



Se puede DEJAR de FUMAR

CLAVES PARA CONSEGUIRLO



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO





SUMARIO

- Aunque crea que lo sabe, por favor, lea este capítulo. **3**
- Qué le aporta esta guía que no le hayan dicho ya. **9**
- Adelante. **11**
- Buenas razones para dejar de fumar. **14**
- “De acuerdo, pero...” **23**
- Los hechos, no los mitos. **27**
- ¿Todo preparado? Haga un breve repaso. **32**
- Su plan personalizado. **34**
- El primer paso de un gran cambio. **46**
- De ahora en adelante. **51**
- Disfrute de sus logros. **58**
- Para no olvidar. **60**
- Más dudas, más respuestas. **63**
- Si no fuma, pero quiere ayudar a alguien a dejar de fumar. **65**

Aunque crea que lo sabe, por favor, lea este capítulo

A comienzos del siglo **xxi**, el tabaquismo continúa siendo la primera causa evitable de enfermedad y muerte prematura en España.

Si fuma, seguro que ya sabe que el tabaco amenaza seriamente su salud y su vida, bien por propia experiencia, o porque las advertencias impresas en cada cajetilla de tabaco que compra se encargan de recordárselo.

Si tiene claro el daño que genera el consumo de tabaco, este capítulo no es imprescindible para usted, pero, por favor, léalo: seguro que puede aportarle algo.

Si no tiene del todo claro el daño que produce en su organismo el consumo de tabaco, a continuación se lo resumimos brevemente:

El Consumo de Tabaco es muy perjudicial para su salud

El tabaquismo en nuestro país es, en la actualidad, la primera causa aislada de enfermedad evitable, invalidez y muerte prematura. Cada año, más de 50.000 personas mueren prematuramente en España debido al consumo de tabaco. Tantas como si cada día se estrellara un avión con más de cien pasajeros a bordo, sin que quedase superviviente alguno.

La mitad de las personas que mueren debido al tabaquismo han perdido una media de 20 años de vida. Y muchas más personas y familiares ven seriamente disminuida la calidad de los años vividos.



El Tabaquismo es la causa reconocida de 29 enfermedades (entre ellas, 10 tipos distintos de cáncer)

Por su enorme importancia, es preciso recordar que el tabaquismo es la causa de: más del 90% de los casos de bronquitis diagnosticadas en nuestro país; el 95% de los casos de cáncer de pulmón; el 30% de todas las cardiopatías coronarias; y es también un factor causal bien establecido de cáncer de esófago, vejiga urinaria, cavidad bucal, y laringe.

Las mujeres, además de estar expuestas a los mismos riesgos que el tabaco ocasiona en los hombres, están sometidas a otros riesgos adicionales. Además para ellas el tabaquismo incrementa el riesgo de padecer cáncer de pulmón y enfermedades coronarias.

El consumo de tabaco ejerce un efecto multiplicador de los riesgos cardiovasculares que presentan las mujeres que usan anticonceptivos orales. Por ello, la probabilidad de padecer un infarto se multiplica por diez en las mujeres que fuman y siguen este método anticonceptivo. Las mujeres que fuman sufren un adelanto medio de la menopausia de entre dos y tres años con respecto a las mujeres que nunca han fumado, aumentando paralelamente el riesgo de osteoporosis.

A veces el riesgo de muerte que ocasiona el tabaquismo se minimiza y confunde de forma interesada, situándolo entre otros muchos riesgos con los que nos vemos obligados a convivir cada día.

Si observamos las muertes anuales debidas a causas de gran impacto social e igualmente evitables, podemos ver cómo las muertes derivadas del consumo de tabaco son decenas de veces más numerosas que las muertes por consumo de drogas ilegales, por SIDA y por accidentes de tráfico.

Usted debe saber que, de cada 1.000 muertes que se producen en España, 151 se deben al consumo de tabaco, 15 a accidentes de tráfico, 4 a SIDA y menos de una a consumo de drogas ilegales. Por ello, es importante que usted conozca que es erróneo equiparar el impacto sobre la salud del tabaquismo con otros riesgos cotidianos a los que también estamos sometidos, como son los accidentes de tráfico o la exposición a la contaminación atmosférica.

El Consumo de Tabaco acelera el proceso de envejecimiento

La aparición de arrugas en el rostro es un fenómeno natural y común a la mayoría de personas mayores, ya sean hombres o mujeres. Sin embargo, fumar produce sequedad cutánea y acelera la aparición de arrugas en la cara de forma prematura.

Si bien este hecho no puede considerarse como un problema de salud grave, sí debe ser señalado, aunque sólo sea para contrarrestar la imagen que la publicidad ofrece de las personas que consumen tabaco: jóvenes, atractivas y con rostros radiantes.



El Consumo de Tabaco es muy perjudicial para la salud de quienes le rodean

Además de los efectos adversos para su salud, el consumo de tabaco tiene efectos dañinos sobre quienes optan por no fumar pero comparten espacios cerrados con usted —mientras fuma— en casa o en el trabajo.

La identificación del Aire Contaminado por Humo de Tabaco (AHT) como carcinógeno para los humanos, realizada en el año 2002 por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) dependiente de la OMS, refleja la unanimidad existente en toda la comunidad científica internacional respecto a este problema.

La combustión del tabaco origina un tipo de humo que contiene más de 4.000 sustancias químicas. De ellas, más de 50 son carcinógenas. De manera específica el IARC ha identificado **69 agentes carcinógenos** en el humo del tabaco, de ellos:

- 11 son carcinógenos para los humanos,
- 7 son probablemente carcinógenos para los humanos; y
- 49 son carcinógenos para los animales (no está probado para los humanos).

Entre estas sustancias carcinógenas se incluyen:

- Alquitranes: utilizados para asfaltar carreteras y calles.
- Arsénico: veneno mortal muy potente.
- Cadmio y níquel: utilizados en baterías.
- Cloruro de vinilo: discos de vinilo.
- Creosota: componente del alquitrán.
- Formaldehído: conservante orgánico usado en laboratorios forenses y anatomía patológica.
- Polonio 210: radioactivo.
- Uretano: utilizado para embalajes.

Otros tóxicos irritantes para los ojos y las vías respiratorias superiores:

- Amoniaco: Utilizado en los limpiacristales.
- Acetona: Disolvente tóxico.
- Acroleína: Potente irritante bronquial y causa de enfisema.
- Cianuro de hidrógeno: Veneno mortal utilizado como raticida.
- Monóxido de carbono: Mortal en espacios cerrados cuando hay una combustión deficiente (calderas, estufas, braseros...).
- Metanol: Utilizado como combustible de misiles.
- Tolueno: Disolvente tóxico.

Existen grandes diferencias entre las sustancias que el fumador inhala directamente en el acto de fumar y las inhaladas por las personas que, sin fumar, están en un ambiente contaminado por humo de tabaco. Estas diferencias son debidas a que la combustión del tabaco es distinta al ser inhalado que al consumirse de forma espontánea, produciéndose en esta última forma mayor contenido de productos de desecho en partículas de menor tamaño. Estas partículas que flotan en el aire, al ser más pequeñas, pueden alcanzar rincones más profundos del sistema broncopulmonar, y en consecuencia ser más nocivas. Por ejemplo el cadmio, un reconocido carcinógeno pulmonar, se encuentra en concentraciones seis veces superiores en el humo inhalado por los fumadores involuntarios o pasivos que en el inhalado directamente por los fumadores.

Tras 20 años de investigación, las evidencias sobre el aumento del riesgo de padecer diversas enfermedades derivadas de la exposición al ACHT son incuestionables.



