



somriures **sense fum**

Manual de **ayuda**
para dejar de fumar

Intervención avanzada



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



G CONSELLERIA
O SALUT
I SERVEI SALUT
B ILLES BALEARS
/

ANTES DE EMPEZAR

Si es fumador o fumadora y está leyendo estas líneas, ¡ENHORABUENA! Permítanos en primer lugar que le felicitemos. Está dando el primer paso para intentar solucionar el problema que el tabaco está creando en su salud y en la de los que le rodean.

Dejar de fumar requiere un esfuerzo, a pesar de que se tenga el importantísimo apoyo de las personas que le rodean. Si piensa que está preparado o preparada para intentarlo y que ahora es un buen momento, entonces está a punto de tomar una de las decisiones más importantes de su vida. No lo dude, ya que **dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud.**

A continuación le ofrecemos un conjunto de contenidos que pueden ayudarle. El método que le ofrecemos puede aplicarlo solo o sola en la consulta individual o participando en un grupo de terapia, eso sí, siempre con el apoyo de un profesional sanitario.

Le planteamos unas actividades divididas en seis semanas consecutivas. Cada semana —siempre el mismo día— tiene que realizar los ejercicios y seguir las recomendaciones que tienen estos objetivos: en primer lugar, reducir progresivamente la dosis de nicotina que recibe hasta llegar a no consumir y, en segundo lugar, aprender a mantenerse sin fumar una vez abandonado el hábito.

Cuando se trabaja con grupos hay que tener en cuenta que cada persona fumadora es diferente del resto. Por lo tanto, es importante respetar los ritmos de cada una. Algunas personas irán más rápido que otras. ¡No pasa nada! Lo más importante es beneficiarse de las experiencias del resto y compartir sentimientos y sensaciones.

Por lo tanto, durante el tratamiento —que dura un mes y medio— sólo tendrá que seguir cada semana lo que le indicamos. Por la experiencia que tenemos en este tema, le aseguramos que cuanto más se cumplen los ejercicios, más probabilidades de conseguirlo. Si tiene alguna duda, su equipo sanitario del centro de salud puede ayudarle.

¡ÁNIMO Y BUENA SUERTE!

PRIMERA SESIÓN

Actividades

1. Información sobre el tabaco y el tabaquismo
2. Motivos para dejar de fumar y razones para seguir fumando
3. Autorregistro del consumo
4. Carboximetría

1. Información sobre el tabaco y el tabaquismo

Concepto de tabaquismo

El tabaquismo se define como el consumo habitual de productos elaborados del tabaco. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un fumador o fumadora es la persona que ha consumido cualquier cantidad de cigarrillos, aunque sea sólo uno, diariamente durante el último mes. También puede decirse que una fumadora o fumador es la persona que responde afirmativamente a la pregunta "¿Fuma?".

Epidemiología del tabaquismo

El tabaquismo no es sólo un factor de riesgo, es también una patología. Representa uno de los factores más graves de salud pública a nivel mundial, con un elevado coste en muertes prematuras y evitables, en enfermedades e invalideces evitables y sufrimientos innecesarios. Un tercio de la población mundial mayor de 15 años fuma. La OMS estima que actualmente hay 1.200 millones de personas fumadoras en todo el mundo. En un futuro próximo, una de cada dos personas fumadoras morirá por alguna enfermedad relacionada con el tabaquismo. El tabaco provoca cada año en todo el mundo 4 millones de muertes: ello representa 8.000 muertos por día y 6 muertos cada minuto. En la Unión Europea, las muertes anuales causadas directamente e indirectamente por el tabaco son unas 500.000, casi 1.400 cada día. De esta última cifra, alrededor de 125 muertes diarias corresponden a España.

De todas las muertes que pueden atribuirse al tabaquismo, los tumores malignos ocupan el primer lugar, con un 43,2 %; después, las enfermedades del aparato circulatorio, con un 33,7 %, y en tercer lugar las enfermedades respiratorias, con un 23,1 %. La importancia de estos datos no es asumida suficientemente por la persona fumadora, con lo cual no consiguen tener un efecto disuasivo. Esta subestimación del riesgo es causada principalmente por dos hechos:

- La insuficiente información sobre la magnitud real de las enfermedades derivadas de dicho hábito.
- El tiempo de latencia entre el inicio del tabaquismo y sus consecuencias.

Componentes del humo

Más de 4.500 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 que son directamente cancerígenos, como el vinilo o el benzopireno, entre otros. Pero de todas estas sustancias, las más importantes y las que necesariamente tienen que ser

conocidas por todas las personas fumadoras son la nicotina, el monóxido de carbono, el alquitrán y los irritantes.

- *Nicotina*

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

Al fumar un cigarrillo, la nicotina llega al cerebro en siete segundos y actúa sobre los receptores nicotínicos. Si eso se repite muchas veces, a partir de un cierto momento no puede dejar de fumar; esto es la dependencia. La nicotina se metaboliza con mucha rapidez y desaparece del cuerpo en pocas horas. Por eso el adicto empieza cada día con niveles muy bajos de nicotina en la sangre y en el cerebro, lo que provoca que al levantarse su estado sea de abstinencia. Esta circunstancia explica el porqué de la imperiosa necesidad del primer cigarrillo de la mañana.

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

Aunque el tabaco es una droga estimulante, la mayoría de las personas fumadoras considera que relaja. Eso es debido a que el cigarrillo calma la angustia que provoca la falta de nicotina en los momentos asociados al consumo.

Cuando una persona fumadora, 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: imperiosa necesidad de fumar, angustia, palpitaciones, irritabilidad, dolor de cabeza, temblores, trastornos digestivos, etc.

- *Monóxido de carbono (CO)*

El CO es el responsable de provocar enfermedades cardiovasculares en los fumadores y fumadoras. El CO es un gas que procede de la combustión incompleta de la fibra del tabaco.

Es el mismo gas que emanan los tubos de escape de los automóviles. El CO compite con el oxígeno por la hemoglobina y forma el compuesto carboxihemoglobina, que dificulta la respiración celular, ya que bloquea

la hemoglobina en el transporte del oxígeno. En resumidas cuentas, a una persona fumadora le llega menos oxígeno a las células por culpa del CO, lo que favorece las enfermedades cardiovasculares y la isquemia coronaria, además de la arteriosclerosis, que contribuye al desarrollo de trastornos vasculares como la trombosis y el infarto agudo de miocardio. Este efecto, añadido a la vasoconstricción coronaria que produce la nicotina, es el que justifica la relación de fumar con la aparición de accidentes coronarios.

- *Alquitranes*

Son los causantes del cáncer. Se calcula que en siete años una persona fumadora introduce el equivalente a un litro de alquitrán en sus pulmones. Muchos de los cánceres, desde los de boca hasta los de vejiga, pueden ser en menor o mayor grado causados por el tabaquismo.

Es indudable la relación entre el tabaco y el cáncer de pulmón. El riesgo de sufrir esta enfermedad depende de la edad de inicio en el tabaquismo, la cantidad de tabaco consumido, el número de caladas realizadas en cada cigarrillo y la costumbre de mantener el cigarrillo en la boca entre calada y calada.

- *Irritantes*

Los irritantes son los responsables de los problemas respiratorios de las personas fumadoras: son sustancias que provocan una acción irritante sobre las vías respiratorias, las cuales para defenderse responden produciendo más moco de lo habitual. El moco no puede eliminarse fácilmente a causa de la alteración del mecanismo de limpieza de la mucosa bronquial, y por eso queda acumulado y deja zonas mal ventiladas y fácilmente colonizables por organismos que pueden causar infecciones diversas. Por lo tanto, la patología se presenta debido a la irritación continua que provoca la inflamación de los bronquios (bronquitis crónica) y también por las abundantes secreciones que dificultan el paso del aire, que se denomina enfisema pulmonar.

El tabaco es casi el único responsable de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). La dificultad respiratoria, la tos crónica y la expectoración son los tres síntomas de esta enfermedad. Es una enfermedad que, en estados avanzados, llega a incapacitar a las personas que la sufren para realizar las tareas cotidianas más sencillas; además, se debe estar conectado casi de forma permanente a una botella de oxígeno.

Mujer y tabaco

Las mujeres embarazadas que fuman causan un gran daño Al feto, ya que la nicotina y el CO atraviesan la barrera placentaria, reducen la aportación de oxígeno necesario y aceleran el ritmo cardíaco.

Los problemas derivados del tabaquismo durante el embarazo son el desprendimiento prematuro de la placenta, infartos placentarios, partos más largos y dolorosos, abortos espontáneos, muerte neonatal, bajo peso al nacer, alteraciones respiratorias, etc. La mujer fumadora, además, puede sufrir un riesgo añadido. Si toma anticonceptivos orales, está expuesta a un mayor riesgo de sufrir ataques cardíacos, apoplejías o trombosis en las extremidades inferiores. Además, la menopausia se adelanta de uno a tres años. Los últimos datos indican que la incidencia de cáncer de pulmón en las mujeres está sobrepasando la del cáncer de mama.

