pero realmente no necesita demasiado, y Bajo: el que lo enciende por encender sin necesitarlo en absoluto);
  4º La situación en la que va a fumar (leyendo, viendo la televisión, tomando café, después de comer, hablando por teléfono, etc...).

- Después de haber anotado todo, sacará el cigarrillo de la cajetilla y antes de encenderlo envolverá de nuevo la cajetilla y la hoja de autoregistro doblada con el papel de envoltorio. Lo fijará con la goma elástica y sólo una vez hecho esto ya podrá encender su cigarrillo.
- Si por lo que fuese usted ya no va a fumarse ese cigarrillo, abra otra vez el paquete, tache el cigarrillo anotado y que no se fumará y guárdelo de nuevo en la cajetilla.
- Envuelva de nuevo las dos cosas (la cajetilla de tabaco y la hoja doblada de autorregistro) y guárdelo hasta que necesite otro cigarrillo.

Insistimos, ES MUY IMPORTANTE QUE ANOTE Y REGISTRE ANTES DE ENCENDER EL CIGARRILLO, usted mismo descubrirá por qué.

AUTOREGISTRO DIARIO DE CONSUMO DE TABACO

Nombre: **Fecha:**

Nº cig.	Hora en la que fumo	Grado de apetencia	Situación en la que fumo

2º semana

Fecha ..... Nº de cigarrillos por día .....

Actividades

1. Técnicas para aumentar la motivación:
   - Diez mitos sobre el tabaco.
   - Coste del hábito de fumar.

2. Técnicas de deshabituación:
   - Los diez mandamientos.
   - Reducción del nº de cigarrillos.

3. Fijar el "Día D".

1. Técnicas para aumentar la motivación

Diez mitos sobre el tabaco

A continuación nos encontramos con algunas de las frases que más se oyen decir a las personas fumadoras. Cada una de ellas y de una forma muy resumida y sencilla, son respondidas.

1. "Hay cosas mucho peores que el tabaco"
No tantas, porque el tabaco es causa de cáncer y el cáncer es la segunda causa de muerte en los países industrializados, detrás de las enfermedades cardiovasculares, con las que el tabaco se encuentra directamente relacionado.

2. "He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos"
Seguramente recuerda a algún anciano que ha fumado toda la vida y está bien. Observe su calidad de vida. ¿Tose?, ¿le cuesta respirar?, ¿qué grado de actividad física tiene?. Aún así, ese anciano ha tenido suerte, mejor para él. ¿Usted puedes asegurarse una suerte igual?. No olvide que sólo ve a los que llegan, a los que han muerto a causa del tabaco no los ve envejecer.

3. "Los cigarrillos *light* no hacen daño, no son cancerígenos"
Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, pero debe tener en cuenta que el grado de satisfacción del fumador depende directamente de la concentración de nicotina en sangre, lo que se traduce muchas veces en un aumento del número de cigarrillos consumidos y en caladas más numerosas y profundas; por tanto, el beneficio se anula.

4. "Yo fumo poco porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero"
El fumador que deja quemar el tabaco en el cenicero, procurando hacer menos 'chupadas', va a respirar mayor concentración de cancerígenos porque el humo que se desprende de la porción final del cigarrillo es cualitativamente más tóxico que el humo que se inhala directamente al fumar.

5. "El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas. Un cáncer de pulmón te puede dar por la contaminación ambiental"
Los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es causante del 30% de todos los cánceres diagnosticados, frente a un 2% producido por la contaminación ambiental.

6. "El tabaco me tranquiliza"
Ha aprendido a regular su forma de fumar para tranquilizarse, y esa 'tranquilidad' es debida a la acción central del tabaco, pero desaparecerá cuando los niveles de nicotina en sangre disminuyan y dará paso al síndrome de abstinencia. Recuerde que existen otros múltiples métodos para tranquilizarse y enfrentar el estrés cotidiano. O, ¿cree que los no fumadores no se angustian ni se preocupan ni se enfrentan a situaciones difíciles?. Lo hacen de otro modo y sin poner en juego su salud.

7. "Necesito un cigarrillo para estudiar o trabajar"
Muchas personas han asociado el tabaco a situaciones tales como el trabajar y estudiar, y esto se ha convertido en un hábito como cualquier otro. Lo que no significa que no pueda hacerse sin tabaco porque, al fin y al cabo, es usted quien trabaja y estudia, no el cigarrillo. ¿En qué puede ayudarle un cigarrillo?. Intente realizar estas actividades sin fumar durante algún tiempo y verá cómo muy pronto recobra los niveles de rendimiento que mantenía fumando.

8. "Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera"
Pruebe a dejar de fumar en una situación cotidiana de su vida, no cuando esté enfermo; y verá que es más difícil de lo que pensaba. Se da autoexcusas para continuar con su adicción y su dependencia. Todo fumador es dependiente aunque fume poco.

9. "El cigarrillo es un vicio muy difícil de quitar"
La adicción al tabaco tiene un doble componente. Uno es la adicción física generada por la nicotina y otro es el hábito comportamental, la asociación que se ha establecido entre el tabaco y las distintas situaciones y estados a los que se ve sometido el fumador a lo largo del día. Estas asociaciones son más difíciles de romper que la adicción física y deben ser tenidas en cuenta cuando se quiere dejar de fumar.

10. "Se pasa muy mal cuando se deja, es peor el remedio que la enfermedad"
La dependencia física de la nicotina sólo dura alrededor de tres o cuatro semanas. Sin embargo, los beneficios secundarios al abandono son progresivos y aparecen desde el momento en el que se deja de fumar.

Coste del hábito de fumar

Es probable que en alguna ocasión ya haya realizado un cálculo aproximado de lo que se gasta en tabaco. Ahora es el momento ideal para que lo calcule de nuevo o por primera vez. Si se fuma menos de 20 cigarrillos al día, haga el cálculo por semanas.

Coste de la cajetilla de tabaco habitual x nº de cajetillas consumidas al día x 365 =..... euros al año

Es el momento de empezar a ahorrar. Empiece a pensar a qué va a destinar este dinero, aunque le sugerimos que debería gastárselo en hacerse un buen regalo, se lo merece. Recuerde alguna cosa o proyecto que siempre ha dejado "aparcado" por no atreverse a pagarlo, como por ejemplo un viaje para usted y su pareja, algún objeto que quiera comprarse o simplemente salir un poco más a cenar fuera de casa.