La exposición al ACHT es la causa de:

- Un incremento del riesgo de sufrir cáncer de pulmón de entre el 20 y el 30% respecto a las personas no expuestas.
- Un incremento del riesgo de mortalidad por enfermedad isquémica del corazón de un 25%.
- Un incremento de sufrir infarto de miocardio cercano al 82%.
- Una reducción del peso al nacer entre los hijos de madres expuestas al ACHT.
- Un incremento significativo de la frecuencia de síntomas respiratorios crónicos (como tos, molestias faríngeas y otros síntomas respiratorios menores).
- Un incremento de síntomas menores como irritación ocular.

La exposición al humo de tabaco es especialmente dañina para las mujeres embarazadas y para la infancia:

Durante el embarazo el feto es el fumador involuntario más joven, presentando un riesgo superior de aborto espontáneo, de nacimiento prematuro o de bajo peso al nacer, lo que facilita el riesgo de muerte perinatal.

Finalmente, si el padre, la madre o los dos fuman durante la infancia de sus hijos, aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante, y se incrementa el riesgo de infecciones respiratorias, asma, pulmonía y otitis entre sus hijos en comparación con los hijos de padres que no fuman. Los niños asmáticos expuestos al ACHT tienen síntomas más severos y frecuentes. Los niños que conviven con fumadores tienen en conjunto peor salud y sufren mayor absentismo escolar.

La exposición al humo de tabaco en los niños:

- Incrementa la probabilidad de que desarrollen bronquitis, asma, pulmonía y enfermedad del oído medio.
- Los niños asmáticos expuestos al humo de tabaco tienen síntomas más severos y frecuentes.

¿Por qué se dice que el tabaquismo es actualmente un problema epidémico?

Por la gran cantidad de personas a las que ha empezado a afectar desde mediados de los años 50 del siglo xx hasta hoy.

Desde que los españoles trajeron las primeras hojas de tabaco de América, pasaron 400 años sin que su uso alcanzara en nuestro país la dimensión epidémica actual.

Esta dimensión epidémica se debe fundamentalmente a cambios económicos propios de la industrialización, especialmente: el desarrollo de nuevas técnicas de cultivo, el incremento masivo de las importaciones de tabaco, el abaratamiento de los procesos productivos, la incorporación de los procesos de industrialización a la fabricación de cigarrillos y el desarrollo de técnicas cada vez más sofisticadas de promoción.

Todos estos factores, junto a la falta de medidas reguladoras, hicieron que el consumo de tabaco se disparase a mediados del siglo pasado, llegando a su punto más alto a mediados de los años 80. Desde entonces, el consumo de tabaco en nuestro país se mantiene muy alto, aunque con una ligerísima tendencia a disminuir.

Qué le aporta esta guía que no le hayan dicho ya

Si usted ya ha intentado dejar de fumar sin conseguirlo, en esta guía encontrará una ayuda clave.

A diferencia de algunas publicaciones que se ofrecen actualmente en el mercado, en esta guía no encontrará la opinión —más o menos autorizada— de alguien que, cargado de buena intención, intenta explicarle cuál es —bajo su punto de vista, o de acuerdo a su experiencia personal— la mejor forma de liberarse del cigarrillo. Tampoco encontrará opiniones, ni relatos más o menos amenos, escritos por expertos o por aficionados que juegan a ser expertos. Olvídense de las opiniones. Para dejar de fumar, las opiniones no valen. Sólo la experiencia contrastada y derivada de lo que ha funcionado para más de 80 millones de personas que en todo el mundo ya han dejado de fumar, puede ayudarle a conseguir su propósito.

Esta guía presenta las mejores opciones¹ a su alcance para librarse del tabaco para siempre. Los pasos que le propone están basados en los resultados obtenidos por la investigación científica desarrollada a lo largo de los últimos 50 años. Por ello, a continuación encontrará las claves que contribuirán a facilitar su decisión y ayudarle a dejar de fumar definitivamente. No hay remedios mágicos escondidos entre las páginas de esta guía, pero siguiendo los pasos propuestos, usted avanzará hacia el objetivo final: dejar de fumar definitivamente.

(1) Basadas en 50 años de investigaciones cuyos resultados han sido avalados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).



Esta guía le ayudará a:

- Clarificar qué ganará usted personalmente, si deja de fumar.
- Identificar por qué razones sigue fumando todavía.
- Conocer las características de su dependencia del tabaco.
- Anticipar dificultades.
- Prepararse para conseguir su objetivo.
- Definir un plan, a su medida, para dejar de fumar.
- Y sobre todo, esta guía le ayudará a valorar y disfrutar sus logros.



Adelante

Dejar de fumar es posible, y usted puede conseguirlo.

Está a punto de iniciar un proceso que le llevará a ganar en salud y calidad de vida, para usted y para quienes le rodean.

También, y no menos importante, va a comenzar a librarse de un sentimiento de dependencia que hace tiempo le atenaza.

¡Adelante... ahora puede!

En primer lugar: no se precipite

Es probable que, como la mayoría de las personas que fuman, usted encendiera sus primeros cigarrillos sin tener un motivo muy claro para hacerlo. Tampoco conocía exactamente las consecuencias de tal decisión ¿Se acuerda de aquellos primeros cigarrillos...?

Usted no es una excepción. Gran parte de las personas que fuman empezaron por mimetismo o porque amigos suyos lo hacían. Usted empezó sin saber muy bien por qué y sin disponer de todos los elementos necesarios para tomar una decisión informada y elegir conscientemente lo más conveniente. Lo cierto es que, casi sin darse cuenta, se encontró fumando regularmente. Desde entonces ha pasado mucho tiempo y usted ha repetido miles de veces el acto de encender un cigarrillo. También ha dado millones de caladas.

¿Quiere saber cuántas veces ha hecho el gesto necesario para encender un cigarrillo? Es muy fácil, y le sorprenderá conocer el resultado. Sólo tiene que hacer la siguiente operación:

Cigarrillos por día =

x 365 días =

x años fumando =

Cigarrillos encendidos a lo largo de su vida

Pero esto no es todo. ¿Quiere saber cuántas caladas ha dado en estos años que lleva fumando?

Media de caladas por cigarrillo =

x cigarrillos por día =

x 365 días =

x años fumando =

Caladas que ha dado a lo largo de su vida

No pretenda librarse de un plumazo de lo que lleva tanto tiempo integrado como parte de su forma de funcionar normalmente

Fumar ha pasado a formar parte de su propia forma de vida y de relación con su entorno. Además, como veremos más adelante, desde que empezó a fumar regularmente, su organismo necesita el tabaco para funcionar.

Por ello, si quiere dejar de fumar, no se precipite. Dejar de fumar requiere un proceso para desandar el camino que su consumo reiterado de tabaco le ha hecho recorrer. Si quiere recuperar la libertad que perdió —sin saberlo— al inicio de este camino, debe desandar lo recorrido. Y ello requiere ir dando pasos en firme para conseguir su objetivo.

Los primeros pasos de este camino consisten en:

- Saber qué le proporciona el tabaco.
- Tener muy claro qué va a ganar, personalmente, si lo deja.
- Conocer en qué consiste su dependencia del tabaco.
- Conocer cómo puede superarla.
- Planificar cómo se libraré de esta dependencia.
- Reconocer qué satisfacciones le proporcionará dejar de fumar y poder disfrutarlas.

Por tanto, sigamos los pasos, vayamos por partes.



14

Buenas razones para dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes que usted puede adoptar para mejorar su salud y ganar calidad de vida. También para respetar el derecho a la salud de quienes le rodean.

Pero ¿sabe realmente por qué es tan importante dejar de fumar?

Son muchas y muy buenas las razones para dejar de fumar... pero las mejores son las suyas

Ya sabe que el tabaco es dañino para su salud, y probablemente también esté experimentando las consecuencias inmediatas que tiene para su organismo, como son: tos matinal, cansancio al subir una escalera, sensación de ahogo al hacer cualquier esfuerzo físico. Tal vez también su médico le haya dicho que tiene que dejar de fumar, y hasta puede que le hayan diagnosticado alguna enfermedad debida al tabaquismo. Pero todo ello no es suficiente si usted no tiene claro que es más lo que va a ganar que lo que va a perder si deja de fumar.