Persona fumadora pasiva

Una persona fumadora pasiva es una persona que no fuma pero que está obligada a respirar el aire cargado de humo, convirtiéndose en una persona fumadora habitual, involuntaria y forzada, lo que repercute negativamente en la salud.

El humo del tabaco tiene unas características químicas que irritan los ojos, las vías respiratorias y la garganta. Además, la nicotina y el CO de los cigarrillos pasan al ambiente a través del humo que provoca la persona fumadora, lo que hace que las personas que le rodean, al respirar el humo, introduzcan también las sustancias nocivas del tabaco en sus pulmones.

Respirar aire contaminado por el humo del tabaco implica un riesgo 57 veces superior al que implica la contaminación por amianto, arsénico, benceno, cloruro de vinilo o radiaciones. Es conocida la capacidad de estos agentes de provocar cáncer. Habitualmente generan una alarma social muy superior a la que ocasiona el fumar pasivamente. Esta comparación convierte el humo del tabaco en el contaminante ambiental con un mayor poder cancerígeno.

Las personas más susceptibles de tabaquismo pasivo son las mujeres gestantes, los recién nacidos, los niños y las personas con enfermedades crónicas. El 12% de las personas no fumadoras son fumadoras pasivas hasta ocho horas al día; cinco mil personas fumadoras pasivas 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.

Resumiendo, sin lugar a dudas el tabaco es el principal agente medioambiental que causa enfermedades humanas, tanto a las personas fumadoras activas como a las no fumadoras a las que se obliga a fumar pasivamente. Si a eso se añade que todas las enfermedades producidas por el tabaco pueden evitarse suprimiendo la inhalación del humo del tabaco, no es difícil llegar a la conclusión de que el control del tabaquismo constituye una de las medidas más eficaces para mejorar la salud y la calidad de vida de la población y, por lo tanto, una medida fundamental de salud pública.

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

La siguiente propuesta es una de las partes más importantes del tratamiento. Se trata de anotar las razones que tiene para fumar en la actualidad y, aún más importante, qué motivos tiene para dejar de fumar. Una vez redactada esta lista, tiene que tenerla siempre muy presente. Recordar constantemente por qué desea dejar el tabaco le ayudará a mantener la decisión que ha tomado. En el futuro, cuando ya no fume, esta lista debe continuar presente cada vez que tenga tentaciones de fumar.

Motivos para dejar de fumar

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Razones para seguir fumando

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

3. Autorregistro de consumo

Uno de los ejercicios más importantes para ayudarle a dejar de fumar es el AUTORREGISTRO DE CONSUMO. El objetivo es que a partir de las anotaciones sea 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 precisan, debido al automatismo de fumar en muchos momentos del día; recuerde las veces que tiene un cigarrillo en la mano y no sabe cuándo lo ha encendido, o cuando enciende un cigarrillo mientras tiene otro encendido en el cenicero.

Se trata de seguir esta pauta:

Tiene que tener preparada una hoja de registro para cada día de la semana.

Cada día tiene que coger una nueva y llevarla doblada junto con el paquete de cigarrillos y las dos cosas envueltas con un papel de colores —de regalo o similar— y todo ello sujeto con una goma elástica.

Cuando tenga ganas de fumar tiene que coger el paquetito, quitar la goma y desenredarlo teniendo cuidado de no romperlo (¡tiene que durarle toda la semana!).

Antes de sacar el cigarrillo y encenderlo debe anotar todo eso:

- 1) El número de cigarrillo (1 para el primero del día, 2 para el segundo, etc.).
- 2) La hora.
- 3) El grado de apetencia: **alto** (lo necesita imperiosamente), **medio** (le apetece pero realmente no lo necesita mucho) o **bajo** (lo enciende sin necesitarlo en absoluto).
- 4) La situación en la que fuma (leyendo, mirando la televisión, tomando un café, después de una comida, hablando por teléfono, etc.).
- 5) Qué actividad alternativa cree que podría realizar en vez de fumar.

Después de haberlo anotado todo saque el cigarrillo; pero antes de encenderlo tiene que volver a hacer el paquetito envolviendo la cajetilla y la hoja de autorregistro doblado y poniendo la goma elástica. Sólo cuando ya lo haya hecho podrá encender el cigarrillo.

Si por cualquier razón en aquel momento decide no fumárselo, abra otra vez el paquetito, borre o tache el cigarrillo anotado y guárdelo dentro de la cajetilla. Finalmente, envuelva otra vez el paquetito y guárdelo hasta que necesite fumar.

SEGUNDA SESIÓN

Actividades

1. Mitos sobre el tabaco
2. Coste del hábito de fumar
3. Técnicas de desautomatización
4. Reducción de la cantidad de cigarrillos
5. Fijar el día D
6. Carboximetrí

1. Mitos sobre el tabaco

1) *Para conseguir relajarme tengo que fumar*

Muchas personas encuentran un alivio a las tensiones sin utilizar el cigarrillo como instrumento de ayuda para afrontar las situaciones tensas de cada día. Cuando deja de fumar es necesario aprender a relajarse sin utilizar el cigarrillo. Paradójicamente, unas veces el cigarrillo se utiliza como relajante y otras veces como estimulante. Hay que subrayar que fumar un cigarrillo hace sentir bien al vencer el síndrome de abstinencia ocasionado por una bajada de los niveles de nicotina en la sangre.

2) *La vida sin fumar será muy triste*

Algunas personas fumadoras encuentran como un vacío cuando dejan de fumar. Es una señal de hasta qué punto el tabaco ha llegado a formar parte de su ser. Más triste es, sin duda, enfermar seriamente a causa del tabaco o morir pronto. El proceso de dejar de fumar incorpora estrategias que ayudan a buscar sentido a las pequeñas cosas de la vida cotidiana.

3) *Fumo cigarrillos bajos en nicotina, no corro riesgos*

Las concentraciones de productos tóxicos en estos cigarrillos son menores, pero ello no quiere decir que consumirlos sea saludable ni menos perjudicial para las personas que se cambian a este tipo de producto. Las personas fumadoras que se pasan a los cigarrillos bajos en nicotina tienen la tendencia de inhalar más profundamente que antes, a causa de la necesidad de mantener el nivel habitual de esta sustancia en la sangre. Eso hace que el riesgo asociado al consumo pueda mantenerse igual o incluso que aumente. No existe ninguna forma segura de fumar.

4) *¿Todos vamos a morir, qué me importa de qué? ¿Por qué quiero morir sano, si al fin y al cabo voy a morir?*

No hay ninguna duda que todos vamos a morir. Cada persona es libre de marcar sus prioridades en la vida, si está bien informada y valora los pros y contras de cada opción. A pesar de todo, fumar acorta la vida y disminuye sensiblemente la calidad de los años vividos.

5) *Ya he intentado dejarlo y no puedo. Dejar de fumar requiere tiempo*

Se trata de un proceso en el que se suceden etapas y a menudo retroceden pasos: la recaída. Recaer no es deseable, pero se puede aprender de la recaída e ir con cuidado en el próximo intento. Cada vez que se intenta seriamente dejar el tabaco se aprende algo que nos ayudará en el próximo intento.

6) *Si dejo de fumar, voy a engordar*

Algunas personas engordan cuando abandonan el tabaco; por una parte porque comen más y, por otra, debido a alteraciones en el metabolismo. Sólo un tercio del total de personas exfumadoras gana peso. Otro tercio se queda como estaba, con un posible aumento momentáneo de dos o tres kilos, que en un mes o dos se pierden espontáneamente. El resto de personas exfumadoras pierde peso generalmente gracias al inicio de programas combinados de ejercicio físico y dieta. En cualquier caso, el posible problema de aumento de peso tiene solución, ya que puede prevenirse si se sigue una dieta equilibrada y es menos nocivo para la salud que seguir fumando.

7) *Me ayuda a relacionarme con los demás*

La dependencia psicológica que ocasiona el tabaco es manifiesta, ya que afecta a todas las facetas de la vida de la persona fumadora, incluso las relaciones. El proceso de abandono del tabaco incluye ayudas y consejos para relacionarse con la gente sin la necesidad del tabaco.

8) *Llevo muchos años fumando y el daño ya está hecho. ¿Por qué tengo que dejarlo ahora?*

La mayor parte de los riesgos a los que se expone un fumador o fumadora disminuyen cuando deja el tabaco y a medida que aumenta el tiempo de abstinencia; se reducen casi por completo al cabo de 5-10 años. Una vez pasado este periodo, los riesgos se equiparan prácticamente a los de una persona que nunca ha fumado.