2. Técnicas de deshabituación

Los diez mandamientos

Tal y como dice la palabra "mandamiento", y en el sentido más cariñoso, son unas recomendaciones o pequeños "trucos" que si se cumplen, le van a ayudar enormemente a romper el automatismo del que hemos hablado antes. Le aconsejamos que los tenga presente constantemente porque, a partir de ahora, todo nuestro trabajo se va a centrar en las siguientes pautas.
Los explicaremos uno por uno.

1. Antes de fumar un cigarrillo anótelo minuciosamente en su hoja de autoregistro de consumo.
Tal y como le explicamos la semana anterior, debe de seguir anotando cada cigarrillo que se fuma, la hora en la que fuma, el grado de apetencia y el momento en el que fuma. Para ello debe de preparar nuevas hojas de registro y recordar de que manera debe llevarlas encima (dobladas junto a la cajetilla). De esta forma, seguirá siendo consciente de su hábito.

2. Los cigarrillos han de estar siempre contenidos en su propia cajetilla. Recuerde como llevar la cajetilla junto con la hoja de autoregistro: envuelta en un papel de regalo, de colores o similar y sujetando todo con gomas elásticas. **Nunca deje la cajetilla a la vista ni al alcance de su mano**. A partir de ahora, debe dejar el "paquete" en un lugar alejado de donde se encuentre, a fin de tener que desplazarse cada vez que quiera fumar.

3. Cambie de marca de cigarrillos a otra de menor grado en nicotina y alquitrán.
A continuación le presentamos dos grupos de marcas de tabaco, las de "tabaco negro" y las de "tabaco rubio", con sus correspondientes concentraciones en Nicotina y Alquitrán. Busque el tabaco que usted fuma habitualmente (si no lo encuentra, seleccione uno similar); después elija el que va a fumar durante esta semana dentro del cuadro inferior. DEBE DESCENDER COMO MÍNIMO UN CUADRO, aunque si quiere bajar más, puede hacerlo. Si fuma varias marcas, a partir de ahora y a lo largo de los sucesivos días, sólo podrá fumar una única y misma marca.

CIGARRILLOS NEGROS

	Nic	Alq
Boncalo	0'8	10
Record	0'8	9
Ducados	0'8	10
Habanos	0'8	10
BN	0'8	9

	Nic	Alq
Davidoff	0'7	10
Celtas	0'7	10
Sombra	0'7	8
Partagás	0'7	9
Coronas	0'7	9
Ducados	0'7	8
Partagás	0'7	9

	Nic	Alq
Coronas	0'3	4
BN	0'2	1
Ducados	0'3	3

CIGARRILLOS RUBIOS

	Nic	Alq
Fortuna	0'8	10
Coronas rubio	0'8	10
Peter Stuyvesant	0'8	10
Camel	0'8	10
Diana	0'8	9
Lucky Strike	0'8	10
Chesterfiels	0'8	10
Malboro	0'8	10
Pall Mall	0'8	10
Brooklyn	0'8	10
Winston	0'8	10
Gold Coast	0'8	10
Golden American	0'7	10
Bisonte	0'7	10
Royal Crown	0'7	8
Fortuna	0'7	9
Camel	0'7	10

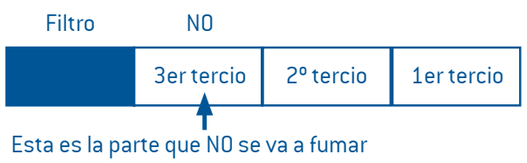
	Nic	Alq
Nobel	0'6	8
Lucky Strike	0'6	8
Malboro	0'6	8
Winston	0'6	8
L.M	0'6	8
Royal Crown	0'5	8

	Nic	Alq
Fortuna	0'4	5
Gold Coast	0'4	5
Coronas	0'3	4

	Nic	Alq
Nobel Ultra	0'2	1
Silk Cut	0'1	5
Peter Stuyvesant	0'1	1
R 1 Mínima	0'1	0'7

4. Compre las cajetillas de una en una y siempre en un estanco.
Se recomienda comprarlas de una en una, porque a partir de ahora iremos cambiando de marca cada semana, además comprarlas de una en una y solamente en los estancos le obligará a planificarse el consumo.

5. Reduzca el consumo del cigarrillo un tercio.
Sin contar el filtro, deberá imaginarse dos líneas que dividen el cigarrillo en tres partes. La línea que separa el 2º del 3er tercio tiene que marcarla con un lápiz o bolígrafo. A partir de estos momentos, cuando usted encienda un cigarrillo, sólo se podrá fumar hasta la línea marcada. Una vez que llegue a la línea marcada deberá apagar el cigarrillo. De esta manera evitará fumarse la parte más tóxica o nociva, que es la que está más cerca del filtro.



6. Retrase como mínimo 30 minutos el primer cigarrillo que se fuma por la mañana, ya sea al levantarse o después de desayunar.
Es decir, no debe de contar el tiempo que transcurre desde que se ha levantado, sino el tiempo desde el que usted se fumaría su primer cigarrillo. Por ejemplo, si se levanta a la 7'30h y hasta las 8h no se fuma su primer cigarrillo, contará los 30 minutos a partir de este momento, es decir, no fumará hasta las 8'30h. Retrase como mínimo 15 minutos los cigarrillos que se fuma después de comer y después de cenar. Exactamente igual. Retrasará la hora en la que se fumaba estos cigarrillos.

7. Reduzca la profundidad de la aspiración del humo.
Se trata de "chupar" con menos fuerza. Esto puede controlarse subjetivamente. Una sugerencia es la de aspirar aire antes de ponerse el cigarrillo en la boca y, sin sacarlo, colocarse el cigarrillo y seguir aspirando para dar la calada.

8. No mantenga el cigarrillo en la boca entre las chupadas sino sólo para dar la calada.
También es preferible dejarlo en el cenicero que sujetarlo con la mano.

9. No fume en presencia de otras personas.
A partir de ahora, cuando quiera fumar deberá hacerlo solo, aunque esto conlleve dejar a un grupo de amigos en un momento dado. Comunique a las personas importantes con las que vive o se relaciona que va a dejar de fumar en los próximos días.