“La información es poder”, y para poder dejar de fumar usted necesita saber dos cosas sobre su relación personal con el cigarrillo, que le ayudarán enormemente a avanzar en el proceso para dejar de fumar:

1. ¿Qué le proporciona el tabaco para continuar fumando, a pesar de querer dejarlo?
2. ¿Por qué razones quiere dejar de fumar, es decir, qué cree que ganará si lo consigue?

Empiece por averiguar las razones por las que continúa fumando

Para responder a esta primera cuestión, le ayudará saber con qué frecuencia se identifica usted con cada una de las siguientes circunstancias.

En el cuadro de las páginas siguientes, marque con un círculo la opción con la que más se identifica, y recuerde marcar una sola opción para cada una de las circunstancias descritas.



| Razones por las que fumo ² : | | Siempre | Con frecuen |
|---|---|---------|-------------|
| A | Fumo para mantenerme alerta | 5 | 4 |
| B | Tener un cigarrillo entre los dedos forma parte del placer de fumarlo | 5 | 4 |
| C | Fumar me resulta placentero y me relaja | 5 | 4 |
| D | Enciendo un cigarrillo cuando me enfado por algo | 5 | 4 |
| E | Cuando me quedo sin cigarrillos se me hace insoportable | 5 | 4 |
| F | Enciendo y fumo los cigarrillos de forma automática, sin darme cuenta | 5 | 4 |
| G | Fumo para estimularme, para mantener un alto nivel de actividad | 5 | 4 |
| H | Parte del placer de fumar está en los pasos que requiere encender el cigarrillo | 5 | 4 |
| I | Fumar cigarillos me produce placer | 5 | 4 |
| J | Cuando percibo incomodidad o tristeza por alguna razón, enciendo un cigarrillo | 5 | 4 |
| K | Me doy perfecta cuenta de cuando no estoy fumando | 5 | 4 |
| L | Enciendo un cigarrillo sin darme cuenta de que todavía me queda otro por terminar | 5 | 4 |
| M | Fumo para darme un respiro | 5 | 4 |
| N | Parte del placer de fumar me lo proporciona ver las volutas de humo que provoco | 5 | 4 |
| O | Me apetece más un cigarrillo en situaciones de relajación y confort emocional | 5 | 4 |
| P | Un bajo estado de ánimo, los problemas y las preocupaciones me motivan a fumar | 5 | 4 |
| Q | Siento un deseo imperioso de fumar cuando no he podido hacerlo durante un tiempo | 5 | 4 |
| R | Me doy cuenta de que tengo un cigarrillo en la boca y no recuerdo cómo lo encendí | 5 | 4 |

²Cuestionario adaptado a partir de escalas desarrolladas por la National Clearinghouse for Smoking and Health. Center for Disease Control, U.S. Department of Health and Welfare, Atlanta, Georgia

Interprete sus puntuaciones

Las puntuaciones obtenidas le ayudarán a clarificar las razones, principalmente psicológicas, por las que continúa fumando. Puede que usted obtenga una puntuación alta en varias categorías; es muy normal. En cualquier caso, identificar claramente cuáles son las principales características de su dependencia o, lo que es lo mismo, algunas de las poderosas razones por las que continúa fumando, le ayudará a afrontar los primeros días sin fumar, así que tome nota, porque volveremos a ellas más adelante.

Categoría 1. Como estimulante:

Si su puntuación es alta en esta categoría, usted siente que el tabaco le ayuda a despejarse, a mantener un nivel elevado de atención, le estimula, incrementa su energía y, en general, le ayuda a seguir adelante. Esta guía le ayudará a saber que puede recuperar un nivel de alerta y actividad normales sin el cigarrillo.

Categoría 2. Como refuerzo gestual:

En ocasiones, tener algo entre los dedos le resulta gratificante, le ayuda a sobrellevar con mayor aplomo algunas situaciones, siente que le da mayor presencia, o simplemente le resulta entretenido. Esta guía le ayudará a encontrar alternativas.

Categoría 3. Por placer-relajación:

No siempre es fácil distinguir si fuma para sentirse bien (categoría 3), es decir, para obtener placer, o bien para evitar sentirse mal (categoría 4). Alrededor de dos terceras partes de las personas que fuman suelen obtener una puntuación alta en la categoría placer-relajación. Si lo que busca es placer, esta guía le sugerirá placeres alternativos ¡mayores y mejores!

Categoría 4. Para reducir estados negativos:

Si ha obtenido una puntuación elevada en esta categoría es porque, con frecuencia, cree que el cigarrillo le ayuda a superar los momentos difíciles, el estrés, los problemas diarios. Aunque retomaremos más adelante este tema en la guía, sepa desde ahora que quien supera los problemas cotidianos es usted, no el cigarrillo.

Categoría 5. Por adicción:

Ya lo sabe, usted tiene una fuerte adicción. Pero lo que tal vez no se haya planteado nunca es que, precisamente por que le resulta tan difícil prescindir del cigarrillo para funcionar normalmente, cuando lo consiga podrá darse cuenta de que, en realidad, usted puede más que el tabaco, valorará enormemente su logro, y sentirá que no vale la pena volver a la situación de dependencia anterior. Esta guía le ayudará a descubrir su capacidad para conseguirlo.

Categoría 6. Por automatismo:

Usted ya no disfruta de la mayoría de cigarrillos que fuma, su relación con el tabaco es inconsciente, mecánica, automática. Su principal objetivo ahora es romper las asociaciones inconscientes que ha establecido entre el acto de fumar y sus hábitos cotidianos. Esta guía le ayudará en su tarea de romper estas fuertes asociaciones.



Valore las ventajas de dejar de fumar

Le interesará saber las ventajas más frecuentes señaladas por la mayoría de personas que ya han dejado de fumar. Son éstas:

Por motivos de salud


- “Para respirar mejor”
- “Para cansarme menos y dejar de toser”
- “Para vivir más años y vivirlos mejor”
- “Para reducir mis posibilidades de sufrir un ataque al corazón, una embolia o algún tipo de cáncer”
- “Para respetar el derecho a la salud de las personas con las que convivo, especialmente: niños, ancianos o personas con problemas de salud”

Y en mujeres embarazadas:

- “Para aumentar la posibilidad de tener un bebé saludable”
- “Para disminuir complicaciones durante el embarazo y el parto”
- “Para evitar graves riesgos de salud a mi futuro/a hijo/a”

Para mejorar su calidad de vida

- “Para recuperar el buen aliento y no ahuyentar a nadie de mi lado”
- “Para que mi ropa no apeste a tabaco”
- “Para disfrutar en mi casa de un ambiente más fresco y limpio”
- “Para que mis besos no sepan a cenicero añejo”
- “Para no quemar más camisas, pantalones, jerséis”
- “Para recuperar una dentadura blanca y limpia”
- “Para gastarme el dinero en cosas más gratificantes: música, perfumes, libros, cine, teatro, juegos, viajes, vacaciones, etc.”

- 
- “Para no tener que pintar la casa cada año”
 - “Para ahorrar en tintorería”

Por autoestima y preocupación por los suyos

- “Para librarme de esta horrible esclavitud”
- “Porque yo valgo demasiado como para dejarme machacar por el tabaco”
- “Para evitar el envejecimiento prematuro de mi piel”
- “Para que mi rostro recupere el aspecto de la edad que realmente tengo”
- “Para dar una alegría a mi pareja (y porque así dejará de agobiarme con el tema...)”
- “Para ser un buen ejemplo para mis hijos, ¡espero que nunca tengan que pasar por esto!”

Aparte de escuchar a quienes ya han dejado de fumar, también debe saber lo que revelan los miles de estudios epidemiológicos realizados a lo largo de los últimos 50 años. Sus resultados están ya fuera de toda duda: a medida que pasa el tiempo, aumentarán los beneficios de dejar de fumar para su salud. A continuación le presentamos un breve resumen.