9) *Para concentrarme necesito fumar*

El consumo de tabaco se asocia fuertemente a las actividades y funciones cotidianas de la persona fumadora. Este es uno de los numerosos indicadores de dependencia psicológica que ocasiona fumar. Durante el proceso de deshabitación es preciso encontrar estrategias para concentrarse. Puede buscar estas estrategias solo o sola, o con la ayuda de un profesional.

10) *Un cigarrillo en la mano me hace más atractivo, me da estilo*

Fumar se incorpora a la propia imagen de la persona fumadora, de forma que ésta no se llega a ver sin fumar. Los conceptos de atractivo y estilo son mutables en el tiempo y en los contextos sociales por los que una persona se mueve. Si bien estos aspectos pudieron actuar como motivos para iniciarse en el consumo de cigarrillos, con el paso del tiempo fumar ya no tiene ese valor, y en la actualidad es considerado por la mayoría de las personas — incluso por las fumadoras— como un hábito insano, sucio y que huele mal.

11) *¿Por qué no nos preocupamos más de la contaminación ambiental?*

Reconocer los riesgos que se asocian al consumo de tabaco no significa olvidarse de otros problemas que se relacionan con la contaminación y el deterioro del medio ambiente, sino todo lo contrario. Es contradictorio estar a favor del control medioambiental y del respeto por el medio ambiente y no valorar el producto que más daño hace en el ámbito individual y doméstico.

Cuando inhala el humo del tabaco, la persona fumadora introduce en sus pulmones unas concentraciones tóxicas 400 veces superiores a las máximas toleradas en las plantas industriales que provocan más contaminación ambiental. La acumulación de CO en el aire expirado por una persona fumadora es de 30 a 50 veces superior al de una persona que no fuma y que vive en una ciudad sometida a unos altos niveles de contaminación atmosférica.

12) *Como no fumo mucho, no me perjudica*

La única cantidad que puede fumar sin que afecte a su salud es cero. No es verdad que fumar poco evita los riesgos asociados al consumo de tabaco. Pero sí lo es que el riesgo de sufrir enfermedades causadas por el tabaco se incrementa cuando aumenta el número de cigarrillos fumados, lo que no implica que haya una cifra mínima recomendada. Aunque fume poco, el riesgo es siempre superior que el de una persona que no fuma.

13) *A mí no me hace daño, tengo una muy buena salud*

En el humo de la fuente principal (inhalada) y de la fuente secundaria (humo del cigarrillo en el ambiente) se han identificado más de 4.500 constituyentes, de los que algunos tienen efectos perjudiciales en la salud. La mayoría de los efectos perniciosos del humo del tabaco, además de producir cáncer, son debidos a la presencia de CO, óxidos de nitrógeno, amoníaco, ácido cianhídrico y acroleína, entre otras sustancias. Si todavía no han producido ningún efecto sobre su salud, es sólo cuestión de tiempo.

14) *No está totalmente demostrado que el tabaco produzca cáncer*

El consumo de tabaco es la principal causa aislada de mortalidad que puede evitarse. No existe duda alguna de que el tabaco es el factor principal que causa el cáncer de pulmón, de laringe y de la cavidad bucal. Su consumo es el responsable de entre el 80 % y 90 % de los casos de cáncer de pulmón en los hombres. En las mujeres aumenta rápidamente, de forma que en los países en los que las mujeres empezaron primero a fumar masivamente el cáncer de pulmón ha desplazado al cáncer de mama como primera causa de mortalidad en las mujeres. Una de cada cuatro muertes en los hombres y una de cada cincuenta en las mujeres es debida al consumo de tabaco. La tercera parte de estas defunciones son prematuras y se producen en personas de menos de 65 años, lo que representa una

pérdida de expectativa de vida de 20 años por término medio respecto a las personas no fumadoras. El riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón está relacionado estrechamente con el número de cigarrillos que ha fumado y la edad de inicio en el consumo.

15) *Puedo dejarlo al querer*

El cigarrillo es una forma altamente efectiva de suministro de nicotina. Esta sustancia es la responsable de la dependencia física y psicológica del tabaco. Es un neuroestimulante potente que actúa en el ámbito central y periférico. Muchas personas quieren dejar de fumar a lo largo de su vida y no siempre lo consiguen fácilmente.

A menudo es precisa la ayuda de profesionales especializados. Dejar de fumar no es un acto de fuerza de voluntad, sino que necesita potentes motivaciones que hagan balance de los pros y contras del hábito, y aprendizajes que ayuden a realizar las actividades cotidianas que en el periodo de fumador o fumadora estaban asociadas al tabaco.

16) *Tengo una gran dependencia física, imposible de vencer*

El grado de dependencia física al tabaco está relacionado directamente con la cantidad de cigarrillos fumados y el tiempo desde el comienzo de la adicción. No es fácil superarla y a menudo se precisa ayuda profesional y medicación para superar el síndrome de abstinencia. Aún así, la dependencia física es lo primero que se soluciona en el proceso de dejar el tabaco; en cambio, cuesta más abordar la dependencia psicológica.

17) *Mi abuelo vivió más de 90 años muy sano y fumando*

Su abuelo tuvo suerte, pero lo cierto es que cuanto más fuma una persona y cuantos más años lleva fumando se incrementa de forma importante el riesgo de sufrir y morir prematuramente debido al tabaquismo. Existen evidencias de que el tabaco acorta la esperanza de vida de 8 a 10 años y que además empeora la calidad de vida desde edades tempranas (45-50 años). Por otra parte, en épocas anteriores, la frecuencia de fumar y la misma presentación comercial del tabaco (tabaco de liar) hacía que el consumo fuera menor al actual.

18) *Prefiero estar mal fumando que sin fumar*

Las ventajas de dejar de fumar son muchas y, aunque al principio puede ser difícil, después de un periodo de tiempo desaparecen las sensaciones negativas y se siente una gran satisfacción por haber superado una adicción y por experimentar mejoras en la vida cotidiana y en la salud.

19) *Si las recaídas son frecuentes, ¿por qué tengo que dejarlo ahora?*

Las recaídas son parte del proceso de abandono del tabaco. Todas las personas fumadoras que quieren dejar de fumar pasan por algún episodio de recaída que puede remontarse y del que pueden salir fortalecidas para el próximo intento. Las recaídas ponen a la fumadora o fumador cada vez más cerca de la abstinencia definitiva.

20) *No es un buen momento para dejarlo*

Cualquier momento puede ser bueno para dejarlo si la persona fumadora está preparada. Claro está que dejar de fumar pide tiempo y esfuerzo; por ello, conviene planificar bien el momento de dejarlo y prepararse, preferiblemente con la ayuda de profesionales.

2. Coste del hábito de fumar

Es probable que alguna vez haya realizado un cálculo aproximado de cuánto gasta en tabaco. Ahora es el momento ideal porque lo calcula por primera vez o vuelve a calcularlo. Si fuma menos de 20 cigarrillos al día, realice el cálculo por semanas.

Coste del paquete de tabaco habitual x cantidad de paquetes consumidos por día x 365 días = € l'año

Es momento de empezar a ahorrar. Piense a qué destinará este dinero, pero le sugerimos que lo gaste haciéndose un buen regalo: se lo merece. Recuerde alguna cosa o proyecto que siempre haya dejado de lado porque no se atrevía a pagarlo: un viaje, un objeto que desea comprar, salir un poco más a cenar fuera...

Regalos que se hará, por orden de importancia:

1.
2.
3.

3. Técnicas de desautomatización

A continuación explicamos una docena de recomendaciones o pequeños trucos que ayudan mucho a romper el automatismo que acompaña al consumo de tabaco. Le aconsejamos que los tenga siempre presentes, porque a partir de ahora todo el trabajo se centrará en las siguientes pautas.

1. *Comuniqué a las personas importantes con las que convive o se relaciona que dejará de fumar en los próximos días*

No sólo le permitirá mantenerlas informadas sobre su proceso, sino que además les permitirá implicarse reforzando su motivación y sus expectativas. Además, probablemente pasará algún momento de ansiedad, en el que podrá manifestar nerviosismo. Avisar a la familia y amistades antes de que eso ocurra hará que sean más comprensivos y tolerantes evitando evitará la desastrosa frase "¡Vuelve a fumar, que no hay quien te aguante!".

2. *Antes de fumar un cigarrillo, anótelo con todo detalle en la hoja de autorregistro de consumo*

Tal y como le hemos explicado, tiene que anotar cada cigarrillo que fumas, la hora, grado de apetencia, momento en el que fuma y la alternativa que se plantearía para no consumir ese cigarrillo. Prepare nuevas hojas de registro y recuerde cómo tiene que llevarlos (doblados junto con la cajetilla). Así seguirá siendo consciente de su hábito.

3. *Los cigarrillos tienen que estar siempre dentro de su cajetilla*

Recuerde cómo tiene que llevar el paquete de tabaco junto con la hoja de autorregistro: envuelto con papel de regalo, de colores o similar, y sujetándolo todo con una goma elástica.