10. No acepte ningún cigarrillo a partir de hoy aunque sí puede invitar del suyo.
A partir de ahora fumará exclusivamente de sus cigarrillos "marcados".

REDUCCIÓN DEL NÚMERO DE CIGARRILLOS

A partir de esta semana empezará a reducir el nº de cigarrillos que se fumará cada día según la siguiente tabla. Se trata de que localice a la izquierda el total de los cigarrillos que está fumando en este momento. A continuación, observe en la columna de la derecha el nº de cigarrillos que corresponde fumar en la semana siguiente. Ésta es la cantidad de cigarros que va a poder fumar como máximo cada día. Deberá dosificárselos para que le basten. De ningún modo podrá fumar más, aunque si podrá fumar menos, en cuyo caso no son acumulables para el día siguiente.

Semana anterior	Semana siguiente
60 cigarrillos por día	40 cigarrillos por día
50 cigarrillos por día	35 cigarrillos por día
40 cigarrillos por día	28 cigarrillos por día
35 cigarrillos por día	25 cigarrillos por día
30 cigarrillos por día	20 cigarrillos por día
25 cigarrillos por día	18 cigarrillos por día
20 cigarrillos por día	15 cigarrillos por día
15 cigarrillos por día	10 cigarrillos por día
12 cigarrillos por día	8 cigarrillos por día
10 cigarrillos por día	6 cigarrillos por día
8 cigarrillos por día	5 cigarrillos por día
6 cigarrillos por día	4 cigarrillos por día
4 o menos cigarrillos por día	**DEJAR DE FUMAR**

3. Fijar el "día D"

Este es el primer día sin tabaco. Para llegar a ese momento de la manera más tranquila y sencilla, habrá sido necesaria la progresiva reducción de la dosis de nicotina, que es lo que pretendemos desde este momento. De esta manera, cuando llegue el "Día D", ya estará fumando mucho menos de lo que fuma en estos momentos. Le recomendamos que elija un día entre la 4ª y la 5ª semana desde que empezó el tratamiento, si puede ser un día en fin de semana para que pueda realizar algunas actividades diferentes a lo habitual y para que pueda planificar cómo organizar su tiempo. Una vez que tenga ese día elegido, la fecha va a ser INAPLAZABLE, no valen excusas, salvo, claro está, motivos excepcionales.

DEJARÉ DE FUMAR EL DÍA..... MES..... AÑO.....

Y ESTA FECHA SERÁ INAPLAZABLE.

Firma

3º semana

Fecha ..... Nº de cigarrillos por día .....

Actividades

1. Técnicas para aumentar la motivación:
   - Beneficios del abandono del tabaco.

2. Las dudas...

3. Técnicas de deshabituación:
   - Repasar los diez mandamientos.
   - Reducción del nº de cigarrillos.

4. Técnicas de relajación.

5. Recomendaciones sobre el síndrome de abstinencia.

1. Técnicas para aumentar la motivación

a) BENEFICIOS DEL ABANDONO DEL TABACO

- **Después de 20 minutos.** La presión sanguínea y el pulso cardíaco vuelven a sus valores normales y mejora la circulación de la sangre en las extremidades.
- **Después de 8 horas.** Los niveles de oxígeno en sangre se normalizan. El riesgo de sufrir un ataque cardíaco empieza a disminuir.
- **Después de 24 horas.** Se elimina el monóxido de carbono del organismo. Las mucosas y otros desechos se expulsan de los pulmones.
- **Después de 48 horas.** La nicotina ya no es detectable en el organismo. El gusto y el olfato empiezan a mejorar.
- **Después de 72 horas.** Es más fácil respirar debido a una relajación de los tubos bronquiales. Los niveles de energía se incrementan.
- **Después de 2 - 12 semanas...**
  La circulación sanguínea continua mejorando.
- **Después de 3 - 9 meses...** Los problemas de respiración tales como tos, ahogos, etc... mejoran. La actividad de los pulmones se incrementa entre un 5 y 10 por ciento.
- **Después de 5 años.** El riesgo de sufrir un ataque cardíaco disminuye hasta la mitad en relación con una persona fumadora.
- **Después de 10 años.** El riesgo de sufrir cáncer de pulmón es sólo ligeramente superior al de una persona no fumadora. El riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares y ataques cardíacos es el mismo que el de una persona no fumadora.

b) SALUD EN GENERAL

DEJAR DE FUMAR ES LA DECISIÓN MÁS SALUDABLE QUE UN FUMADOR PUEDE TOMAR EN TODA SU VIDA.

c) EN CALIDAD DE VIDA

- Mejora la capacidad respiratoria.
- Mejora la capacidad de ejercicio físico.
- Desaparición de los síntomas respiratorios inespecíficos: tos, expectoración, disnea, etc.

d) EFECTOS SENSORIALES

- Mejora el sentido del gusto.
- Mejora el sentido del olfato.

e) CUESTIONES ESTÉTICAS

- Mejora el estado de la piel.
- Desaparición de las manchas en los dientes y en los dedos.
- Desaparición del olor a humo de la ropa y el pelo.

f) PARA LA ECONOMÍA

- La cantidad de dinero que dejará de gastarse en tabaco. (Hágase un regalo)

g) SOCIALMENTE

- Al dejar de fumar, se contribuirá a que el entorno familiar y laboral sea más saludable.

h) PERSONALMENTE

- Dejar de fumar hará que se sienta satisfecho de si mismo, aumentando su nivel de autoestima.

2. Las dudas...

ANSIEDAD

Cuando estoy estresado, fumar me relaja
El organismo del fumador depende de la nicotina, por esto, cuando la obtiene (cuando fuma) se relaja. Pero la nicotina es un estimulante que aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la adrenalina. Después de unas semanas, muchos fumadores están menos nerviosos y aprenden a relajarse sin fumar. Ejercitan más el autocontrol.

¿ Cuanto tiempo dura el síndrome de abstinencia?
El síndrome de abstinencia empieza a las 4-5 horas de abandonar el consumo del tabaco, persistiendo durante 8-10 semanas. Es de máxima intensidad desde la primera hasta la cuarta semana y se reduce ostensiblemente a partir de la semana sexta.