La investigación disponible indica que todas las personas pueden dejar de fumar, y que en algunas circunstancias vitales es un cambio que no puede esperar más, una condición indispensable para seguir adelante. Si usted se halla en alguna de las siguientes situaciones, no lo posponga. Tiene mucho que ganar.

¿Cuándo es absolutamente esencial dejar de fumar?

Si ha ingresado en el hospital

Al dejar de fumar, reducirá los problemas de salud que le han llevado al hospital y, no lo dude, incrementará la eficacia del tratamiento que está recibiendo.

Si acaba de sufrir un infarto

Al dejar de fumar, reduce el riesgo de sufrir un segundo ataque al corazón.

Si tiene cáncer de pulmón o algún otro tipo de cáncer derivado del tabaquismo

Al dejar de fumar, incrementa la probabilidad de recuperación.

Si sufre diabetes no insulina dependiente

Fumar no sólo incrementa el riesgo de sufrir diabetes sino que, para las personas ya diagnosticadas de esta enfermedad, fumar duplica el riesgo de sufrir un infarto; cuadriplica el riesgo de otras lesiones cardíacas; incrementa la aparición de úlceras o gangrena en las piernas; aumenta los problemas de impotencia en los hombres e incrementa el riesgo de hipertensión.

Si está embarazada o acaba de tener un bebé

Al dejar de fumar, protege su salud y la de su bebé.

Si es padre o madre

Al dejar de fumar, protege a sus hijos e hijas de las enfermedades causadas por el aire contaminado por humo de tabaco. Además, les proporciona un buen ejemplo, contribuyendo a disminuir la probabilidad de que empiecen a fumar o a consumir otras drogas.



“De acuerdo, pero...”

La mayoría de las personas que ya han dejado de fumar también tuvieron miedos, dudas. Como usted, también creyeron que no lo lograrían nunca y, sin embargo, lo han conseguido y están satisfechas de su logro.

Si siente alguno de los siguientes miedos, continúe leyendo, y sabrá por qué millones de personas que compartían las mismas dudas que ahora tiene usted pudieron superar su angustia. Los comentarios a cada una de estas dudas también están basados en el estudio de las experiencias de quienes ya dejaron de fumar.

¿Cuáles son sus “peros”? o ¿cómo superar sus miedos?

A diferencia de otras personas, yo no tengo suficiente fuerza de voluntad

La realidad: No es verdad. Usted puede lograrlo, igual que ha conseguido otras cosas difíciles en su vida. Haga un breve repaso de todo lo que ha conseguido hasta ahora: ¿le parece poco?. Usted tiene grandes recursos para conseguir lo que se propone, y los pone en marcha siempre que sabe exactamente por qué razón lo hace y qué ganará cuando consiga su meta. Si hace un recuento de sus logros, verá que la clave es que el beneficio esperado ha tenido siempre que ser relevante para usted. Ahora se plantea una vida libre de tabaco, piense en lo que ello significa para su vida y para la vida de los suyos: ¿le parece suficiente?. Seguramente sí. Ahora, empiece a identificar qué dificultades tendrá que vencer y a clarificar cómo hará para superarlas. Esta guía le ayudará en ello.

Lo he intentado muchas veces y siempre he fracasado

La realidad: Cada vez que deja el tabaco, aprende algo que le ayudará en su próximo intento. Observe a los niños cuando empiezan a andar: antes de lograrlo, han tenido que caer muchas veces, es así como todas las personas hemos aprendido a andar con seguridad. Ya lo hemos comentado antes, pero recuérdelo: dejar de fumar es un proceso. Recaer no es un fracaso definitivo, sino una nueva etapa que le acerca un poco más al objetivo. El número de horas, días, semanas o meses que ha estado sin fumar han sido beneficiosos, pero sobre todo le indican que puede conseguirlo, sólo le falta identificar por qué volvió a fumar. Esta guía le ayudará en esta tarea.

Me gustaría dejarlo, pero nunca encuentro el momento adecuado

La realidad: Es una excusa y usted lo sabe. Es cierto que no es una buena idea dejar de fumar cuando está pasando por algún período de alto estrés. Pero usted también tiene períodos mejores. Planifique y asocie su próximo intento a alguna circunstancia positiva: su próximo cumpleaños, durante el próximo puente, al comienzo de las vacaciones, etc. Seguidamente lea los consejos de la guía. Prepare su plan, fije su fecha definitiva, siga los pasos y los ejercicios sugeridos, y celebre cada nuevo logro.

Me horroriza pensar que voy a engordar

La realidad: Es posible dejar de fumar sin engordar. Sin embargo, es cierto que muchas personas ganan peso al dejar de fumar. Ello es debido a que:

- Se puede producir un aumento del consumo de calorías cuando, para calmar la ansiedad, se sustituyen los cigarrillos por dulces, galletas, pastas y otros alimentos con un contenido elevado de calorías.

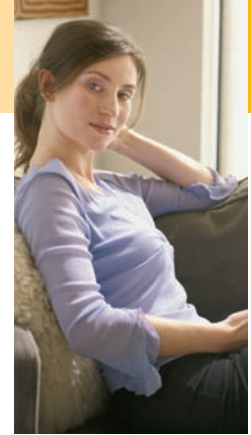
- Mientras se fuma, el organismo consume calorías para eliminar los tóxicos que contiene el tabaco. Al dejar de fumar, el cuerpo reduce el gasto energético.
- Las personas que dejan de fumar recuperan el gusto y el olfato, por ello notan que los alimentos saben y huelen mejor y tienen más ganas de comer, optando en muchas ocasiones por “picar” e incrementar el consumo de alimentos con alto contenido calórico: dulces, snacks salados, patatas fritas, pastas, pan, etc.

Ante esto, sepa que es posible incorporar al plan de abandono del tabaco estrategias para evitar esta ganancia de peso. Si sigue el plan propuesto en esta guía, encontrará indicaciones sobre cómo hacerlo. Además, en el capítulo “Para no olvidar”, encontrará consejos dietéticos adicionales.

Si aun así ganase algo de peso, piense que más adelante podrá abordar este tema. De momento, sepa que los kilos que se ganan son menos dañinos para la salud que su consumo actual de tabaco.

Sé que fumar es nefasto, por ello, quiero reducir el consumo a 3 ó 4 cigarrillos al día, esto no puede ser tan malo

La realidad: Su decisión sobre la necesidad de dejar de fumar no está todavía madura. Si realmente quiere dejar de fumar, sepa que, en general, quienes disminuyen el consumo vuelven a fumar en poco tiempo la misma cantidad previa o incluso más. Además, cuesta lo mismo reducir el número de cigarrillos que se fuman cada día que dejar totalmente el consumo y, en cambio, no conseguirá dejar de fumar, que es lo que de verdad necesita. En realidad, lo pasará peor fumando 3 ó 4 que no fumando ninguno, porque no dejará de pensar en el próximo cigarrillo. Además, aunque el riesgo de padecer enfermedades aumenta con el número de cigarrillos que fuma cada día, no existe una cantidad mínima por debajo de la cual este riesgo sea pequeño o desaparezca, y reducir el consumo no evita el riesgo.



Creo que empezaré por fumar menos

La realidad: Para algunas personas, disminuir de forma progresiva el número de cigarrillos en los días previos a dejarlo contribuye a minimizar los síntomas de abstinencia que se producen al dejar el tabaco. Pero a la mayoría le resulta más eficaz fijar una fecha para dejarlo por completo. Sea cual sea su elección, no olvide que el objetivo es dejar de fumar por completo, no se conforme con una disminución, que con muchas probabilidades le conducirá, en poco tiempo, a volver a fumar lo mismo que antes.

Me pasaré a la pipa o a los puros, así fumaré menos...

