

Guía para dejar de fumar



asociación
española
contra el cáncer

Edita:

Asociación Española Contra el Cáncer

Teniente Coronel Noreña, 30. 028045 Madrid

91 319 41 38 - 900 100 036

asociacioncontraelcancer.es

Revisada por el Comité Técnico Nacional de la Asociación Española Contra el Cáncer

© 2022- Asociación Española Contra el Cáncer

Quedan reservados todos los derechos. Queda expresamente prohibida la reproducción, copia y/o distribución de la totalidad o parte de estos.



Guía para dejar de fumar

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

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

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

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

**¡Nada ni nadie puede hacerlo por ti!
Prepárate para dejar de fumar.
Infórmate, piensa y, si estás decidido...
¡Adelante!**



Mitos del tabaco

Hay muchas cosas peores que el tabaco

El tabaco es la primera causa de muerte evitable en los países industrializados (aproximadamente uno de cada dos fumadores fallece por enfermedades relacionadas con el tabaco). En el mundo mueren casi ocho millones de personas al año por causa del tabaco. El promedio es de una persona cada seis segundos (UICC).

Dejar de fumar es cuestión de fuerza de voluntad

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

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

Dejar de fumar es muy fácil, yo lo he dejado miles de veces

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

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

Muchos fumadores no se plantean dejar de fumar por el miedo a las recaídas. Creen que su esfuerzo será inútil y que finalmente volverán a fumar. Es importante que no olvides que de los errores se aprende, y es necesario, aprender.

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

Hay pocas cosas tan gratificantes como el tabaco... Si lo dejas, disfrutarás menos de la vida

Para los fumadores, fumar un cigarrillo es una importante fuente de gratificación. Por ello, en los primeros momentos del abandono es frecuente que aparezca la sensación de haber perdido algo importante. Sin embargo, a medida que transcurran los días, esta sensación desaparecerá.

Poco a poco, el cigarrillo perderá su importancia y volverás a disfrutar de las cosas y actividades de la misma forma que antes.

Fumar poco en una mujer embarazada no daña al feto

Siempre que se fuma se producen alteraciones en el feto, ya que los componentes del tabaco atraviesan la barrera placentaria.

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

Muchos fumadores tienen miedo a sufrir los síntomas del síndrome de abstinencia: irritabilidad, nerviosismo, aumento de peso, etc. Estos síntomas, que no tienen por qué aparecer con la misma intensidad en todos los fumadores, son temporales y en gran medida controlables por ti. Recuerda que también existen tratamientos farmacológicos que pueden ayudar a controlar el síndrome de abstinencia al tabaco, habla con tu médico.

No noto que me haga tanto daño como dicen

Aunque durante un tiempo el fumador no note los efectos negativos del tabaco, se está produciendo el daño en su organismo. La sola acción de fumar un cigarrillo produce aumento de la tensión arterial y una elevación de la frecuencia cardiaca de 10 a 15 latidos por minuto.

El humo del tabaco sólo afecta a los ojos y a la garganta del fumador pasivo

El fumador pasivo tiene mayor riesgo de padecer todas las enfermedades producidas por el tabaco, agravándose esta situación en el caso de los niños. En el 2021, el humo ambiental del tabaco fue responsable de 1,2 millones de muertes prematuras en todo el mundo.



El tabaco rubio no es tan malo como el negro

Las dos variedades de tabaco tienen el mismo tipo de componentes nocivos, aunque la distribución de las cantidades varíe.

Cuando estoy nervioso o necesito concentrarme, lo único que me ayuda es fumar

En realidad la nicotina es una sustancia estimulante, no relajante. Es posible que en el momento el fumador note alivio, quizás porque reduzca la sensación de abstinencia pero, a medio plazo, al fumar está aumentando la tensión del organismo. Además, los no fumadores desarrollan otro tipo de estrategias para hacer frente a situaciones de tensión.

Una persona que fuma menos de 5 cigarrillos diarios no es fumadora

Con tan sólo un cigarrillo diario, una persona debe considerarse fumadora, ya que existe una dependencia y también perjudica su salud.