Si dejo de fumar estaré irritable y todos sufrirán mi mal humor
El síndrome de abstinencia tiene síntomas claros durante un período bien establecido. Una vez que haya pasado este período, los beneficios son para todos. Contra la irritabilidad se recomienda utilizar técnicas de relajación, como respirar profundamente llenando los pulmones de aire, retenerlo y expulsarlo después, concentrándose en lo que se hace. Superada la dependencia, los fumadores ganan en autocontrol y están menos nerviosos que cuando fumaban.

Desde que he dejado de fumar, estoy con depresión. ¿Qué puedo hacer?
Hasta un 25-35% de fumadores presentan un cuadro depresivo de mayor o menor intensidad desde la octava a la doceava semana del abandono. Este proceso es más frecuente en aquellos fumadores con antecedentes de síndrome depresivo. En estas personas está indicada la utilización de fármacos antidepresivos que le puedan ayudar a superar con éxito esta fase del abandono tabáquico.

HAMBRE

Si dejo de fumar ¿engordaré?
Hasta un 80% de las personas que abandonan el hábito tabáquico engordan un promedio de 3 a 5 Kg. El aumento de peso es debido a dos causas. Por un lado, la nicotina tiene una acción lipolítica (destrucción de lípidos). Al dejar de fumar, la nicotina desaparece del organismo y, en consecuencia, esta acción de lipólisis deja de realizarse. Por otra parte, el abandono del consumo del tabaco se acompaña de un incremento de la ingesta alimentaria por parte del sujeto, ya que desaparece la acción anorexígena de la nicotina y los exfumadores buscan recompensarse oralmente mediante la toma de alimentos, para emular la satisfacción que sentían antes con el consumo del cigarrillo.

Para combatir esta ganancia de peso, se ha de recomendar a los fumadores que reduzcan la ingesta alimentaria en aproximadamente 200-400 calorías al día y que incrementen la práctica de ejercicio físico. Si se siguen estas dos recomendaciones, controlarán el aumento de peso y aunque se engorde 2 ó 3 Kg, después de 4-6 meses, se perderán y se recuperará el peso habitual.

CALIDAD DE VIDA

¿He de dejar el único placer que me queda?
Dejar de fumar hará que se recupere el gusto y el olfato. Se ganará capacidad para realizar ejercicio. Aumentará el número de días en el que la persona se encontrará mejor.

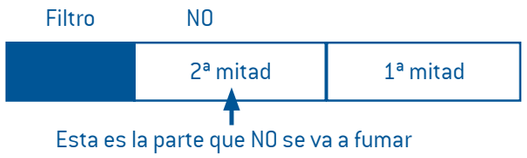
Prefiero más morir feliz y antes, pero con mis cigarrillos
Es un mito que fumar mata rápidamente. Las enfermedades relacionadas con el tabaco con frecuencia causan años de sufrimiento. Cuando se habla de que el tabaco acorta la vida, no se habla de meses, sino de años.

Es tarde. Ya hace mucho tiempo que soy fumador
Vale la pena dejarlo a cualquier edad. Siempre se consiguen beneficios. Ya se gana en calidad de vida aunque sólo sea porque se aumenta la capacidad de expulsión de aire, se producen menos flemas y menos tos (la sensación del falta de aire, de ahogo, es una sensación muy indeseable).

3. Técnicas de deshabituación

REPASO DE LOS DIEZ MANDAMIENTOS

1. Antes de fumar un cigarrillo anótelo minuciosamente en su hoja de autoregistro de consumo.
2. Los cigarrillos han de estar contenidos siempre en su propia cajetilla. Nunca deje la cajetilla a la vista ni al alcance de su mano.
3. Volver a cambiar de marca de cigarrillos a otra de menor grado en nicotina y alquitrán. (Ver tabla de la semana anterior).
4. Compre las cajetillas de una en una y siempre en un estanco (no en máquinas ni en bares).
5. Reduzca el consumo del cigarrillo a la mitad. Esta semana los marcará por la mitad. Cuando llege a la marca, deberá apagarlo.



6. Volver a retrasar 30 minutos el primer cigarrillo que se fuma por la mañana y como mínimo 15 minutos los cigarrillos que se fuma después de comer y después de cenar (sobre el horario que ha estado llevando esta semana).
7. Seguir reduciendo la profundidad de la aspiración del humo.
8. No mantenga el cigarrillo en la boca entre las chupadas sino sólo para dar la calada.
9. No fume en presencia de otras personas.
10. No acepte ningún cigarrillo a partir de hoy aunque sí puede invitar del suyo.

REDUCCIÓN DEL NÚMERO DE CIGARRILLOS

Volver a reducir el nº de cigarrillos que va a fumar esta próxima semana dependiendo de los que está fumando ahora.

Semana anterior	Semana siguiente
60 cigarrillos por día	40 cigarrillos por día
50 cigarrillos por día	35 cigarrillos por día
40 cigarrillos por día	28 cigarrillos por día
35 cigarrillos por día	25 cigarrillos por día
30 cigarrillos por día	20 cigarrillos por día
25 cigarrillos por día	18 cigarrillos por día
20 cigarrillos por día	15 cigarrillos por día
15 cigarrillos por día	10 cigarrillos por día
12 cigarrillos por día	8 cigarrillos por día
10 cigarrillos por día	6 cigarrillos por día
8 cigarrillos por día	5 cigarrillos por día
6 cigarrillos por día	4 cigarrillos por día
4 o menos cigarrillos por día	**DEJAR DE FUMAR**

4. Técnicas de relajación

En esos momentos en que la necesidad de fumar se convierte en "imperiosa" son de gran ayuda las técnicas de relajación. Existen varias y muy eficaces, y se utilizan unas u otras dependiendo del conocimiento que se tengan de ellas o del tiempo que se disponga para realizarlas.

Cuando se sienten ataques de "ganas de fumar" lo primero que hay que pensar es que esas ganas sólo duran de 2 a 3 minutos, y que una vez superadas, no se acumulan. Por tanto, cigarrillo que no se ha fumado es un cigarrillo "menos". Recuerde sino cuantas veces ha sentido deseos imperiosos de fumar en lugares donde no podía hacerlo y transcurridos unos minutos ya se le han pasado.

RESPIRACIÓN

Durante el periodo de máxima dificultad en el abandono del hábito de fumar puede ser de gran ayuda el aprender y disfrutar de la respiración. Es posible ejercitar una respiración profunda que aumente la capacidad pulmonar y mejore la ventilación y la oxigenación, lo que a su vez nos proporciona sensación de calma y relajación.