La realidad: Al fumar en pipa o fumar puros, normalmente se inhala menos humo. Sin embargo, las personas que optan por estas formas de consumo, en general, mantienen más tiempo el humo en la boca, con lo que aumenta la incidencia de cáncer de boca y patología oral y buco-dental. Además, la concentración de sustancias tóxicas suele ser mayor en el humo de pipa y de puros; en consecuencia, aumenta el riesgo para las personas que están alrededor. Por otro lado, las personas que previamente fumaban cigarrillos mantienen parcialmente la rutina de la inhalación del humo, manteniendo así el efecto nocivo sobre los pulmones.



Los hechos, no los mitos

Si alguna vez ha tratado de dejar de fumar, ya sabe lo difícil que puede resultar.

Tal vez le hayan dicho que el tabaquismo es un vicio, y que dejarlo depende de la fuerza de voluntad de cada cual, o de seguir tal o cual método que se anuncia en el periódico. Si realmente quiere dejar de fumar, empiece por conocer los hechos sobre qué es realmente el tabaquismo, y desechar los muchos mitos que, a pesar de no tener ningún fundamento, continúan manteniéndose sobre este tema.

Fumar no es un vicio, ni les falta fuerza de voluntad a quienes no consiguen abandonar el consumo de tabaco al primer intento. Hay sólo dos razones poderosas que explican la alta dificultad que supone para muchas personas dejar de fumar:

1. El tabaco engancha porque contiene nicotina, una droga adictiva

- Además de ser un producto peligroso para la salud, el tabaco es una droga que puede llegar a crear una importante dependencia y, a diferencia de lo que sucede con otras sustancias psicoactivas, la dependencia del tabaco —en mayor o menor intensidad— afecta al 95% de los consumidores de esta sustancia.
- La alta capacidad adictiva de la nicotina hace que, después de un breve periodo de consumo esporádico, su organismo se adapte rápidamente al nivel de nicotina que usted precisa para funcionar con normalidad.
- La privación del nivel de nicotina al que se ha acostumbrado su cuerpo es la causa de los síntomas desagradables que usted experimenta cada vez que intenta dejarlo.

2. El cigarrillo refuerza el poder adictivo de la nicotina al facilitar enormemente la repetición de la conducta de fumar miles de veces, hasta tal punto, que a usted ahora le parece imposible vivir sin fumar.

- Ya ha hecho el cálculo. Por ello, usted ya sabe cuántas veces en su vida ha repetido el gesto de fumar, y entiende por qué se ha convertido en un acto automático, asociado firme e inconscientemente a muchas actividades de su vida diaria.
- Pensar en la posibilidad de vivir normalmente el día a día sin el cigarrillo, le causa una sensación de vacío, de pérdida, que duda poder superar. Es normal sentirse así, porque usted ha desarrollado una importante dependencia psicológica del tabaco. Pero debe saber que sí es posible volver a vivir sin tabaco: usted puede hacerlo. Ha hecho cosas más difíciles en su vida, y debe saber que, en cuanto consiga sus primeros logros, sentirá una gran satisfacción al comprobar que puede más que el cigarrillo.

Conozca la intensidad de su adicción

Analice cuánto fuma y en qué situaciones. Como ya sabe por los resultados que ha obtenido en los primeros ejercicios que le hemos propuesto en esta guía, en muchas ocasiones usted fuma de forma automática. Su consumo está asociado a situaciones y actos cotidianos. Intente, desde ahora y hasta la fecha en que se ha propuesto dejarlo, ser consciente del acto de fumar y encienda el cigarrillo cuando realmente le apetezca y crea que va a disfrutar con él.

Hay una forma muy sencilla de conocer su grado de dependencia. Conteste el breve cuestionario³ que encontrará en la página siguiente. Podrá evaluar su dependencia de la nicotina mediante una serie de preguntas relacionadas con la conducta de fumar. Le ayudará a comprobar su nivel de adicción al tabaco.

³ Test de tolerancia a la nicotina de Fragerström



| Preguntas | Respuestas | Puntos |
|--|-------------------------|--------|
| ¿Cuánto tiempo pasa habitualmente desde que se levanta hasta que fuma su primer cigarrillo? | Hasta 5 minutos | 3 |
| | De 6 a 30 minutos | 2 |
| | De 31 a 60 minutos | 1 |
| | Más de 60 minutos | 0 |
| ¿Le resulta difícil no fumar en lugares donde está prohibido (cines, centros sanitarios, autobuses, trenes, etc.)? | Sí | 1 |
| | No | 0 |
| Durante el día ¿a qué cigarrillo le costaría más renunciar? | El primero de la mañana | 1 |
| | Cualquier otro | 0 |
| ¿Cuántos cigarrillos fuma al día? | Menos de 10 | 0 |
| | Entre 11 y 20 | 1 |
| | Entre 21 y 30 | 2 |
| | 31 o más | 3 |
| ¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas tras levantarse que durante el resto del día? | Sí | 1 |
| | No | 0 |
| ¿Fuma cuando está enfermo y tiene que guardar cama la mayor parte del día? | Sí | 1 |
| | No | 0 |

Total (suma de puntos obtenidos)

Obtenga su puntuación:

- Sume todos los puntos obtenidos al responder cada pregunta. Puede obtener entre 0 y 10 puntos. Su grado de adicción a la nicotina será mayor cuanto más alta sea la cifra obtenida.
- Así, puntuaciones inferiores o iguales a 4 indican que tiene una adicción baja; si ha obtenido entre 5 y 6 puntos, su adicción es media; si el resultado es igual o superior a 7 puntos, usted tiene una alta dependencia.

Clarifique qué es más importante para usted

Para saber si realmente quiere dejar de fumar, le proponemos un ejercicio muy sencillo: haga dos listas de motivos (puede utilizar el modelo de lista que le facilitamos en la página siguiente). En la lista de motivos por los que fuma apunte todas las compensaciones inmediatas que le proporciona el tabaco. En la lista de motivos para dejar de fumar apunte simplemente las razones por las que quiere dejar de fumar.

¿Qué razones valora más? Si la lista de motivos por los que quiere dejarlo es realmente más importante que la de motivos por los que fuma, usted ya puede seguir avanzando en el plan personalizado para dejar de fumar que le facilitamos a continuación.

Si los motivos para dejarlo son menos importantes que las razones por las que fuma, usted necesitará un poco más de tiempo para ir encontrando sus propias razones para dejar de fumar. Pero no se desanime, vaya pensando en ellas y dentro de un tiempo vuelva a retomar esta guía. Entonces, vuelva a empezar desde el principio.

| Motivos por los que fumo | Motivos por los que quiero dejarlo |
|--------------------------|------------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

32

¿Todo preparado? Haga un breve repaso...

Ahora ya conoce muy bien las características de su consumo de tabaco, y ha valorado seriamente las ventajas que obtendrá al dejar de fumar. Hagamos un breve repaso:

1. Conoce su grado de adicción a la nicotina. Aunque sea alto, no se asuste. En su plan de acción, tendremos en cuenta su grado de dependencia farmacológica para que pueda afrontarla de la mejor forma posible. Como toda adicción, se puede superar.
2. Conoce las principales razones psicológicas por las que continúa fumando, y por tanto sabe qué perderá si deja de fumar, pero ha decidido que lo que va a ganar le compensa más que lo que va a perder: ¡enhorabuena, empieza bien!
3. Ha identificado claramente sus razones para dejar el consumo de tabaco. Sabe muy bien qué recompensas tendrá si deja de fumar, las valora y quiere empezar a disfrutarlas cuanto antes. ¡Felicidades, empieza a concentrarse en lo positivo, sepa que dejar de fumar, aunque puede costarle al principio, también le dará muchas satisfacciones, inmediatas y a largo plazo!

Las claves para empezar con buen pie

Las múltiples investigaciones en las que se basa esta guía han demostrado que estos pasos le ayudarán a dejar de fumar y hacerlo para siempre.