Los vapores y cigarrillos electrónicos no son dañinos para la salud.

Contienen sustancias químicas dañinas, incluyendo algunas que están presentes en cigarros manufacturados. Muchos fumadores prueban los cigarrillos electrónicos creyendo que son una alternativa más segura o que les puede ayudar a dejar de fumar, la investigación muestra que los cigarrillos electrónicos no ayudan a las personas a dejar de fumar. No están regulados, y con publicidad sugestiva y aspecto tecnológico buscan atraer a un nuevo público adolescente, utilizando múltiples sabores que buscan eliminar la idea de producto tóxico.

Los cigarrillos "light" no hacen daño

Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán tienen el resto de los componentes iguales que los cigarrillos convencionales, y también son cancerígenos.

Por qué voy a privarme de fumar si la contaminación ambiental es mucho más dañina que el humo del cigarrillo

El tabaco es causante del 30% de todos los cánceres diagnosticados, frente a un 2% producido por la contaminación ambiental.

Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera

Esto suele ser una excusa para continuar fumando. Todo fumador es dependiente física y psicológicamente del tabaco, aunque fume poco.

El tabaco no es una droga

Una droga se define como una sustancia que provoca adicción física y psicológica, y su retirada provoca síndrome de abstinencia. El tabaco cumple todos estos requisitos.

Conozco personas muy mayores que fuman mucho y están muy bien

No olvide que sólo vemos a los que llegan, a los que han muerto a causa del tabaco no los vemos envejecer.

Ya es tarde para dejarlo

Nunca es tarde para dejarlo. Por mucho tiempo que se lleve fumando, siempre se van a experimentar cambios positivos en cuanto a salud, bienestar físico y psíquico, economía y estética.

Sólo las personas que han sufrido un buen susto o aquellas con mucha fuerza de voluntad pueden lograr dejar de fumar

Cualquier persona puede dejar de fumar. Lo importante no es la fuerza de voluntad sino tomar la decisión, tener claro el objetivo y poner en marcha las estrategias para conseguirlo.



Por qué fumamos

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

Adicción física

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

Es en este momento cuando aparece la urgencia por fumar y la necesidad de restablecer los niveles de nicotina. Para conocer tu dependencia física al tabaco, puedes responder al siguiente test (Test de Fagerström).

Test de Fagerström

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

Menos de 5 minutos	3
De 6 a 30 minutos	2
De 31 a 60 minutos	1
Más de 61 minutos	0

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

Sí	1
No	0

¿Qué cigarrillo te produce mayor satisfacción?

El primero de la mañana	1
Cualquier otro	0

¿Cuántos cigarrillos fumas al día?

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

¿Fumas por las mañanas?

Sí	1
No	0

¿Fumas aunque estés enfermo?

Sí	1
No	0

Puntuación en el test de Fagerström

Puntuación	Grado de dependencia
De 0 a 3 puntos	bajo grado de dependencia
De 4 a 6 puntos	dependencia media de la nicotina
De 7 en adelante	alta dependencia

Es posible que los fumadores que presentan una alta adicción a la nicotina se encuentren con mayores dificultades para abandonar el hábito. Si es tu caso, existen tratamientos farmacológicos que, de forma complementaria a esta guía, pueden ayudarte a dejar de fumar. Si quieres iniciar un tratamiento farmacológico, debes consultar antes con tu médico. Él te recomendará el tratamiento más adecuado para ti.

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

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

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

¿Cuántos ex-fumadores han vuelto a fumar después de llevar una semana sin consumir? En tu experiencia como fumador, ¿en cuántas ocasiones has dejado de fumar durante algunos días y después has vuelto?

Hábitos de comportamiento

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

Práctica

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

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

Asociación

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

Refuerzo

Además de todo lo dicho anteriormente, la conducta de fumar se mantiene porque cada vez que fumas crees que obtienes consecuencias positivas como sensación de placer, de relajación que hace que se refuerce la conducta, pero no debemos olvidar que esas sensaciones agradables no son más que el alivio de los síntomas de dependencia.