A continuación le presentamos un modelo de relajación basado en la respiración muy sencillo y eficaz y que puede realizar en cualquier lugar:

1. Siéntese cómodamente procurando tener su espalda recta y relajada, las piernas sin cruzar y ligeramente separadas. Ponga sus manos sobre la barriga.
2. Respire con normalidad.
3. Inspire profunda y lentamente por la nariz intentando conducir el aire hacia la base de los pulmones. Observe como el músculo diafragma baja y empuja el abdomen hacia fuera elevando sus manos.
4. Retenga el aire contando hasta diez.
5. Después empiece a espirar muy lentamente.
6. Repita este ejercicio varias veces durante unos minutos.
7. Practíquelos cada día cuantas veces sea necesario. Si se producen mareos, baje la intensidad, no lo fuerce.

5. Recomendaciones sobre el síndrome de abstinencia

El síndrome de abstinencia es un conjunto de signos o síntomas que pueden aparecer cuando se deja de fumar y el cuerpo "reclama" la sustancia a la que está tan acostumbrado y que crea tanta dependencia, la nicotina. Hay que considerarlos normales por el simple hecho de que el cuerpo tiene derecho a manifestar su protesta por el cambio al que está siendo sometido. Son muchos años fumando y los cambios beneficiosos que se van a producir son innumerables, pero mientras se producen, se presentan muchas sensaciones "extrañas" y desconocidas.

A veces se presentan uno o dos de estos síndromes de abstinencia. A veces muchos. Curiosamente a veces apenas se presentan. Depende del tipo de fumador. Lo que sí hay que saber, es que no son eternos, aunque lo parezcan. Los más fuertes pasarán en unos pocos días y, en general, no suelen durar más de 4 o 5 semanas. Existen varios síntomas del síndrome de dependencia a la nicotina, pero los más habituales, los que más manifiestan las personas que están dejando de fumar, son los que se reflejan en la siguiente tabla. Hay que estar preparados para cuando lleguen. Si se está preparado no sorprenden tanto y se afrontan más fácilmente. A continuación le sugerimos unas recomendaciones para poder controlarlos.

Síntomas	Recomendaciones
Deseo muy fuerte de fumar	• Esperar. Las ganas de fumar pasarán en 2-3 minutos y cada vez serán menos intensas y frecuentes (Las ganas de fumar no se acumulan) • Respirar profundamente 2 ó 3 veces seguidas e intentar otras técnicas de relajación • Beber agua o zumos • Masticar chicle sin azúcar o comer alimentos bajos en calorías • Permanecer ocupado
Insomnio	• Evitar el café y las bebidas con cafeína, sobretodo por la tarde • Hacer más ejercicio, sobretodo por la tarde • Antes de acostarse tomar leche caliente o tila • Intentar técnicas de relajación en la cama • Masaje de pies o espalda
Estreñimiento	• Dieta rica en fibra • Beber agua o zumos
Nerviosismo Irritabilidad	• Caminar. Realizar ejercício físico • Ducharse o tomar un baño • Técnicas de relajación • Evitar café y bebidas con cafeína
Hambre	• Beber agua y zumos que no engorden • Vigilar la ingesta de azúcar refinado • Evitar la ingesta de alimentos ricos en calorías • Aumentar la ingesta de verduras y frutas
Cansancio Desánimo	• Mantener actividad: trabajo, deportes... • Hacer lo que habitualmente te guste más • Evitar la soledad. Buscar compañía • Aumentar las horas de sueño y descanso • No exigirse un alto rendimiento durante al menos dos semanas • Dormir más • Realizar deporte o alguna actividad física • Evitar bebidas alcohólicas
Dolor de cabeza	• Ejercicios de relajación • Ducha caliente o baño • Evitar café y alcohol • Dormir más

4º semana

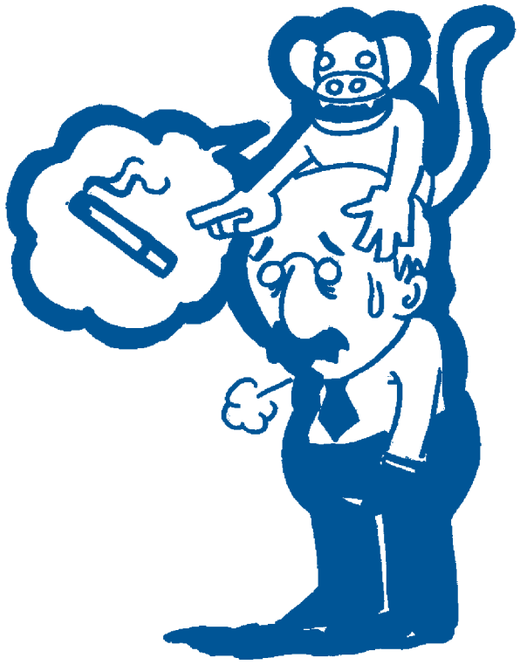
Fecha ..... Nº de cigarrillos por día .....

Actividades

1. Técnicas de deshabituación:
   - Repasar los diez mandamientos.
   - Reducción del nº de cigarrillos hasta dejar de fumar.

2. El "Día D".

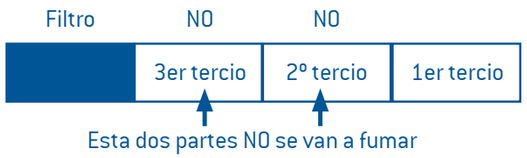
3. Técnicas para mantenerse sin fumar.
   - 10 principios básicos para el exfumador.
   - Cuando las ganas de fumar son irresistibles.



1. Técnicas de deshabituación

REPASO DE LOS DIEZ MANDAMIENTOS

1. Antes de fumar un cigarrillo anótelo minuciosamente en su hoja de autoregistro de consumo.
2. Los cigarrillos han de estar contenidos siempre en su propia cajetilla. Nunca deje la cajetilla a la vista ni al alcance de su mano.
3. Volver a cambiar de marca de cigarrillos a otra de menor grado en nicotina y alquitrán (ver tabla de la segunda semana).
4. Compre las cajetillas de una en una y siempre en un estanco (no en máquinas ni en bares).
5. Reduzca el consumo del cigarrillo al primer tercio. Esta semana los marcará entre el 1er y el 2º tercio. Sólo se fumará el 1er tercio. Cuando llegue a la marca, deberá apagarlo.