Tiene más probabilidades de conseguir con éxito su objetivo si los considera todos conjuntamente y los va aplicando a medida que avanza en el proceso de dejar de fumar.

Su plan personalizado

Descubra sus propias habilidades y prepárese para ejercitarlas

Identifique apoyos y utilícelos

Disfrute de sus logros



34

Su plan personalizado

Al empezar este plan personalizado debe saber que su proceso de mejora ya ha empezado. Snoopy dijo hace tiempo que “la anticipación es la parte más sublime de la felicidad”, y es muy cierto.

Aunque el camino que ahora empieza no estará libre de dificultades, la preparación que le permite esta guía le ayudará a poderlas afrontar mejor, y a la vez le será muy útil para reconocer y disfrutar cada nuevo logro conseguido.

Prepárese

Tómese el tiempo necesario para llevar a cabo su plan, y piense en que lo que se propone es dejar de fumar de forma seria y permanente. Una vez asumido este compromiso, continúe:

Dentro del plazo de un mes, fije un día para dejar de fumar

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| Día: | Mes: | Año: |
|-------------|-------------|-------------|

- Considere este día como inaplazable bajo cualquier circunstancia.
- Al fijar esta fecha, procure que no sea una época de especial tensión, de excesivo trabajo, de grandes preocupaciones, de cambios, de exámenes, etc.
- Los días más favorables para dejar de fumar pueden ser: el inicio de un fin de semana, un día que coincida con un grato aniversario, con el cumpleaños de una persona querida, un día durante sus vacaciones, o cualquier día en el que pueda planificar un poco cómo organizar su tiempo.

Desde ahora y hasta la fecha que ha señalado, le proponemos dos fáciles ejercicios que son de gran ayuda durante este periodo de preparación:

1. Lea frecuentemente (varias veces al día) su lista personal de motivos para dejar de fumar. Como ha hecho varias copias, pegue una en el espejo del baño, otra en la nevera, otra en su lugar de trabajo, etc. Así podrá recordar sus motivos por la mañana al levantarse, podrá hacer una breve pausa mientras trabaja y pensar en lo que va a ganar, ver sus motivos mientras cocina, mientras va en coche, antes de ir a dormir, etc. En cada ocasión, piense en el significado de cada uno de sus motivos y asegúrese de que son razones auténticamente importantes para usted.
2. Dos semanas antes de la fecha que ha señalado para dejar de fumar empiece a registrar cada cigarrillo que fuma en la tabla semanal que encontrará a continuación. No intente reducir su consumo, tan sólo marque con una cruz cada cigarrillo que enciende. Este ejercicio le ayudará a ser consciente de las situaciones en las que fuma, y será de gran utilidad para ayudarle a desautomatizar su conducta de fumar.



Hoja de registro de la primera semana

| Nº | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| L | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| J | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| S | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Hoja de registro de la segunda semana

| Nº | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| L | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| J | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| S | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Hoja de registro de la primera semana

| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | Nº | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | L |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | M |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | J |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | V |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | S |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | D |

Hoja de registro de la segunda semana

| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | Nº | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | L |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | M |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | J |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | V |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | S |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | D |

Para empezar a desenmascarar el tabaco, empiece por despojarlo de las virtudes que no tiene: sea consciente de que quien resuelve los problemas de cada día, afronta el tedio o la rutina, supera las tensiones, planta cara a la frustración, vence el cansancio, disfruta del placer, es usted, no el tabaco.

Descubra sus propias habilidades y prepárese para ejercitarlas

En las páginas 16 y 17 usted ha averiguado qué es lo que cree obtener del cigarrillo (estímulo, placer, reducción de estados negativos, etc.). Ahora debe empezar a desmitificar al tabaco.

El tabaco no es ni más ni menos que una droga, con efectos psicoactivos a los que su organismo se ha adaptado para poder funcionar normalmente, lo cual no quiere decir que el tabaco le ayude a afrontar mejor sus problemas cotidianos, a relajarse mejor o a estar más alerta. Todo lo contrario, una vez se libre del cigarrillo, verá cómo puede afrontar mejor las situaciones cotidianas de su vida.

Para ello, el primer paso es poner el tabaco en el sitio que le corresponde: el cigarrillo no es una ayuda para usted, sino un lastre.

Hasta que su cuerpo recupere la posibilidad de vivir con normalidad sin nicotina y sin los automatismos a los que se ha acostumbrado, al principio puede resultarle difícil conseguir su objetivo. Por ello, durante los primeros días va a tener que estar muy alerta y cambiar algunas rutinas.



Pero pasada esta primera fase más complicada, sepa que recuperará el control de su vida y de su tiempo, de sus gestos, de sus triunfos y de sus frustraciones. Recuperará el control de una parte importante de su persona que perdió hace mucho tiempo. Cuando lo logre comprobará que quien afronta el día a día no es el cigarrillo, sino usted.

Para recuperar el control, para romper las asociaciones automáticas e inconscientes, le ayudará saber que usted dispone de recursos personales muy valiosos que puede empezar a utilizar para afrontar lo que hasta ahora le parecía imposible sin el tabaco:

1. Si utiliza el tabaco por haber desarrollado una fuerte adicción y su conducta está fuertemente automatizada:

- Revise el registro diario de cigarrillos, empiece a ser consciente de las situaciones con las que tiene asociado el consumo de tabaco.
- Una vez identificadas estas situaciones, piense en qué actividad alternativa le ayudará a afrontarlas sin el cigarrillo. Complete la Tabla 1. (página 42)
- Pida a las personas próximas (familia, amigos y compañeros de trabajo) que, a partir del día en que ha señalado para dejar de fumar, no le ofrezcan cigarrillos, no fumen en su presencia ni le permitan fumar.
- Valore la posibilidad de combinar el plan personalizado que le propone esta guía con una ayuda farmacológica eficaz para su propósito de dejar el tabaco. Invertir lo que ahora gasta en tabaco en este tratamiento puede ayudarle a reforzar su decisión. Coméntelo a su médico y revise las sugerencias que encontrará más adelante (ver página 44).

Además, continúe leyendo: las sugerencias que siguen (de la 2 a la 4) están pensadas también para usted.

2. Si hasta ahora ha utilizado el tabaco como estimulante:

Sepa que usted puede activar su cuerpo y su mente de otra forma. Por ejemplo:

- Cuando quiera mejorar su nivel de alerta, respire de forma rápida durante 30-40 segundos.
- Cuando pueda hacer una breve pausa en sus ocupaciones diarias, aproveche para activar su cuerpo practicando algún ejercicio moderado (mueva sus hombros, dé un breve paseo, coja la bicicleta...).

3. Si hasta ahora ha utilizado el tabaco como refuerzo gestual, para ganar seguridad ante una situación estresante:

- Busque algo para mantener entre sus manos: un bolígrafo, un llavero, las gafas, un libro o cualquier pequeño objeto a su alcance que se pueda manipular (una pelota de goma para apretar).
- Utilice alguna técnica de relajación sencilla: vea Tablas 2 y 3 (página 48), con dos útiles formas de relajarse que le proponemos más adelante.
- Descargue la ansiedad con algún sencillo ejercicio: recorra rápidamente el pasillo varias veces, abra la ventana. Si puede, cambie de lugar o actividad, recuerde algún momento de su vida en el que su aplomo le salvó de algún percance.

4. Si hasta ahora ha utilizado el tabaco como forma de obtener placer o reducir estados negativos:

Busque placeres mayores y mejores.

- Busque sensaciones agradables al gusto, a la vista o al olfato; por ejemplo, tome caramelos o chicles sin azúcar, permítase ese perfume que siempre le gustó, regálese unas flores, entre en un SPA a que le hagan un masaje, etc.
- Realice una actividad que le apetezca: pasear al aire libre, escuchar música. Quede con un buen amigo al que hace tiempo que no ve, empiece aquel libro que tiene pendiente desde hace meses.
- Dese un baño relajante, con aceites esenciales y buena música.
- Apúntese a aquel cursillo para el que nunca tuvo tiempo: pintura, bailes de salón, canto, aerodelismo, bolillos, encuadernación; lo que sea, mientras sea algo que le guste.