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

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





Dejar de fumar ¿Quieres?

En la decisión final para dejar de fumar influyen factores físicos, sociales y económicos, pero es fundamental la motivación que tengas para dejar de fumar.

Tu salud y la de quienes te rodean se ve perjudicada con cada cigarrillo que fumas. ¡Decídete a dejar de fumar!

Ganarás en calidad y cantidad de vida.

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

¿Estás pensando dejar de fumar?

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

A. Estás decidido a dejar de fumar. ¡Enhorabuena!

Es la mejor decisión. Si realmente estás motivado, puedes conseguirlo. Esta guía puede ayudarte, pero es necesario que sigas las instrucciones que te proponemos. Si alguien de tu entorno también está decidido a dejar de fumar, proponle hacerlo juntos. ¡Os ayudaréis!

B. Por el momento no te planteas dejar de fumar.

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

C. Aún dudas.

Aún no has tomado la decisión firme de dejar de fumar. No es el mejor momento para empezar con esta guía. La motivación es la variable que más se relaciona con el éxito en el abandono del tabaco.

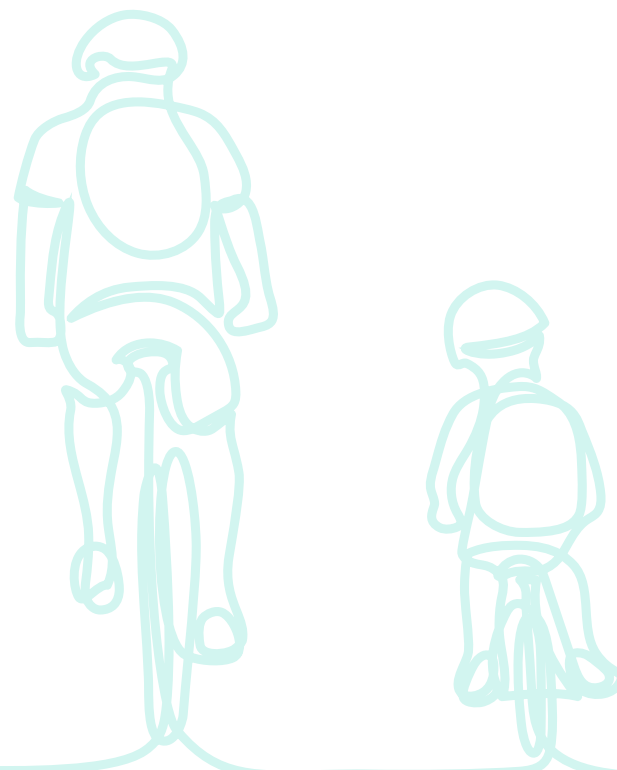
A partir de este momento se inicia la parte más práctica de esta guía. En ella se desarrollarán las estrategias que pueden facilitarte el proceso de dejar de fumar.

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

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

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

Si vas un poco más lento, no te preocupes ni te desanimes. Cada fumador es diferente y el ritmo del proceso de abandono también lo es. ¿Estás decidido? ¿Quieres dejarlo? ¡Adelante! Te ayudaremos a dejar de fumar.





Unidad 1

1ª Semana

Conoce tu propio hábito

Aunque ya hemos hecho referencia a los aspectos generales que explican el consumo de cigarrillos, en concreto a la adicción física y al hábito de comportamiento, es importante que conozcas cuáles son las características específicas que definen tu hábito y que son diferentes en cada fumador.

Esta información te resultará de mucha utilidad a la hora de dejar de fumar, puesto que las principales estrategias que tendrás que utilizar dependerán necesariamente de esta información.

Tu meta a alcanzar durante esta semana es:

- Objetivo 1: Conocer tu hábito de consumo de cigarrillos.