4. *Nunca deje el paquete a la vista ni al alcance de la mano*

A partir de ahora, deje el paquetito (paquete + hoja de registro) en un sitio lejos de donde se encuentra, con el fin de tener que desplazarse cada vez que desee fumar.

5. *Compre los paquetes de uno en uno y siempre en estanco*

Le recomendamos comprarlos de uno en uno porque a partir de ahora cambiará de marca cada semana. Además, comprarlos de uno en uno y sólo en estancos le obligará a planificar su consumo.

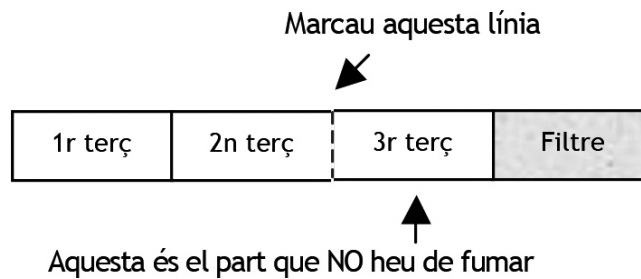
6. *Cambie de marca de cigarrillos a otra con menos nicotina y alquitrán*

Esta pauta se refiere al cambio de marca de cigarrillos. El objetivo es cambiar de sabor y bajar la concentración de nicotina y alquitrán.

7. *Reduzca un tercio el consumo del cigarrillo*

Sin contar el filtro, imagine dos líneas que dividen el cigarrillo en tres partes;

tiene que marcar con lápiz o bolígrafo la línea que separa el segundo tercio del tercero. A partir de ahora, cuando encienda un cigarrillo sólo podrá fumar hasta la línea marcada. Una vez que llegue tendrá que apagar el cigarrillo. Así evitará fumar la parte más tóxica o nociva, que es la que está más cerca del filtro.



- 8.** *Retrase al menos media hora el primer cigarrillo que fuma por la mañana, ya sea al levantarse o después de desayunar*

Es decir, no cuente el tiempo desde que se ha levantado, sino desde que fumaría el primer cigarrillo. Por ejemplo, si se levanta a las 7.30 h y hasta las 8.00 h no fuma el primer cigarrillo, tiene que contar media hora a partir de ese momento; por lo tanto, no puede fumar hasta las 8.30 h. También tiene que retrasar al menos un cuarto de hora los cigarrillos que fuma después de comer y de cenar. Actúe del mismo modo; así retrasará la hora en la que fumaba estos cigarrillos.

- 9.** *Reduzca la profundidad de la calada*

Se trata de aspirar con menos fuerza, lo que puede controlarse subjetivamente. Sugerencia: aspire aire y, sin soltarlo, póngase el cigarrillo en la boca y dele una calada.

- 10.** *No mantenga el cigarrillo en la boca entre caladas*

También es preferible dejarlo en el cenicero que aguantarlo en la mano.

- 11.** *No fume en presencia de otras personas*

A partir de ahora, cuando desee fumar debe hacerlo a solas, aunque ello suponga dejar un grupo de amistades en un momento dado.

- 12.** *No acepte ningún cigarrillo a partir de hoy, pero sí puede invitar de los suyos*

A partir de ahora fumará sólo sus cigarrillos marcados.

4. Reducción de la cantidad de cigarrillos

Esta semana tiene que reducir la cantidad de cigarrillos que fuma a diario siguiendo esta tabla que ya conoce:

<i>Semana actual</i>	<i>Semana siguiente</i>
60 cigarrillos al día.....	40 cigarrillos al día
50 cigarrillos al día.....	35 cigarrillos al día
40 cigarrillos al día.....	28 cigarrillos al día
35 cigarrillos al día.....	25 cigarrillos al día
30 cigarrillos al día.....	20 cigarrillos al día
25 cigarrillos al día.....	18 cigarrillos al día
20 cigarrillos al día.....	15 cigarrillos al día
15 cigarrillos al día.....	10 cigarrillos al día
12 cigarrillos al día.....	8 cigarrillos al día
10 cigarrillos al día.....	6 cigarrillos al día
8 cigarrillos al día.....	5 cigarrillos al día
6 cigarrillos al día.....	4 cigarrillos al día
4 cigarrillos al día o menos.....	DEJAR DE FUMAR

Localice en la columna izquierda la cantidad de cigarrillos al día que fuma en la actualidad. A continuación, observe en la columna derecha la cantidad de cigarrillos que le corresponderá fumar la semana siguiente.

Esta es la cantidad que podrá fumar, como máximo, al día.

Recuerde que tiene que dosificarlos para tener suficientes y que de ninguna forma puede fumar más, pero sí puede fumar menos; en ese caso, los cigarrillos que no haya consumido NO SON ACUMULABLES para el día siguiente.

5. Fijar el día D

El día D es el primer día sin tabaco. Para llegar más tranquilamente a ese momento es preciso reducir poco a poco la dosis de nicotina; así cuando llegue el día D estará fumando mucho menos de lo que fuma en la actualidad.

Le recomendamos que escoja un día —a poder ser— del fin de semana, para que pueda realizar actividades diferentes a las habituales y planificar cómo organizar su tiempo.

Una vez elegida la fecha, es INAPLAZABLE: no valen excusas (excepto por algún motivo excepcional, claro está).

Dejaré de fumar el díadel mes dedel año.....,

y esta fecha es inaplazable.

[Firma]

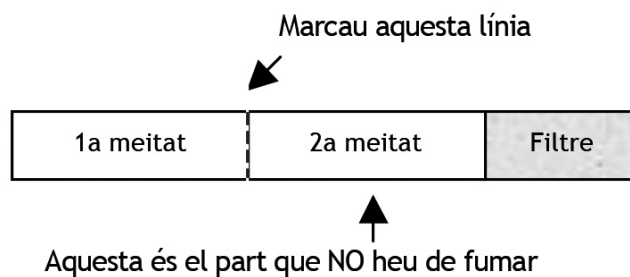
TERCERA SESIÓN

Actividades

1. Repaso de las técnicas de desautomatización
2. Reducción de la cantidad de cigarrillos
3. Beneficios de dejar de fumar
4. Dudas
5. Carboximetría

1. Repaso de las técnicas de desautomatización

- 1) Recuerde a las personas importantes con las que convive o se relaciona que está en proceso de dejar de fumar y necesita que le ayuden y le apoyen.
- 2) Antes de fumar un cigarrillo, anótelo con todo detalle en la hoja de autorregistro de consumo.
- 3) Los cigarrillos tienen que estar siempre dentro de su propio paquete.
- 4) Nunca deje el paquete a la vista ni al alcance de la mano.
- 5) Compre los paquetes de uno en uno y siempre en estanco.
- 6) Cambie de marca de cigarrillos a otra con menos nicotina y alquitrán.
- 7) Reduzca a la mitad el consumo del cigarrillo.



- 8) Retrase como mínimo media hora el primer cigarrillo que fuma por la mañana, ya sea al levantarse o después de desayunar.
- 9) Reduzca la profundidad de la calada.
- 10) No mantenga el cigarrillo en la boca entre caladas.
- 11) No fume en presencia de otras personas.
- 12) No acepte ningún cigarrillo de otra persona, pero sí puede invitar de los suyos.

2. Reducción de la cantidad de cigarrillos

Esta semana tiene que reducir la cantidad de cigarrillos que fuma al día siguiendo esta tabla que ya conoce:

<i>Semana actual</i>	<i>Semana siguiente</i>
60 cigarrillos al día.....	40 cigarrillos al día
50 cigarrillos al día.....	35 cigarrillos al día
40 cigarrillos al día.....	28 cigarrillos al día
35 cigarrillos al día.....	25 cigarrillos al día
30 cigarrillos al día.....	20 cigarrillos al día
25 cigarrillos al día.....	18 cigarrillos al día
20 cigarrillos al día.....	15 cigarrillos al día
15 cigarrillos al día.....	10 cigarrillos al día
12 cigarrillos al día.....	8 cigarrillos al día
10 cigarrillos al día.....	6 cigarrillos al día
8 cigarrillos al día.....	5 cigarrillos al día
6 cigarrillos al día.....	4 cigarrillos al día
4 cigarrillos al día o menos.....	DEJAR DE FUMAR

Localice en la columna izquierda la cantidad de cigarrillos al día que fuma en la actualidad. A continuación, observe en la columna derecha la cantidad de cigarrillos que le corresponderá fumar la semana siguiente.

Esta es la cantidad que podrá fumar, como máximo, al día.

Recuerde que tiene que dosificarlos para tener suficientes y que de ninguna forma puede fumar más, pero sí puede fumar menos; en ese caso, los cigarrillos que no haya consumido no son acumulables para el día siguiente.