6. Volver a retrasar 30 minutos el primer cigarrillo que se fuma por la mañana y como mínimo 15 minutos los cigarrillos que se fuma después de comer y después de cenar (Sobre el horario que ha estado llevando esta semana).
7. Seguir reduciendo la profundidad de la aspiración del humo.
8. No mantenga el cigarrillo en la boca entre las chupadas sino sólo para dar la calada.
9. No fume en presencia de otras personas.
10. No aceptes ningún cigarrillo a partir de hoy aunque sí puedes invitar del tuyo.

ESTA SEMANA YA TIENE QUE REDUCIR EL NÚMERO DE CIGARRILLOS HASTA DEJAR DE FUMAR

2. El "día D"

LA NOCHE ANTERIOR

- Fume su último cigarrillo. Tire o deshágase del resto de sus cigarros y todo lo que le recuerde al tabaco: ceniceros, encendedores, etc...
- Recuerde a todos los que le rodean que mañana es el día señalado, necesitará su ayuda y comprensión.
- Repase su listado de motivos para dejar de fumar y recuerde los beneficios que obtendrá al dejar de fumar.

HA LLEGADO EL GRAN DÍA

- Levántese algo más temprano de lo habitual, recuerde que hoy es su primer día sin tabaco.
- Piense que hoy no va a fumar ningún cigarrillo, no piense en el futuro. De momento sólo preocúpese por el día de hoy.
- Haga algo de ejercicio suave en casa, junto con respiraciones profundas, llene sus pulmones de aire limpio.
- Dúchese como siempre, pero frotándose intensamente con la toalla al secarse.
- Desayune en un lugar diferente al habitual. Tome una infusión o un zumo de naranja en lugar de café.
- Arréglese bien para salir de casa.
- Todo lo que pueda hacer caminando no lo haga en coche. Redescubra sus pulmones.
- Manténgase ocupado, pero de momento intente evitar las actividades o cosas que estaban ligadas al tabaco. Por ahora intente evitar también el contacto con fumadores. Si su pareja o allegados continúan fumando, pídales que no lo hagan en su presencia o llegue a un acuerdo para no sentirse tentado.
- Si le preocupa ganar peso, piense que ahora lo importante es dejar de fumar.
- Después de comer, no se "tumbe" a ver la televisión. Lávese los dientes y haga gárgaras con un elixir. Realice alguna actividad como fregar los platos, quitar la mesa, salir a pasear, etc...
- Si le entran muchas ganas de fumar, respire hondo e intente relajarse realizando inspiraciones profundas aplicando las técnicas de relajación. Espere a que pasen las ganas y recuerde que las ganas de fumar serán cada vez menos intensas y frecuentes.
- Con el tiempo libre que le quede, haga cosas que le agraden y para las que antes no tenía tiempo. Escoja actividades y lugares que estén limpios de humo. Intente hacer algún ejercicio en la medida de lo posible.
- Prepárese para un descanso recuperador con un baño relajante, tómese un vaso de leche caliente o una infusión (tila, manzanilla, valeriana...)
- Por la noche haga balance del día y seleccione los aspectos positivos.
- No se alarme si ha de cambiar muchos de sus hábitos para conseguir dejar de fumar, no durará siempre. Pronto retomará su rutina habitual, pero habiendo eliminado los cigarros.
- El primer día es muy importante. Una vez superado, habrá dado un gran paso.

EN CUANTO A LA ALIMENTACIÓN

- Aumente el consumo de frutas y verduras: ¡Revitamínese!.
- Evite los fritos, las carnes estofadas o las comidas muy condimentadas.
- Evite también un estómago demasiado lleno, le dormirá a usted y a su autocontrol.
- Elimine el consumo de café y de alcohol.
- Si no quiere engordar, suprima los dulces, el chocolate, las galletas, los pasteles... y también los aperitivos salados, las pipas, los frutos secos, etc...
- Entre horas coma fruta del tiempo, zanahorias, apio, caramelos sin azúcar.
- Beba zumos de fruta.

3. Técnicas para mantenerse sin fumar

DIEZ PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EL EXFUMADOR

1. No piense que tendrá que estar toda la vida sin fumar. Preocúpese tan solo por el día presente.
2. Evite tentaciones. Mantenga encendedores, cerillas y ceniceros lejos de su presencia.
3. Evite estar con fumadores tanto como le sea posible.
4. Tenga siempre a punto algo para picar o masticar. Fruta fresca, chicles sin azúcar, hasta una zanahoria. Cualquier cosa menos cigarrillos.
5. Durante el día hay momentos peligrosos: los pequeños descansos del trabajo, cuando vaya a tomar algo... Tenga mucho cuidado.
6. Contenga el deseo imperioso de fumar realizando actividades que le distraigan.
7. Aprenda a relajarse sin cigarrillos. Repita las respiraciones relajantes que ya ha aprendido cada vez que se sienta tenso.
8. Recuerde la lista de razones para no fumar.
9. Aparte el dinero que ahorra cada día. Observe como aumenta.
10. No ceda. ¡ Ni siquiera por un solo cigarrillo!.

CUANDO LAS GANAS DE FUMAR SON IRRESISTIBLES

EL DESEO IMPERIOSO DE FUMAR OCURRE EN LOS PRIMEROS DIAS DE FORMA INTENSA PERO CONTROLABLE. NO DURA MAS DE DOS MINUTOS. SE VENCE Y SE SUPERA REALIZANDO ACTIVIDADES TALES COMO:

ESPERAR DE 3 A 5 MINUTOS CONTROLADOS MEDIANTE RELOJ... y entre tanto...