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

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

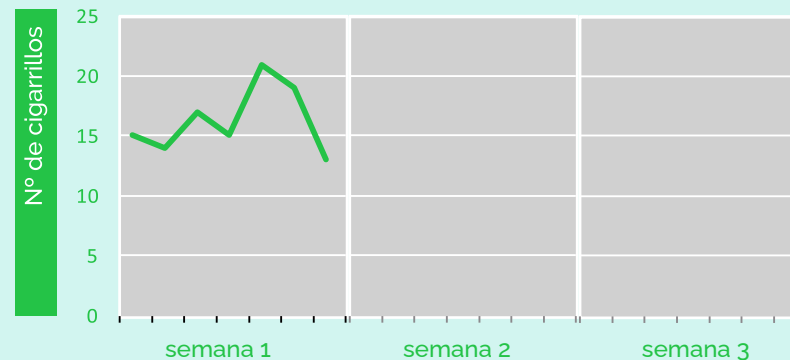
Para obtener una información objetiva del registro es muy importante que no confíes en tu memoria y que anotes cada cigarrillo en el momento en que vas a encenderlo o inmediatamente después de haberlo fumado.

Si en algún intervalo de tiempo no has fumado, escribe 0 cigarrillos. Así no habrá confusión cuando hagas el recuento diario.

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

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

	L	M	X	J	V	S	D
09:00 - 11:00							
11:00 - 13:00							
13:00 - 15:00							
15:00 - 17:00	○	○	○	○			○
17:00 - 19:00							
19:00 - 21:00							
21:00 - 23:00							
23:00 - 01:00							
01:00 - 5:00	○	○	○	○	○	○	○
05:00 - 07:00	○	○	○	○	○	○	○
07:00 - 09:00	○	○	○	○	○	○	○
Total	15	14	17	15	21	19	13



Tareas de la semana

- Anota el número de cigarrillos que fumas en el registro de consumo
- Anota la cifra final en la gráfica de consumo



Unidad 2

2ª Semana

Iniciando la reducción de cigarrillos

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

Objetivo 1: Saber exactamente cuáles son los motivos por los que quieres dejar de fumar.

Objetivo 2: Reducir el número de cigarrillos fumados a lo largo del día.

Mis razones para dejar de fumar

Antes de comenzar a reducir el número de cigarrillos que fumas, es importante que pienses en las razones personales que tienes para dejar de fumar. En líneas generales existen muchas razones para dejarlo. Pueden ser físicas, personales o familiares. Cualquier razón es válida si es importante para ti. No deseches ninguna razón. Cuantas más razones encuentres, mejor.

A continuación te mostramos algunos de los beneficios que obtendrás si dejas de fumar. Esta lista puede serte de utilidad para elaborar tu listado de razones para dejarlo.

- Respirarás mejor.
- Disminuirá la tos o desaparecerá por completo.
- Recuperarás el sentido del gusto y del olfato.
- Mejorará el aspecto de tu piel y se retrasará la aparición de arrugas.
- Desaparecerá el color amarillento de manos y uñas.
- Te cansarás menos al subir las escaleras o al andar. Tu rendimiento físico en el deporte mejorará.
- Sentirá de liberación al romper tu dependencia al tabaco.
- Te convertirás en un ejemplo positivo en tu círculo social y familiar.
- Contribuirás a crear espacios sin humo y respetarás el derecho de los no fumadores.
- Ahorrarás dinero. El consumo de un paquete de cigarrillos al día supone unos 1.700 euros aproximadamente al año.

Mis razones para dejar de fumar:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Reduce el número de cigarrillos

El objetivo es que, a lo largo de esta semana, disminuyas el consumo según la tabla que figura a continuación.

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

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

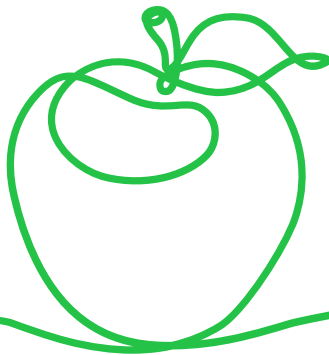
Si la semana anterior fumabas una media de ... cigarrillos/día	A partir de ahora debes fumar una media de ... (cigarrillos/día)
50	35
40	28
35	25
30	20
25	18
20	15
15	10
12	8
10	6
8	5
6	4
4	2
2	2

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

Para ayudarte a reducir tu consumo, te recomendamos seguir alguna de las siguientes reglas prácticas.