3. Beneficios de dejar de fumar

1) *Cronología de los beneficios de abandonar el tabaco*

- Al cabo de 20 minutos: la presión y el pulso vuelven a sus valores normales y la circulación de la sangre mejora en las extremidades.
- Al cabo de 8 horas: los niveles de oxígeno en la sangre se normalizan y el riesgo de sufrir un infarto empieza a disminuir.
- Al cabo de 24 horas: se elimina el monóxido de carbono del organismo y se expulsan de los pulmones las mucosas y otros residuos.
- Al cabo de 48 horas: ya no se detecta nicotina en el organismo; además, el gusto y el olfato empiezan a mejorar.
- Al cabo de 72 horas: es más fácil respirar gracias a la relajación de los bronquios. El nivel de energía aumenta.
- Entre 2 y 12 semanas: la circulación de la sangre sigue mejorando.
- Entre 3 y 9 meses: mejoran los problemas de respiración, como la tos, ahogos, etc. La actividad de los pulmones se incrementa entre un 5 % y un 10 %.
- Al cabo de 1 año: el riesgo de sufrir un infarto se reduce a la mitad en relación a un fumador.
- Después de 3-4 años: la función pulmonar ya se ha normalizado.
- Después de 10 años: el riesgo de sufrir cáncer de pulmón es sólo un poco más alto que el de una persona no fumadora. En cambio, el riesgo de sufrir infartos y otros problemas de corazón es el mismo que el de una persona no fumadora.
- Entre 10 y 15 años después: el riesgo de mortalidad es normal.

2) *Beneficio para la salud en general*

Dejar de fumar es la decisión más saludable que una persona fumadora puede tomar en toda su vida.

3) *Incremento de la calidad de vida*

- Mejora la capacidad respiratoria.
- Crece el potencial de realizar ejercicio físico.
- Desaparecen algunos problemas respiratorios: tos, expectoración, dificultad para respirar...

4) *Mejora de los sentidos afectados*

- Se recupera el sentido del gusto.
- Se afina el sentido del olfato.

5) Regeneración de aspectos estéticos

- Mejora el estado de la piel.
- Desaparecen las manchas en dientes y dedos.
- Se desvanece el olor a humo de la ropa y el pelo.

6) Mejora de la economía doméstica

- Ahorro de la cantidad de dinero que deja de gastar en tabaco.

7) Progresos sociales

- Al dejar de fumar, contribuye a hacer que los entornos familiar y social sean más saludables.

8) Desarrollo personal

- Dejar de fumar le hará sentir satisfacción y orgullo, aumentando el nivel de autoestima.

9) Específicamente en las mujeres

- Reducción de los riesgos de sufrir cáncer de útero a los pocos años de dejar de fumar.
- Reducción del riesgo de tener un bebé con bajo peso si deja de fumar antes del embarazo o durante los tres meses iniciales.

Los beneficios de dejar de fumar, ordenados de forma cronológica, son los siguientes:

- En un par de días: mejoran los sentidos olvidados del gusto y olfato.
- Al cabo de 3 semanas: disminuye o desaparece la tos. Los pulmones trabajan mejor y la circulación sanguínea también es mejor.
- Al cabo de 2 meses: la sangre fluye mejor. Se tiene más energía y agilidad. Se experimenta la satisfacción de haber recuperado la dirección de una parte de la vida que hasta ahora dependía del tabaco.
- Después de 3 meses: los pulmones funcionan normalmente.
- Después de 1 año: el riesgo de muerte súbita por infarto agudo de miocardio o accidente vascular cerebral se reduce a la mitad.
- Al cabo de 10 años: el riesgo de sufrir un infarto agudo de miocardio se equipara al de las personas no fumadoras.

4. Dudas

• Ansiedad

- *Cuando estoy estresado/estresada, fumar me relaja*

El organismo de la persona fumadora depende de la nicotina; por eso se relaja cuando la obtiene —es decir, cuando fuma. Pero la nicotina es un estimulante que aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la adrenalina. Al cabo de unas semanas de haber dejado de fumar, muchas personas están menos nerviosas y aprenden a relajarse sin fumar. Ejercitan más el autocontrol.

- *¿Cuánto tiempo dura el síndrome de abstinencia?*

El síndrome de abstinencia empieza al cabo de 4-5 horas de dejar de fumar y dura entre 8 y 10 semanas. Llega a la intensidad máxima entre la primera semana y la cuarta y se reduce claramente a partir de la sexta semana.

- *Si dejo de fumar estaré irritable y todo el mundo sufrirá mi mal humor*

El síndrome de abstinencia se manifiesta con síntomas claros durante un periodo determinado. Una vez pasado este periodo, todo el mundo se beneficia. Contra la irritabilidad se recomienda aplicar técnicas de relajación, tales como respirar profundamente y llenando los pulmones de aire, reteniéndolo y expulsándolo, concentrándose en todo el proceso. Una vez superada la dependencia, ganará autocontrol y estará menos nervioso/nerviosa que cuando fumabais.

- *Desde que he dejado de fumar tengo depresión. ¿Qué puedo hacer?*

Entre el 25 % y 35 % de las personas que dejan de fumar presentan un cuadro depresivo de más o menos intensidad entre la octava y la duodécima semana después de dejar el tabaco. Es más frecuente en las personas que tienen antecedentes de síndrome depresivo, para las que están indicados fármacos antidepresivos, que pueden ayudarlas a superar con éxito esta fase.

• Hambre

- *¿Engordaré si dejo de fumar?*

Hasta el 80 % de las personas que abandonan el tabaco engordan de 2 a 4 kilos, por término medio. El aumento de peso es debido a dos causas:

1. La nicotina tiene una acción lipolítica; en otras palabras más coloquiales, destruye las grasas. Dejar de fumar anula esta acción y, por lo tanto, normalmente hace engordar.

2. La nicotina tiene también una acción anorexígena; es decir, reduce el hambre. En consecuencia, al abandonar el tabaco es habitual comer más porque esta acción también se anula y por eso el paciente busca recompensarse comiendo más para obtener la satisfacción que antes tenía fumando.

Para combatir el aumento de peso se recomienda consumir entre 200 y 400 calorías menos al día e incrementar el ejercicio físico. Si sigue estas dos recomendaciones, controlará el aumento del peso y, aunque engorde dos o tres kilos, al cabo de 4-6 meses los habrá perdido y habrá recuperado su peso habitual.

• Calidad de vida

■ *¿Tengo que dejar el único placer que me queda?*

Dejar de fumar hará que recupere el gusto y el olfato. Además, ganará capacidad para realizar muchas cosas que antes no hacía. También aumentará la cantidad de días en los que se encontrará mejor.

■ *Prefiero morir feliz y antes, pero con mis cigarrillos*

Es un mito que fumar mata rápidamente. Las enfermedades relacionadas con el tabaco a menudo provocan años de sufrimiento. Cuando se afirma que el tabaco acorta la vida no se refiere a meses, sino años.

■ *Es tarde, llevo demasiados años fumando*

Vale la pena dejar de fumar a cualquier edad, porque siempre se consiguen beneficios: ganará calidad de vida —aunque sólo sea porque aumenta su capacidad de expulsar aire—, producirá menos flema y tendrá menos tos.

CUARTA SESIÓN

Actividades

1. Técnicas de relajación
2. Repaso de las técnicas de desautomatización
3. Reducción de la cantidad de cigarrillos
4. El día D y la víspera
5. Recomendaciones sobre el síndrome de abstinencia
6. Técnicas para mantenerse sin fumar:
 - Diez principios básicos para las personas exfumadoras
 - Cuando las ganas de fumar son irresistibles
7. Carboximetría

1. Técnicas de relajación

En momentos en los que la necesidad de fumar sea urgente son muy útiles y eficaces varias técnicas de relajación. Aplique la más adecuada a los conocimientos que tenga y al tiempo del que disponga.

Al tener unas irresistibles ganas de fumar, primero debe pensar que sólo durarán entre 2 y 3 minutos, y que una vez superadas no se acumulan. Recuerde cuántas veces ha sentido un gran deseo de fumar en un sitio donde estaba prohibido hacerlo y, al cabo de unos minutos, ha dejado de sentirlo.

Durante el periodo de dificultad máxima en el abandono del tabaco puede ser de gran ayuda aprender a respirar bien, para ejercitar una respiración profunda que aumente la capacidad pulmonar y mejore la ventilación y oxigenación, lo que proporciona, además, una sensación de calma y relajación.

Ejercicios de respiración

A continuación le presentamos algunas técnicas de relajación muy sencillas y eficaces basadas en la respiración. En primer lugar, debe saber que puede realizar los ejercicios en diferentes posturas:

- Inclinado, con las rodillas dobladas.
- Sentado, con la zona de los riñones bien apoyada en el respaldo del asiento, con la espalda recta, las piernas relajadas y sin cruzarlas, y con los talones en línea con las rodillas.
- De pie, caminando, etc.