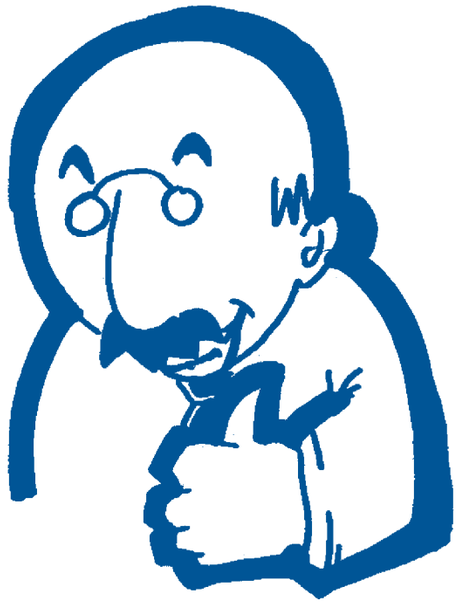
- **Analizar las circunstancias y motivos.**
  ¿Por qué tiene tantas ganas?
  Recordar los motivos de dependencia.
  Recordar los motivos por los que quiso dejar de fumar.
- **Degustar un sustituto del tabaco.**
  Chicles sin azúcar, zumos, caramelos, frutas, etc...
- **Mantener la manos ocupadas.**
  Juegue con las llaves, un muñequito, etc...
- **Realizar actividades que hagan difícil fumar.**
  Ejercicio, ducharse, lavar el coche, jardinería...
- **Realizar técnicas de relajación.**
  Respire lenta y profundamente tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Concéntrese en el aire limpio que entra. DISFRÚTELO!!!
- **Tras las comidas...**
  Levántese de la mesa, lave sus dientes y salga a pasear o haga algo que le mantenga las manos ocupadas.

5ª semana

Fecha ..... Nº de cigarrillos por día .....

Actividades

Técnicas para mantenerse sin fumar
- Conductas alternativas
- Mantenerse sin fumar



Técnicas para mantenerse sin fumar

CONDUCTAS ALTERNATIVAS

Si le resulta difícil mantenerse sin fumar cuando otros lo hacen a su alrededor, le sugerimos que:

1. Antes de reunirse con sus amigos fumadores, planee que respuesta les dará si le ofrecen tabaco. Practique cómo decir "NO GRACIAS, NO FUMO".
2. Durante las fiestas, por ahora, procure estar con los no fumadores.
3. Cambie de ambiente. Vaya a lugares donde no haya fumadores o donde no se pueda fumar.
4. Si está comiendo o bebiendo, concéntrese en la degustación. Ahora tiene más sentido del gusto y del olfato.
5. Explique a sus amigos fumadores que ha dejado de fumar. Pídales que no le tienten con un cigarrillo.
6. Si está en un bar o en una fiesta, tome por ahora bebidas no alcohólicas. No permita que su autocontrol desaparezca.
7. En el trabajo, dese una vuelta antes de compartir un descanso con fumadores.
8. Permítase el lujo de estar orgulloso por dejar de fumar. Puede presumir de sus logros ante los fumadores pero no los menosprecie ni se ría de ellos, la mayoría también querrían dejar el tabaco y tal vez pueda motivarles a iniciar el proceso. Su propia defensa hará que le digan que no quieren dejarlo.

MANTENERSE SIN FUMAR

- Cada día que pase felicítese por seguir sin fumar, no piense en el futuro, sólo en el día a día. Repítase: "HOY NO FUMO".
- Siga aplicando los consejos dados para el primer día.
- Recuerde su listado de motivos para dejar de fumar.
- Señale los días que lleva sin fumar, reúna el dinero que ahorra cada día y hágase un buen regalo.
- Durante los primeros días habrá momentos muy difíciles en los que el deseo de fumar será muy fuerte, aumentará su nerviosismo y habrá momentos tensos. No olvide que la sensación de máxima necesidad no es eterna, sólo dura unos instantes. Estos momentos serán cada vez más escasos y más espaciados en el tiempo, hasta que desaparecen. Para combatirlos aquí tiene una serie de consejos:

1. Relájese, haga respiraciones profundas. Respire hondo manteniendo el aire lo máximo posible y soltándolo muy despacio. Concéntrese en lo que hace notando como el aire entra limpio en sus pulmones. Repítalo varias veces.
2. Mira su reloj y observe como pasa medio minuto.
3. Beba un vaso de agua o un zumo de frutas.
4. Puede ayudarle tener a mano cosas para picar, chupar o masticar como fruta, chicles sin azúcar, zanahorias, apio, etc... a ser posible, cosas bajas en calorías y sin azúcar.
5. En casa un baño caliente puede ser muy relajante.
6. Mantenga sus manos ocupadas: lápices, bolígrafos, pulseras, bolitas, llaveros, etc...
7. REPASE MENTALMENTE LA LISTA DE MOTIVOS PARA ABANDONAR EL TABACO Y LAS VENTAJAS OBTENIDAS.
8. Realice ejercicio físico.
9. Aumente las horas de sueño.
10. No se exija un gran rendimiento durante 1 ó 2 semanas.
11. No busque excusas del tipo "por uno no va a pasar nada", el último ya se lo fumó la víspera del gran día. Un solo cigarrillo puede despertar la ansiedad y la necesidad de otros... NO CORRA ESE RIESGO.

6ª semana

Fecha ..... Nº de cigarrillos por día .....

Actividades

1. ¡Enhorabuena!
   - Observaciones.
   - Ganas de fumar.
   - Aumento de tos y expectoración.
   - Sequedad en la boca.
   - Creencias erróneas.
   - Sugerencias sobre alimentación.

2. Caída y recaída.
   - Prevención.

1. ¡Enhorabuena!

RECOJA TODOS LOS CIGARRILLOS DE SU CASA, COCHE, TRABAJO O DE CUALQUIER OTRO SITIO DE SU ENTORNO Y TÍRELOS. NO LOS REGALE. RETIRE TAMBIÉN DE SU VISTA LOS MECHEROS Y CERILLAS, ASÍ COMO LOS CENICEROS.

OBSERVACIONES

Observe en su organismo los beneficios y medítelos:

- Mejoría de las funciones corporales.
- Mejoría de su estado emocional.
- Satisfacción personal de haber conseguido dejar el tabaco.

Se siente mejor físicamente, puede subir más fácilmente las escaleras, caminar más rápido y sin cansarse. Por las mañanas no existen tantas náuseas y si le gusta la natación o bucea, notará como ha aumentado su capacidad respiratoria. También lo notará en su vida sexual.

El estado emocional mejora al encontrarse mejor físicamente. Al recibir más oxígeno, las células trabajan mucho mejor. Se sentirá más estimulado para realizar cosas que tenía pendientes y, en general, su autoestima aumentará. Le apetecerá más realizar algún tipo de deporte y cuidar todos los aspectos y hábitos saludables de su vida, ya que la sensación de limpieza que empezará a experimentar será muy notable.