Elige al menos tres del siguiente listado, tomando como opciones preferentes las señaladas con un asterisco (*).

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



Reglas que voy a seguir:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Tareas de la semana

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



Unidad 3

3ª Semana

Buscamos alternativas

¿Has conseguido los objetivos propuestos en la Unidad 2? ¡Enhorabuena!

En esta semana, las metas que te planteamos son los siguientes:

- Objetivo 1: reducir nuevamente el número de cigarrillos consumidos.
- Objetivo 2: comprender la razón por la que fumas cada cigarrillo y poner en marcha conductas alternativas.

Continuamos con la reducción

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

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

Reglas para limitar el consumo

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

Así, durante esta semana no podrás fumar:

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

El por qué de cada cigarrillo

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

Algunas razones son:

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

Como puedes observar, el tabaco cumple una finalidad determinada según la situación en la que te encuentres. La idea es eliminar el tabaco para sustituirlo por otra cosa

Tienes que encontrar conductas alternativas que cumplan la misma función que estaba cumpliendo el cigarrillo.

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

Cuando pase el tiempo, la situación cambiará y habrás generado...

Un nuevo estilo de vida, más saludable

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

Actividades alternativas

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



Escribe a continuación aquellas alternativas que te pueden ser más útiles:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Tareas de la semana

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



Unidad 4

4ª Semana

Conviértete en un no fumador

Tu meta dejar de fumar

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

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

Prepara el gran día

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

- **Elimina todas las cosas que te provocan el deseo de fumar.** Tira todos los cigarrillos y cerillas. Si es posible, esconde los mecheros y ceniceros, regala los cartones y paquetes de cigarrillos que tengas en casa. Crea un ambiente limpio y fresco a tu alrededor.
- **Organiza todas las actividades que vas a realizar durante este día,** procurando estar lo más ocupado posible. También debes pensar en las posibles situaciones en las que puede aparecer el deseo de fumar y las estrategias de afrontamiento que utilizarás para no hacerlo.
- En un calendario **anota la fecha del día que has elegido para dejar de fumar.** Este mismo calendario servirá para que en los días posteriores taches con una cruz cada día que pases sin fumar.

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

El día elegido

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

Al despertarte no pienses que dejarás de fumar para siempre, ya que cualquier cambio que se vive como algo permanente genera mucha tensión y produce gran malestar.

En lugar de ello piensa cada mañana al levantarte:

¡Hoy no voy a fumar !

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

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

Los primeros días sin fumar

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

En los momentos en los que el deseo de fumar sea muy intenso, puedes poner en marcha las estrategias que a continuación se indican y isobre todo, no fumes!

Esta sensación intensa de necesidad sólo dura unos instantes, recuerda que el deseo viene y se va.

- Si te encuentras muy nervioso o irritable, toma un baño, pasea o practica esta técnica de relajación:

Respira profundamente y nota cómo el aire llena tus pulmones. Intenta retener el mayor tiempo posible el aire en tu interior y expúlsalo tranquilamente. Repite esta respiración lentamente varias veces (no más de 5 en cada ocasión) y concéntrate en la sensación de bienestar que te produce.