Ejercite los tres tipos diferentes de respiración:

A) Respiración baja (diafragmática o abdominal)

1. Antes de empezar, coloque las manos sobre la barriga.
2. Tome aire por la nariz profundamente y poco a poco (contando hasta 10) llevándolo hacia la parte baja de los pulmones. Notarás que al bajar el diafragma le empuja la barriga hacia fuera y se levantan las manos.
3. Aguante el aire contante hasta 10.
4. Deje ir el aire por la boca muy poco a poco, durante el doble de tiempo que haya tardado para tomarlo (es decir, contando hasta 20).
5. Para acabar, expulse tanto aire como pueda hundiendo la barriga con una ligera contracción de los músculos.

B) Respiración media (intercostal o torácica)

1. Ponga las manos encima de las costillas.
2. Inspire por la nariz contando hasta 5 y lleve el aire hacia la zona media del pecho y hacia los lados: notará que las costillas se expanden y que el pecho se levanta.
3. Aguante el aire contando hasta 5.
- 4- Seguidamente deje ir el aire tardando el mismo tiempo que en la inspiración, por la boca y con los labios fruncidos —como si tuviera que apagar una vela soplando— hasta que vacíe los pulmones.

C) Respiración alta (clavicular)

1. Ponga las manos encima de las clavículas.
2. Tome aire por la nariz, pero no tan lentamente como en los otros casos, llevándolo hacia las clavículas: notará que la columna se pone recta y que el cuello se estira. Inhalará poco aire, porque llenará sólo la parte superior de los pulmones.
3. Aguante el aire durante un breve momento.
4. Expúlselo lentamente por la boca.

El ejercicio de respiración como técnica de relajación consiste en practicar cada día y tantas veces como sea necesario los diferentes tipos de respiración, primero por separado y después juntando los tres en el orden en el que se han descrito, con el fin de conseguir la respiración completa. Si en algún momento el ejercicio le produce mareos, descanse.

Ejercicio de relajación

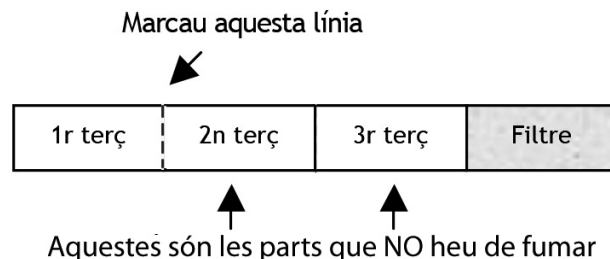
1. Busque un sitio tranquilo, donde no puedan interrumpirle durante veinte minutos. Utilice ropa cómoda. También puede poner música acuática de fondo.
2. Cierre los ojos y haga varias series de respiración baja. Con cada una se sentirá más relajado/relajada. Imagine que el aire le llega hasta la planta de los pies, extendiéndose por todo el cuerpo y recogiendo toda la tensión y el estrés. Deje que la respiración se vuelva más lenta y automática.
3. Mientras mantiene el cuerpo relajado, cierre la mano derecha estrechándola con fuerza y después relájela rápidamente y del todo. Compare el contraste entre los músculos contraídos y relajados: observe la agradable sensación de cosquillas cuando se relajan. Ahora haga lo mismo con la mano izquierda. De forma consecutiva, tense y relaje los músculos de los brazos de esta manera, alzando y descendiendo los hombros, y también los de la cara alzando y descendiendo las cejas, cerrando los ojos con fuerza, estrechando y relajando la mandíbula. Dé a todo el cuerpo la oportunidad de relajarse.

4. Haga una respiración baja y sienta como el aire le levanta la barriga. Apriete los músculos y manténgalos así, notando la tensión. Ahora relájelos, ponga una mano encima de la barriga y haga una respiración abdominal como le hemos enseñado. Note el contraste con la tensión mientras expulsa el aire.
5. Ahora concéntrese en la espalda: dóblela un poco y después deje salir toda la tensión de los músculos de la espalda, pelvis y abdomen. Sienta como se hunde más y más en la cama o en la silla a medida que la espalda y el abdomen se relajan. Ahora tiene que contraer los músculos, mantener la tensión y observar la sensación que le produce. Después relájelos y note la diferencia.
6. Ahora doble los dedos de los pies hacia abajo tanto como pueda: sienta la tensión en las piernas y relájese.
7. ¿Ha notado la pesadez del cuerpo a medida que la relajación se volvía más profunda?

Para acabar, haga cinco respiraciones abdominales y levántese poco a poco. Si estaba inclinado/inclinada, primero debe sentarse y esperar un par de minutos.

2. Repaso de las técnicas de desautomatización

- 1) Recuerde a las personas importantes con las que convive o se relaciona que está a punto de llegar el día D. Es el momento de pedirles el máximo apoyo y comprensión.
- 2) Antes de fumar un cigarrillo, aunque ya fume pocos, anótelos con todo detalle en la hoja de autorregistro de consumo.
- 3) Los cigarrillos tienen que estar siempre dentro de su propio paquete. Recuerde que el paquete que haya utilizado para seguir el tratamiento no es el mismo que fumaba antes de empezar.
- 4) Acuérdesse siempre de dejar el paquete fuera de la vista y del alcance de la mano.
- 5) Siga comprando los paquetes de uno en uno y siempre en estanco.
- 6) Ahora ya debe cambiar a la marca de tabaco con menos cantidad de nicotina que encuentre. Recuerde que se recomienda una marca diferente de la que siempre ha fumado.
- 7) Continúe acortando el consumo del cigarrillo; ahora ya sólo puede fumar el primer tercio.



- 8) Vuelva a retrasar como mínimo media hora el primer cigarrillo que fuma por la mañana, ya sea al levantarse o después de desayunar.

- 9) Reduzca la profundidad de la calada.
- 10) No mantenga el cigarrillo en la boca entre caladas.
- 11) No fume en presencia de otras personas.
- 12) No acepte ningún cigarrillo de otra persona, pero sí puede invitar de los suyos.
- 13) Reducción de la cantidad de cigarrillos

Esta semana tiene que reducir la cantidad de cigarrillos que fumará cada día siguiendo esta tabla que ya conoce:

<i>Semana actual</i>	<i>Semana siguiente</i>
60 cigarrillos al día.....	40 cigarrillos al día
50 cigarrillos al día.....	35 cigarrillos al día
40 cigarrillos al día.....	28 cigarrillos al día
35 cigarrillos al día.....	25 cigarrillos al día
30 cigarrillos al día.....	20 cigarrillos al día
25 cigarrillos al día.....	18 cigarrillos al día
20 cigarrillos al día.....	15 cigarrillos al día
15 cigarrillos al día.....	10 cigarrillos al día
12 cigarrillos al día.....	8 cigarrillos al día
10 cigarrillos al día.....	6 cigarrillos al día
8 cigarrillos al día.....	5 cigarrillos al día
6 cigarrillos al día.....	4 cigarrillos al día
4 cigarrillos al día o menos.....	DEJAR DE FUMAR

Localice en la columna izquierda la cantidad de cigarrillos al día que fuma en la actualidad. A continuación, observe en la columna derecha la cantidad de cigarrillos que le corresponderá fumar la semana siguiente.

Esta es la cantidad que podrá fumar, como máximo, al día.

Recuerde que tiene que dosificarlos para tener suficientes y que de ninguna forma puede fumar más, pero sí puede fumar menos; en ese caso, los cigarrillos que no haya consumido no son acumulables para el día siguiente.

4. El día D y la víspera

El día anterior

- Fúmese el último cigarrillo y tire el paquete y también todo aquello que le recuerde al tabaco: ceniceros, mecheros, etc.
- Recuerde a todos los que le rodean que mañana es el día D y que necesitará ayuda y comprensión.
- Repase la lista de motivos para dejar de fumar y recuerde los beneficios que obtendrá al hacerlo.

Ha llegado el gran día

- Levántese un poco antes de lo habitual y recuerde que hoy es el primer día sin tabaco.
- Piense que hoy no fumará ningún cigarrillo. No piense en el futuro; de momento preocúpese sólo por el día de hoy.
- Realice un poco de ejercicio suave en casa, con respiraciones profundas, para llenar los pulmones de aire limpio.
- Dúchese como siempre, pero frotándose intensamente con la toalla al secarse.
- Desayune en un lugar diferente al habitual. Tómese una infusión o zumo de naranja en vez de café.
- Arréglese bien para salir de casa.
- Para ir al trabajo o hacer cualquier otra actividad fuera de casa, no recorra en coche la parte del itinerario que pueda realizar a pie. ¡Redescubra sus pulmones!
- Manténgase ocupado/ocupada, pero de momento evite las actividades que estaban ligadas al tabaco y también el contacto con personas fumadoras. Si su pareja o las personas próximas siguen fumando, pídales que no lo hagan en su presencia o llegue a un acuerdo para no sentirse tentado/tentada.
- Si le preocupa ganar peso, piense que ahora lo importante es dejar de fumar.
- Después de comer, no se tumbe en el sofá a ver la televisión: lávese los dientes y haga gárgaras con un elixir, realice cualquier otra actividad, como quitar la mesa, limpiar, salir a dar un paseo, etc.
- Si le vienen muchas ganas de fumar, respire hondo e intente relajarse haciendo inspiraciones profundas y aplicando las técnicas de relajación. Espere que desaparezcan las ganas y recuerde que serán cada vez menos intensas y frecuentes.