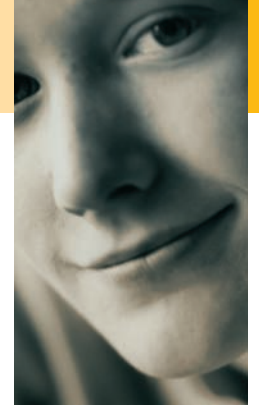


Tabla 1. Actividades alternativas que practicaré en lugar de fumar

| En casa: | Ejemplos de alternativas | Otras alternativas |
|-----------------------------------|---|--------------------|
| Al levantarme... | haré varias respiraciones profundas | |
| Después de las comidas... | me lavaré los dientes inmediatamente | |
| Ver televisión... | saldré a dar un paseo, iré al cine, llamaré a un amigo | |
| Si mi pareja fuma... | le pediré que no lo haga en mi presencia | |
| Otras: | | |
| En el trabajo: | | |
| Al intentar concentrarme... | haré varias respiraciones profundas | |
| Durante las pausas o descansos... | saldré al aire libre, daré un paseo, leeré mi revista favorita | |
| Al coger el teléfono... | tendré un bolígrafo en la mano | |
| En momentos de estrés... | respiraré, intentaré aligerar mi agenda por algunos días | |
| Otras: | | |
| Durante el tiempo libre: | | |
| Amigos que fuman... | les pediré que no fumen en mi presencia, saldré con amigos que no fuman | |
| En una fiesta... | saldré al aire libre y respiraré | |
| Ir de copas... | iré al cine, al teatro, a un museo | |
| Leer un libro/escuchar música... | tendré a mano un zumo o un delicioso cóctel de frutas | |
| Otras: | | |

Identifique apoyos y utilícelos

Además de esta guía, prevea apoyos adicionales que le serán de gran ayuda. Téngalos previstos entre las personas que le son cercanas, y valore la posibilidad de ayuda profesional adicional, si su dependencia es muy elevada:

1. Apoyos personales

- Hable de su decisión, preferentemente con alguien que haya superado con éxito la experiencia de dejar de fumar. Puede ser una persona de su familia, de su empresa, o puede tratarse de alguno de sus amigos. Pídale a esta persona de confianza que se comprometa a prestarle el apoyo que va a necesitar en algunos momentos del proceso que ahora inicia.
- Elija a alguien que pueda escucharle y prestarle su apoyo siempre que lo necesite, aunque sea por teléfono, por correo electrónico o por cualquier otra vía de comunicación.
- Escriba el nombre de la/s persona/s que acepten ayudarle y a las que podrá recurrir en los momentos en que las ganas de fumar parezcan irresistibles, simplemente cuando sienta que necesita a alguien con quien hablar o salir:

| Nombre | Teléfono | Correo electrónico |
|-------------------------------|----------|--------------------|
| En la familia _____ | | |
| Entre los amigos _____ | | |
| En el trabajo _____ | | |

2. Si su adicción es alta... valore el apoyo profesional

Si su grado de adicción es alto, consulte con su proveedor de cuidados de salud (por ejemplo: su médico de familia, su dentista o la enfermera de su centro de salud). Muchos de estos profesionales pueden ofrecerle asesoría individual o de grupo, o si no pueden atender su demanda, pueden orientarle sobre los recursos existentes en su zona. El apoyo psicológico especializado también puede ser eficaz.

Adicionalmente, sepa que la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios ha aprobado la comercialización en España de algunos fármacos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Se trata de: el tratamiento sustitutivo con nicotina y el bupropión.

- Si ha obtenido una puntuación alta en el test de la página 29, consulte a su médico la posibilidad de que le prescriba alguno de estos medicamentos para aliviar los síntomas de la abstinencia de la nicotina derivados de su alta adicción al tabaco.
- Si ha obtenido una puntuación media en el test de la página 29, consulte a su farmacéutico la posibilidad de adquirir alguno de estos medicamentos de venta libre, para aliviar los síntomas de la abstinencia de la nicotina derivados de su adicción al tabaco.

Antes de consumir cualquier medicamento, consúltelo siempre a un profesional. En especial, si está embarazada o intenta quedarse embarazada, si es madre de un bebé lactante o padece alguna enfermedad por la que está actualmente tomando otros medicamentos.



Mejore su entorno

Ya hemos comentado que, dentro del proceso que ha iniciado, usted puede empezar a disfrutar de mejoras personales y en su entorno desde antes de la fecha en que se ha propuesto dejar de fumar.

Por ejemplo, haga limpieza:

- Tire ceniceros, encendedores y cualquier objeto relacionado con el consumo de tabaco, tanto en casa como en el trabajo y también en su automóvil.
- Hágase una limpieza dental.
- Si las paredes de su casa están sucias por el humo, puede plantearse volverlas a pintar: esta vez se mantendrán limpias mucho más tiempo.
- Si la tapicería de su coche o los sofás de su casa huelen a tabaco, hágalos limpiar y disfrute de su aspecto fresco y renovado.
- Pida a sus amigos que no fumen en su casa. Seguro que lo entenderán.

En resumen: para afrontar las situaciones difíciles, de aquí al día en que dejará de fumar, prepárese para:

- Entretenerse con otra cosa cuando sienta ganas de fumar.
- Cambiar sus rutinas.
- Desarrollar alguna actividad para reducir la tensión emocional.
- Planear hacer cada día algo que disfrute, que le proporcione placer.
- Buscar personas que puedan apoyarle.
- Si es preciso, buscar apoyo profesional.
- Mejorar su entorno y empezar a disfrutar de las mejoras.

4.6

El primer paso de un gran cambio

Pautas para superar con éxito el día que ha señalado para dejar de fumar.

Hoy va a empezar a vivir libre de una atadura que le ha atenazado durante años. Sabemos que valorará lo mucho que eso significa para usted. Sin embargo, no todo serán satisfacciones. Hoy puede ser un día difícil y, por ello, tiene que estar alerta.

Al levantarse

Levántese 15 minutos antes de la hora habitual. Empiece el día usando sus pulmones. Haga un poco de ejercicio y algunas respiraciones profundas, en el lugar donde disponga de aire más puro. Note cómo el aire, y no el humo, entra en sus pulmones.

Después, dúchese normalmente. La ducha le ayudará a relajarse.

Evite pensar que no volverá a fumar nunca más. Simplemente decida que hoy no fumará y respete esta decisión cada vez que tenga ganas de encender un cigarrillo. ¡Preocúpese sólo de hoy!

Desayune en un lugar diferente al habitual. Tome un té o un zumo de naranja en lugar de un café.

Si ha optado por tomar algún medicamento, no olvide tomarlo, siguiendo estrictamente las recomendaciones de uso.

Durante el día

Beba grandes cantidades de agua y todo tipo de zumos de frutas, preferentemente naturales.

Elimine por ahora las bebidas que acostumbra a acompañar con el tabaco (café, copas, etc).

Tome alimentos ricos en vitamina B (pan integral, arroz integral, etc.). Puede reforzar la ingesta de esta vitamina tomando, además, germen de trigo, levadura de cerveza o vitamina B en pastillas.

Después de comer o cenar, rompa su rutina. En lugar de dejarse caer en su butaca preferida para ver la televisión o leer, haga otra cosa. Por ejemplo, lávese los dientes inmediatamente, salga a dar un breve paseo, quite la mesa, lave los platos, suba a la azotea, etc. ¡Haga algo distinto!

Llene los pequeños ratos de ocio con alguna afición que, quizá desde hace mucho tiempo, había descuidado. Esto le relajará y le proporcionará satisfacción.