- No trates de razonar contra el deseo de fumar. Cuando las ganas aparezcan, debes pensar en algo que te recuerde tu decisión, por ejemplo: "yo no fumo", "basta, no quiero fumar", "no, no voy a fumar". Seguidamente cambia de tema, piensa o concentra tu atención en algo distinto al tabaco.
- En función de la situación en la que te encuentres, pon en marcha alguna de las actividades alternativas de tu lista.
- Si el deseo persiste, toma lápiz y papel y escribe: ¿por qué quiero este cigarrillo? Intenta responder a esta pregunta siendo verdaderamente crítico con tus argumentos. Un cigarrillo nunca resolverá o mejorará un problema. Si te lo cuestionas, te darás cuenta de que no necesitas realmente ese cigarrillo.
- No cedas. Recuerda que el deseo de fumar disminuye después de la segunda o tercera semana de mantenerte abstinente.
- Si tienes dificultades para concentrarte, ten paciencia estos primeros días. Poco a poco conseguirás controlarte mejor.
- Si aparece una tos persistente, bebe infusiones y abundantes líquidos. Te aliviarán.
- Si te cuesta más dormir por las noches, evita las bebidas excitantes y las cenas copiosas. No te eches la siesta. Date un baño relajante antes de acostarte o practica la técnica de la respiración.

- Es importante que, durante estos primeros días, no olvides premiarte por los logros obtenidos:

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

Tareas de la semana

- Practica los ejercicios de respiración.
Desarrolla comportamientos alternativos al consumo de tabaco.



Unidad 53

5ª Semana

Conviértete en un ex-fumador

¡Felicidades!

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

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

Es importante que, en este momento, cuando ya han transcurrido algunos días desde que dejaste de fumar, te cuides con especial interés. Durante los primeros días del proceso de abandono de los cigarrillos estabas motivado por conseguir un objetivo, personas que te rodean te apoyaban y animaban, pero ahora que finalmente lo has dejado, todo vuelve a la normalidad, excepto que ya no fumas.

En este sentido, lo que te ayudará es buscar nuevas fuentes de satisfacción, es decir, incrementar el número de actividades con las que disfrutar. También te puede ayudar centrar tu atención en los aspectos positivos de las situaciones que vives.

Normalmente nos fijamos con más detalle en los aspectos negativos y olvidamos que hasta las situaciones más negativas tienen algo de positivo, por pequeño que sea.

Fíjate en las cosas agradables de las actividades cotidianas que realizas, como las salidas con tus amigos, tu pareja, las comidas, los descansos, tus aficiones, etc. En muchas ocasiones no nos fijamos en ellas y, en cambio, siempre están presentes.

Recuerda también todos los beneficios que estás consiguiendo al no fumar. Aprovecha tu sentido del humor. Este es el mejor antídoto para la ansiedad. Ríete con frecuencia, busca el valor positivo de las cosas. Realmente muy pocas cosas son negativas y preocupantes.

¿Qué ocurre si vuelvo a fumar?

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

- Debes preocuparte sólo de no fumar en el día de hoy.
- Conoce la diferencia entre caída y recaída en el consumo del tabaco.

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

¿Qué puedes hacer si se produce una caída?

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

¿Cómo prevenir la recaída?

Existen situaciones en las que es más fácil caer en la tentación de fumar. No son las mismas para todas las personas. Cada uno debe identificar qué situaciones pueden inducirle a fumar. Las más frecuentes son:

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

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

¿Qué es el síndrome de abstinencia?

Debes saber que, al dejar de fumar, se producen una serie de efectos negativos en tu organismo y en tu estado de ánimo a consecuencia de la reducción de los niveles de nicotina. Es lo que se conoce como síndrome de abstinencia.

Se considera la principal causa de recaídas y suele manifestarse mediante un estado de ánimo deprimido, intranquilidad, dificultad para concentrarse, alteraciones del sueño, aumento del apetito y del peso, mareos... y, sobre todo, con un intenso deseo de fumar.

Estos síntomas suelen durar unas 3-4 semanas, aunque el deseo de fumar puede persistir durante más tiempo. A pesar de que pueden ser desagradables, merece la pena soportarlos. En estos difíciles momentos, recuerda las razones por las que quieres dejar de fumar y piensa en las ventajas que obtendrás al conseguirlo.

Superarás este momento y recuerda: cada día te sentirás mejor que el anterior.

¿Existe relación entre dejar de fumar y el aumento de peso?