La satisfacción personal de haber conseguido eliminar el tabaco de su vida le llenará de orgullo, ya que son muchos los que dicen que podrán dejar el tabaco cuando quieran pero muy pocos los que se atreven a llevar sus palabras a la práctica.

A continuación se comentarán algunos hechos. Considérelos como causa positiva por haber dejado de fumar, sin olvidar la gran inversión de futuro que acaba de hacer respecto a su salud.

GANAS DE FUMAR

Al igual que el hambre tiene mucho que ver con los horarios de comida piense que con el tabaco pasa algo parecido. Antes fumaba al levantarse, después del desayuno, en el bar, etc. Y ahora, en esos momentos del día, simplemente por el automatismo al que estaba acostumbrado, se llevará la mano al bolsillo o al bolso buscando el tabaco casi sin darse cuenta. Es algo que tiene que saber, pues ocurrirá sobre todo al principio, pero tenga en cuenta que en algunas semanas irá desapareciendo dicho automatismo hasta que se acostumbre a su nueva vida sin tabaco.

AUMENTO DE TOS Y EXPECTORACIÓN

Es un síntoma que le parecerá contradictorio y desconcertante pero que dura pocos días. Es simplemente un efecto orgánico secundario a la activación del mecanismo de limpieza de los pulmones, que antes estaba atenuado a causa del efecto nocivo del tabaco. Por lo tanto, se produce una mejoría de la depuración y expectoración del moco de los bronquios. Entiéndalo como una limpieza, un saneamiento de toda su rama bronquial que antes no podía realizar.

SEQUEDAD EN LA BOCA

La nicotina estimula la producción de saliva. Al dejar de fumar este estímulo desaparece, por lo que las personas manifiestan una sensación de sequedad en la boca. Esta sensación dura aproximadamente de una a tres semanas, coincidiendo a veces con un persistente sabor a tabaco, ya que una de las vías de eliminación de la nicotina es por la saliva. Además, no hay que olvidar que este sabor a tabaco será más perceptible porque al dejar de fumar mejora el sentido del gusto y del olfato.

CREENCIAS ERRÓNEAS

- Al dejar de fumar empeora la salud.
Esto puede ocurrir y no siempre, a los que dejan de fumar de golpe, pero nunca a los lo han dejado paulatinamente.

- Al dejar de fumar se vuelve uno más ansioso y más nervioso.
Como con otras drogas, la ausencia provoca el síndrome de abstinencia. El "mono" es molesto, pero mucho más llevadero que el de otras drogas. Al haber dejado de fumar paulatinamente, será mucho más leve. Si alguien te comenta "que mal lo estarás pasando" di simplemente la verdad.

- Al dejar de fumar se gana peso.
Es una de las razones que esgrimen fumadores y fumadoras para no dejar de fumar. Es una verdad a medias. Cuando una persona deja de fumar pueden ocurrir tres cosas: que pierda peso, que se quede como está o que lo gane.

Un gran número de personas se queda como está y pocas lo pierden o lo ganan. Puede que ganen peso porque, debido a los efectos nocivos del tabaco, pesan menos de lo que deberían de pesar por su altura y constitución. Esto es debido a que, a veces, es utilizado como un mecanismo para no comer, ya que la nicotina "mata" el hambre. Además, en ocasiones se come menos por el efecto de la gastritis permanente que padece la persona fumadora.

- Al dejar de fumar se pierde la concentración.
En casos aislados ocurre de modo muy ligero en la última o penúltima semana del proceso de abandono. Esto es debido al efecto excitante de la nicotina. Cuando se deja de fumar del todo, se observa como la concentración es la misma y más limpia.

SUGERENCIAS SOBRE ALIMENTACIÓN

Desayuno: Fruta fresca, tostadas de pan o cereales con leche fría y con edulcorantes artificiales.
Comida: Sopa sin grasa, carne o pescado a la plancha o hervido, ensalada y fruta fresca.
Media tarde: Zumo natural o yogur desnatado.
Cena: Sopa, ensalada, queso fresco, patatas hervidas, jamón dulce y fruta fresca.

Durante los días siguientes al abandono del tabaco evite comidas copiosas y alimentos en conserva con vinagre, salazones, especias y alimentos fritos que estimulan el deseo de fumar. Evite también picar entre horas alimentos con muchas calorías. Aumente la ingesta de frutas (la vitamina C ayuda a eliminar antes la nicotina del cuerpo), verduras, ensaladas y hortalizas. Cocine hervido o a la plancha.

2. La caída y la recaída

LA CAÍDA es un acontecimiento puntual y único, como es encender un cigarrillo. En ese caso hay que centrarse en las sensaciones que produce como son malestar, náuseas, mal sabor, etc. y volver a CERO, sin probar un segundo cigarrillo.

LA RECAÍDA es cuando después de la caída se enciende un segundo y tercer cigarillo y al día siguiente más y más, empezando otra vez el consumo y con más sentimiento de culpabilidad que cuando fumaba.

PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

- Repasar los motivos por los cuales ha dejado de fumar y tener claras las estrategias para hacer frente a los momentos difíciles que todavía se presentarán, son dos elementos cruciales para la prevención de las recaídas.
- Ser conscientes de que aunque exista el peligro de recaída, eso no implica tener que vivir angustiados por tal posibilidad, sino mantener un mínimo estado de alerta para rentabilizar al máximo el esfuerzo invertido hasta ahora.
- Recuerde cuando hizo los registros de las situaciones y momentos del día en los que fumaba. Repáselo, le ayudará a recordar que circunstancias o estímulos ambientales tiene más asociados al cigarrillo, con lo que podrá controlarlos mejor.
- Además de identificar "sus situaciones de alto riesgo", está aprendiendo a prevenirlas, afrontarlas y superarlas. Mantenga sus estrategias personales a punto, todavía las necesitará algún tiempo.
- Repase las recomendaciones de "cuando las ganas de fumar son irresistibles".

NUNCA SE DESANIME, RECUERDE LO QUE ESTÁ HACIENDO POR USTED Y QUE NADIE MÁS PUEDE HACER Y PIENSE QUE CUIDAR LA SALUD ES LA PRIMERA PRUEBA DE AMOR HACIA UNO MISMO