- Durante el tiempo libre, realice actividades que le gusten y para las que antes no tenía tiempo. Escoja actividades y sitios que estén limpios de humo. Intente hacer algo de ejercicio en la medida que le sea posible.
- Por la noche, haga balance del día y seleccione los aspectos positivos.
- Prepárese para un descanso recuperador con un baño relajante y tomando un vaso de leche caliente o una infusión (tila, manzanilla, valeriana...).
- No se alarme si debe cambiar muchos hábitos para conseguir dejar de fumar: no durará siempre. Pronto reanudará la rutina, pero habiendo eliminado los cigarrillos.
- El primer día es muy importante. Una vez superado, habrá dado un gran paso.

Con respecto a la alimentación...

- Consuma más fruta y verdura: ¡Revitamínese!
- Evite frituras, carnes estofadas y comidas muy condimentadas.
- No se llene demasiado mucho el estómago.
- Elimine el consumo de café y alcohol.
- Si no quiere engordar, suprima toda clase de dulces (chocolate, galletas, pasteles...) y también los aperitivos salados.
- Entre horas, coma fruta del tiempo, zanahoria, apio, caramelos sin azúcar...
- Beba zumos de fruta.

5. Recomendaciones sobre el síndrome de abstinencia

El síndrome de abstinencia es un conjunto de signos o síntomas que pueden aparecer cuando deja de fumar y el cuerpo reclama la sustancia a la que está tan acostumbrado y que crea tanta dependencia, es decir, la nicotina.

Los signos y síntomas del síndrome de abstinencia tienen que considerarse normales, porque el cuerpo protesta por el cambio al que lo somete. A pesar de los muchos cambios beneficiosos de dejar de fumar, en el proceso experimentará sensaciones extrañas y desconocidas.

A veces notará sólo una o dos de estas sensaciones, y otras veces notará muchas; depende de cada uno. Pero debe saber que no son eternas... ¡aunque lo parezcan! En general, no duran más de cuatro o cinco semanas, y las más fuertes desaparecen al cabo de pocos días.

Las más habituales son las que se citan en la siguiente tabla. Prepárese para cuando lleguen, para que no le sorprendan y pueda afrontarlas más fácilmente. Le damos unas recomendaciones para cada una

<i>Síntomas y signos</i>	<i>Recomendaciones</i>
Deseo muy fuerte de fumar	<ul style="list-style-type: none">- Espere: las ganas de fumar desaparecen al cabo de dos o tres minutos. Además, cada vez serán menos intensas y frecuentes.- Respire profundamente dos o tres veces seguidas y aplique otras técnicas de relajación.- Beba agua o zumo de fruta.- Mastique chicle sin azúcar o coma alimentos que aporten pocas calorías.- Manténgase ocupado/ocupada.
Insomnio	<ul style="list-style-type: none">- No tome café ni bebidas con cafeína, sobre todo por la tarde.- Realice más ejercicio, sobre todo por la tarde.- Antes de acostarse, tome leche caliente o una tila.- Aplique técnicas de relajación en la cama.- Realícese (o reciba) un masaje en los pies o en la espalda.
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none">- Siga una dieta rica en fibra.- Beba agua o zumo de fruta.
Nerviosismo, irritabilidad	<ul style="list-style-type: none">- Camine, haga ejercicio.- Dúchese o báñese con agua caliente.- Aplique técnicas de relajación.- No tome café ni bebidas con cafeína
Hambre	<ul style="list-style-type: none">- Beba agua o zumos de fruta que no engorden.- Controle la cantidad de azúcar refinado que toma.- No coma alimentos que aporten muchas calorías.- Coma más verdura y fruta.
Cansancio, desánimo	<ul style="list-style-type: none">- Manténgase activo/activa.- Haga lo que habitualmente más le gusta.- Evite la soledad, busque compañía.- Duerma y descanse más horas.- Practique deporte o alguna actividad física.- No se exija un alto rendimiento físico durante al menos dos semanas.
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none">- No tome bebidas alcohólicas.- Haga ejercicios de relajación.- Dúchese báñese con agua caliente.- Duerma más.

6. TÉCNICAS PARA MANTENERSE SIN FUMAR (1)

Diez principios básicos para las personas exfumadoras

1. No piense que tendrá que estar sin fumar toda la vida. Preocúpese sólo del día de hoy.
2. Evite tentaciones: mantenga lejos o escondidos los mecheros, cerillas y ceniceros.
3. Eluda estar con personas fumadoras tanto como le sea posible.
4. Tenga siempre a punto algo para picar o masticar: fruta fresca, chicle sin azúcar, zanahoria...
5. Durante el día hay momentos peligrosos: los pequeños descansos del trabajo, al salir a tomar algo... ¡Tenga cuidado!
6. Contenga el deseo irresistible de fumar realizando actividades que le distraigan.
7. Aprenda a relajarse sin cigarrillos. Al sentirse tenso/tensa, repita las respiraciones relajantes que ha aprendido.
8. Recuerde la lista de motivos para no fumar.
9. Aparte el dinero que ahorra cada día y observe cómo se incrementa.
10. ¡No ceda, ni siquiera por un cigarrillo!

Cuando las ganas de fumar son irresistibles

El deseo irresistible de fumar ataca los primeros días de forma intensa, pero controlable. No dura más de dos minutos. Se vence y se supera esperando entre 3 y 5 minutos —controlados con el reloj— y, mientras tanto, realizando alguna de las siguientes acciones:

- Analice las circunstancias y razones de las ganas de fumar: ¿por qué tiene tantas ganas? Recuerde las razones de su dependencia y los motivos por los que ha decidido dejar de fumar.
- Consuma algún sustituto del tabaco: chicles sin azúcar, zumos, caramelos, fruta...
- Mantenga las manos ocupadas: juegue con las claves, un muñeco...
- Realice actividades que le dificulten fumar: ejercicio, ducharse, limpiar el coche, jardinería...
- Aplique técnicas de relajación: respire poco a poco y profundamente tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Concéntrese en el aire limpio que entra y disfrute.
- Después de cada comida: quite la mesa, límpiese los dientes y salga a dar un paseo o haga algo que le mantenga las manos ocupadas.

QUINTA SESIÓN

Actividades

1. Técnicas para mantenerse sin fumar:

- Conductas alternativas
- Mantenerse sin fumar

2. Carboximetría

1. Técnicas para mantenerse sin fumar (2)

Conductas alternativas

Si le resulta difícil mantenerse sin fumar cuando otras personas fuman cerca, le sugerimos hacer esto:

1. Antes de reunirse con sus amistades fumadoras, piense qué respuesta les dará si le ofrecen tabaco. Practique como decir "No, gracias, no fumo".
2. Cuando vaya a una fiesta o reunión social, de momento procure estar con las personas no fumadoras.
3. Cambie de ambiente: vaya a lugares donde no haya personas fumadoras o donde no pueda fumar.
4. Cuando coma o beba, concéntrese en la degustación, ya que ahora tiene más sentido del gusto y el olfato.
5. Explique a vuestras amistades fumadoras que ha dejado de fumar. Pídale que no le tienten con un cigarrillo.
6. Si está en un bar o una fiesta, de momento consuma bebidas no alcohólicas. No permita que su autocontrol desaparezca.
7. En el trabajo, vaya a dar una vuelta antes que compartir un descanso con personas fumadoras.
8. Permítase el lujo de estar orgulloso/orgullosa para dejar de fumar. Puede presumir de sus éxitos ante las personas fumadoras, pero no las desprecie ni se ría, ya que la mayoría también querría dejar el tabaco y quizás puede motivarlas a empezar el proceso. Su propia defensa les hará decir que no quieren dejarlo.