La nicotina presente en el tabaco aumenta el ritmo metabólico. Esto significa que tu organismo gasta con más rapidez las calorías que ingieres.

Al dejar de fumar, tu ritmo metabólico se normaliza. Por eso se produce un aumento de peso (en torno a los 3 kg.).

Esta subida leve de peso se acentúa si utilizas la comida como alternativa en situaciones de ansiedad o tensión y también porque, al dejar de fumar, recuperas el gusto y el olfato, por lo que los alimentos se vuelven más sabrosos y te apetecerán más.

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

Las siguientes medidas pueden ayudarte a controlar tu peso:

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

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

Si has seguido todas las instrucciones aquí propuestas y has logrado dejar de fumar... ¡Enhorabuena!

También debes saber que...

En ocasiones las pautas que te hemos ofrecido hasta ahora no son suficientes para dejar de fumar. En estos casos, se hace necesario utilizar otro tipo de tratamientos, entre los que destacan, por su eficacia en el momento actual, los tratamientos farmacológicos y psicológicos.

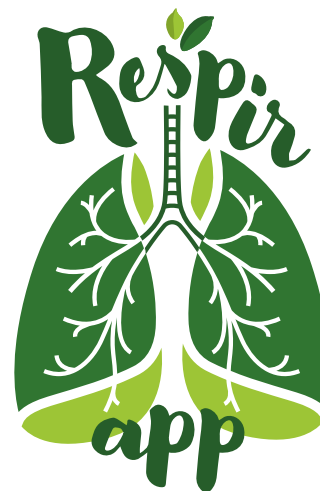
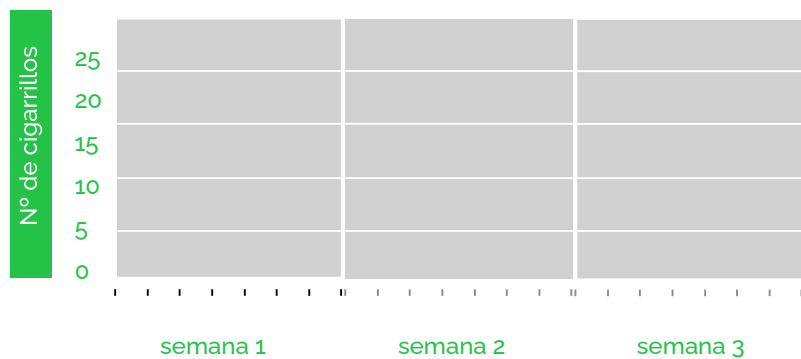
Si crees que necesitas recibir tratamiento farmacológico y/o psicológico para dejar de fumar, consulta antes a tu médico. Él te indicará el más adecuado para ti.

Tu motivación y esfuerzo lograrán finalmente romper con el tabaco

ANEXO

Utiliza este registro para llevar un control de los cigarrillos consumidos.
Usa un patrón similar para las siguientes semanas.

	L	M	X	J	V	S	D
09:00 - 11:00							
11:00 - 13:00							
13:00 - 15:00							
15:00 - 17:00							
17:00 - 19:00							
19:00 - 21:00							
21:00 - 23:00							
23:00 - 01:00							
01:00 - 5:00							
05:00 - 07:00							
07:00 - 09:00							
Total							



UN ALIADO
EN TU
BOLSILLO,
PARA DEJAR
DE FUMAR



Descárgate en tu móvil nuestra aplicación Respirapp, una herramienta de apoyo que te acompañará durante todo el proceso.

¿Hablamos?

Si eres fumador y necesitas ayuda para dejar de fumar, la Asociación Española Contra el Cáncer te ofrece programas gratuitos del tratamiento del tabaquismo desarrollados por profesionales especialistas en tabaquismo y un servicio de ayuda a través de asociacioncontraelcancer.es

Más información:

- Sede de la Asociación Española Contra el Cáncer de tu localidad
- 900 100 036
- asociacioncontraelcancer.es





asociación
española
contra el cáncer

¿Hablamos?

900 100 036

asociacioncontraelcancer.es