Mantenerse sin fumar

- Cada día que pase felicítase por seguir sin fumar. No piense en el futuro, sino sólo en el día a día. Repítase "Hoy no fumo".
- Recuerde su lista de motivos para dejar de fumar.
- Señale los días que lleva sin fumar, coja el dinero que ha ahorrado en tabaco desde entonces 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 sufrirá momentos tensos. No olvide que la sensación de máxima necesidad no es eterna, ya que sólo dura un par de minutos. Estos momentos serán cada vez más escasos y más espaciados en el tiempo, hasta que desaparecerán. Para combatirlos, siga estos consejos:

- Relájese y haga las respiraciones de relajación que le hemos enseñado. Concéntrese para notar cómo entra aire limpio en sus pulmones.
- Mire el reloj y observe cómo pasa medio minuto.
- Beba un vaso de agua o un zumo de fruta.
- Tenga a mano cosas para picar, chupar o masticar: fruta, chicles sin azúcar, zanahoria, apio, etc.; a ser posible, que sean alimentos sin azúcar y que aporten pocas calorías.
- Un baño caliente puede ser muy relajante.
- Mantenga las manos ocupadas con un lápiz, un bolígrafo, brazaletes, bolitas, un llavero, etc.
- Repase mentalmente la lista de motivos para abandonar el tabaco y las ventajas que de ello ha obtenido.
- Practique ejercicio físico.
- Aumente la cantidad de horas de sueño.
- No debe exigirse un gran rendimiento durante una o dos semanas.
- No busque excusas tales como “por un cigarrillo no pasará nada”. Fumó el último el día antes del día D.

Un solo cigarrillo puede despertar la ansiedad y la necesidad de fumar más. ¡No debe correr ese riesgo!

- Es muy importante no tener cigarrillos en casa para evitar caer en la tentación de fumar.
- Hay que ser muy explícito a la hora de comunicar la condición de persona no fumadora; cuando alguien le ofrezca fumar, no basta decir “Ahora no me apetece”, sino que tiene que quedar muy clara su condición de persona exfumadora.
- Para evitar tentaciones, al tener ganas de fumar utilice estrategias sencillas: ejercicios de respiración, ejercicio físico, realizar alguna actividad...
- No le encienda nunca un cigarrillo a nadie.
- No compre ni lleve cigarrillos para nadie; si le piden, tiene que explicar, de la forma más diplomática posible, que se ha impuesto la norma de no tener nada que ver con los cigarrillos.
- No tenga ceniceros ni mecheros, ni en casa ni en el lugar de trabajo. Si algún invitado quiere fumar, que salga fuera a hacerlo, en el balcón o la terraza...
- No regale nunca cigarrillos ni mecheros ni otros productos que estén vinculados con el hábito de fumar

SEXTA SESIÓN

Actividades

1. ¡Enhorabuena!
2. Caída y recaída
 - Situaciones de riesgo
3. Carboximetría

1. ¡Enhorabuena!

Recoja todos los cigarrillos de su casa, coche, trabajo o cualquier otro lugar de su entorno y tírelos. No los regale. Quite también de la vista mecheros, cerillas y ceniceros.

Observaciones

Observe los beneficios en su organismo y medite sobre ellos:

1. Mejora de las funciones corporales.
2. Mejora del estado emocional.
3. Satisfacción personal de haber conseguido dejar el tabaco.

Se siente mejor físicamente, puede subir más fácilmente las escaleras, andar más rápido y sin cansarse. Por las mañanas no tiene tantas náuseas. Si le gusta la natación o bucea, notará que 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/estimulada para realizar cosas que tenía pendientes. En general, su autoestima aumentará. Le apetecerá practicar 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 notable.

La satisfacción personal de haber conseguido eliminar el tabaco de su vida le llenará de orgullo, ya que existen muchas personas que aseguran que pueden dejar el tabaco cuando quieran, pero muy pocas que se atrevan a llevar sus palabras a la práctica.

A continuación le comentamos algunos hechos. Considérelos como una causa positiva por haber dejado de fumar, sin olvidar la gran inversión de futuro que acaba de realizar con respecto a su salud.

Ganas de fumar

De la misma manera que el hambre tiene mucho que ver con los horarios de las comidas, piense que con el tabaco ocurre algo parecido. Antes fumaba al levantarse, después de desayunar, en el bar, etc. Ahora, en aquellos momentos del día, simplemente por el automatismo al que se había acostumbrado, casi

sin darse cuenta pondrá la mano en su bolsillo o bolso para buscar el tabaco. Es algo que debe saber, puesto que le pasará sobre todo al principio; pero debe tener en cuenta que en un par de semanas irá desapareciendo este automatismo hasta que se acostumbre a su nueva vida sin tabaco.

Aumento de la tos y expectoración

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

Sequedad en la boca

La nicotina estimula la producción de saliva. Al dejar de fumar, el estímulo desaparece y por eso notará una sensación de sequedad en la boca. Esta sensación dura aproximadamente entre una y tres semanas, coincidiendo a veces con un persistente sabor a tabaco, ya que una de las vías de eliminación de la nicotina es la saliva. Además, no olvide que este sabor a tabaco será más perceptible porque al dejar de fumar mejoran los sentidos del gusto y el olfato.

Creencias erróneas

Al dejar de fumar empeora la salud

Eso puede pasarle a las personas que dejan de fumar de golpe, pero nunca a las que lo hacen gradualmente.

Al dejar de fumar, uno vuelve más ansioso y más nervioso

Como pasa con otras drogas, la ausencia provoca el síndrome de abstinencia, que es molesto pero mucho más fácil de aguantar que el de otras drogas. Al haber dejado de fumar gradualmente, será mucho más leve. Si alguien le comenta "Debes pasarlo muy mal...", simplemente díglele la verdad.

Al dejar de fumar se aumenta de peso

Es una de las razones que esgrimen las personas fumadoras para no dejar de fumar. Es una verdad a medias, ya que cuando una persona deja de fumar pueden pasar tres cosas, naturalmente: que pierda peso, que se quede como está o que aumente.

Muchas personas se quedan como están y pocas pierden peso o ganan. Puede ser que ganen peso porque, debido a los efectos nocivos del tabaco, pesan menos de lo que tendrían que pesar según su altura y constitución. Eso es porque a veces se utiliza el tabaco como mecanismo para no comer, ya que la nicotina mata el hambre. Además, a veces se come menos por el efecto de la gastritis permanente que sufren las personas fumadoras.

Al dejar de fumar se pierde la concentración

En casos aislados eso pasa de forma muy leve, durante la última o penúltima semana del proceso de abandono. Esto es debido al efecto excitante de la nicotina. Cuando deja de fumar del todo, se observa que la concentración es la misma... y más limpia.

Sugerencias sobre la alimentación

Merienda de la mañana: fruta fresca, tostadas de pan o cereales con leche fría y edulcorantes artificiales.

Comida: sopa sin grasa, carne o pescado a la plancha o puchero, ensalada y fruta fresca.

Merienda por la tarde: zumo natural o yogur desnatado.

Cena: cena, ensalada, queso fresco, patatas hervidas, jamón york y fruta fresca.

Durante los siguientes días al abandono del tabaco evite realizar comidas abundantes y también los alimentos en conserva con vinagre, la sal, las especias y fritos, que estimulan el deseo de fumar. Evite también picar entre horas alimentos con muchas calorías. Aumente la ingesta de fruta —la vitamina C ayuda a eliminar antes la nicotina del cuerpo—, verdura, ensaladas y hortalizas. Cocine los alimentos hervidos o a la plancha.

2. Caída y recaída

La CAÍDA es un hecho puntual y único, como encender un cigarrillo. En este caso, es necesario centrarse en las sensaciones que produce: malestar, náuseas, mal sabor, etc., y volver a cero sin probar ningún cigarrillo más.

La RECAÍDA se produce cuando después de la caída se enciende un segundo cigarrillo y un tercero, y al día siguiente más y más, y se empieza otra vez a consumir, y con más sentimiento de culpabilidad que cuando fumaba.

Prevención de las recaídas

- 1.** Repase los motivos por los que ha dejado de fumar y tenga claras las estrategias para hacer frente a los momentos difíciles que todavía se presentarán. Son dos elementos cruciales para prevenir las recaídas.
- 2.** Debe ser consciente de que, aunque hay peligro de recaída, ello no implica tener que vivir con angustia por esa posibilidad. Mantenga un mínimo estado de alerta para rentabilizar al máximo el esfuerzo invertido hasta ahora.
- 3.** Acuérdesse de cuándo llevaba el registro de las situaciones y momentos del día en los que fumaba. Repáselo porque le ayudará a recordar qué circunstancias o qué estímulos ambientales tiene más asociados al cigarrillo, y con eso podrá controlarlos mejor.

4. Además de identificar las situaciones de alto riesgo, está aprendiendo a prevenirlas, afrontarlas y superarlas. Mantenga las estrategias personales a punto, ya que todavía las necesitará durante un tiempo.
5. Repase las recomendaciones que le dimos para cuando las ganas de fumar son irresistibles.

Nunca se desanime. Recuerde lo que está haciendo y que nadie más puede hacer, y piense que cuidar la salud es la primera prueba de amor hacia uno mismo



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



G CONSELLERIA
O SALUT
I SERVEI SALUT
B ILLES BALEARS
/