Relájese

Si está en el trabajo, o en una situación en la que no puede dedicar mucho tiempo a relajarse, y se presentan las ansias imperiosas de fumar, puede afrontarlas con una sencilla tabla de ejercicios como las que le proponemos.

Estos ejercicios le relajarán, y verá que, tras el breve paréntesis que le proporcionan, la urgencia de fumar ha desaparecido.

Las ansias de fumar no se acumulan. Cuando vuelva a presentarse el deseo imperioso de fumar, repita su técnica de relajación.

Tabla 2. Cómo relajarse de la forma más sencilla

1. Siéntese cómodamente, procure que su espalda esté recta y relajada.
2. Mire su reloj.
3. Inspire profunda y lentamente.
4. Retenga el aire el máximo tiempo posible, sienta el aire en sus pulmones y vaya sacándolo muy lentamente.
5. Repita este ejercicio varias veces, mientras mira el reloj y espere que pase un minuto.

Tabla 3. 10 pasos para relajarse con facilidad

1. Siéntese cómodamente, procure que su espalda esté recta y relajada.
2. Respire con normalidad.
3. Retenga el aire contando hasta 10, sin haber realizado anteriormente una inhalación profunda.
4. Espire lentamente.
5. Inspire profunda y lentamente.
6. Retenga el aire contando hasta 10.
7. Espire lentamente.
8. Relaje los músculos del cuello.
9. Distienda los hombros.
10. Realice 5 veces los pasos del 5 al 7.

Cómo superar el primer día y afrontar los siguientes

Al igual que el primer día, durante los cuatro o cinco siguientes, a menudo sentirá un deseo muy fuerte de fumar, lo que le producirá ansiedad y tensión. En los momentos en que este deseo sea más imperioso, haga todo lo que a continuación le proponemos y, sobre todo, no fume.

La imperiosa sensación de que necesita un cigarrillo no dura eternamente, sólo dura unos instantes, y no se acumula a lo largo del día. Si es capaz de resistir los instantes iniciales cada vez que se presentan las ansias imperiosas de fumar, al final del día verá con satisfacción que ha podido usted más que el tabaco.

En los momentos más tensos

- **Relájese**, utilizando alguna de las dos sencillas técnicas que acabamos de proponerle. Aprenda a llenar de aire y no de humo sus pulmones.
- **Mire el reloj** y, mientras se relaja, espere que pase un minuto. Pasado este tiempo la ansiedad de fumar habrá desaparecido. Las ansias de fumar no se acumulan; superado cada momento crítico, sólo tiene que estar preparado para cuando ese deseo aparezca de nuevo.
- **Distraiga su ansiedad**, puede beber un vaso de agua o un zumo de fruta.
- **Puede picar algo** para tener en la boca o masticar. Procure que sea bajo en calorías (un chicle sin azúcar, una manzana, fresas, gajos de naranja, una rodaja de limón, etc.).
- **No se deje arrastrar** por pensamientos negativos, reconozca que es la adicción la que intenta vencerle y recuerde que usted puede más que un cigarrillo.
- **Recuerde** que estos malos momentos serán cada vez menos intensos y que, cada día que consiga pasar sin fumar, se presentarán de forma más espaciada. Por fuerte que sea su dependencia, las ganas de fumar no son eternas; al contrario, desaparecen al cabo de poco tiempo.

Sepa que los síntomas que muchas personas experimentan durante los primeros días sin fumar son normales y constituyen una prueba de que su organismo está empezando a recuperarse.

Entre los más comunes pueden aparecer:

- Un deseo muy fuerte de fumar
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Cansancio
- Aumento del apetito
- Síntomas depresivos
- Sensación de fatiga
- Trastornos del sueño
- Trastornos digestivos
- Dificultades de concentración

Cuando sienta uno o varios de estos síntomas, no se desanime, piense que es una buena señal de progreso y que desaparecerán en pocos días. Concéntrese en los beneficios inmediatos del proceso: está empezando a dar un respiro a su corazón y a sus pulmones y su cuerpo se ha librado ya del monóxido de carbono y de las más de cincuenta sustancias carcinógenas que contiene el tabaco. Consulte el resto de ventajas que está empezando a disfrutar resumidas en las páginas 58 y siguientes de esta guía.

De ahora en adelante...

Es posible que en algunos momentos la idea de mantenerse sin fumar le parezca difícil. No desespere, puede superarlo.

Aunque como ya hemos visto, los deseos imperiosos de fumar serán cada vez menos intensos y aparecerán de forma más espaciada, no baje la guardia. La mayoría de las recaídas suceden durante los primeros tres meses después de dejar de fumar.

Algunas situaciones difíciles ante las cuales debe mantenerse alerta durante las primeras semanas sin fumar:

- **Cuando va de copas.** Evite las bebidas alcohólicas. El beber reduce las posibilidades de lograrlo.
- **En contacto con otras personas que fuman.** Estar donde hay personas fumando puede hacer que usted desee hacerlo. Evítelo en lo posible. Si no puede, infórmeles de que está dejando de fumar y pídale por favor que no fumen ante usted.
- **Si aumenta de peso.** Siga una dieta saludable y mantenga una actividad física asequible. No deje que el aumento de peso le distraiga de su meta principal: dejar de fumar.
- **Si siente mal humor o depresión.** Reconozca sus sentimientos, pero manténgase firme. Recuerde que hay muchas formas de mejorar su estado de ánimo sin fumar. Repase las estrategias para las que se preparó antes de dejarlo: vaya a las páginas 38 a 45.

Muchas recaídas se deben a un exceso de seguridad. Cuando haya ya superado los primeros días, no piense que ya está todo ganado, sería un error.

Recuerde siempre que:

1. El deseo de fumar se puede presentar en el momento más inesperado.
2. Durante su fase de preparación aprendió a hacer consciente el acto, antes automatizado, de encender un cigarrillo. Ahora, ante la posibilidad de encender un nuevo cigarrillo o no, siempre tiene la opción de escoger alguna de las conductas alternativas que preparó inicialmente.
3. Si enciende un cigarrillo, pensando que será uno y nada más, tiene entre un 80 y un 90% de probabilidades de iniciar una recaída, ¿cree que vale la pena?

Cuanto más inconscientes son nuestros actos, más “automática” es nuestra conducta y menos capacidad tenemos de elegir conscientemente lo que queremos hacer; pero este proceso no es inevitable. Los automatismos se pueden romper.

Cuanto más consciente sea de los momentos en los que puede presentarse la “tentación”, mayor será su capacidad de controlar sus actos, mayores serán sus posibilidades para escoger qué va a hacer. Hay formas eficaces para incrementar su capacidad de elección, y se resumen en: la identificación y anticipación de las situaciones de riesgo, junto a la clara definición de alternativas.

Para la mayoría de las personas, las situaciones en las que existe un alto riesgo de volver a fumar son las siguientes:

- Al despertarse por la mañana
- Al tomar café
- Después de comer
- Viendo la televisión
- Al ir de copas
- En una celebración
- Al leer el periódico o un libro
- Si siente cansancio
- Cuando se enfada por algo
- Cuando alguien le irrita
- Por pura tensión o ansiedad
- Conduciendo el coche
- Cuando fuman otras personas
- Cuando le ofrecen tabaco
- Al hablar por teléfono
- Cuando tiene hambre
- Cuando todo sale mal
- Cuando se aburre
- Cuando intenta concentrarse
- Cuando está alegre



Situaciones que requieren especial atención

Ya conoce cuáles son las situaciones que, en general, presentan mayor riesgo para las recaídas. Ahora amplíe el ejercicio que ya inició en la Tabla 1 (ver página 42), apuntando a continuación aquellas situaciones en las que cree usted que puede tener mayor riesgo de volver a fumar, repasando qué hará en lugar de encender un cigarrillo:

| Situaciones de riesgo | Alternativas que tendré previstas |
|--------------------------|---|
| En casa: | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| En el trabajo: | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| Durante el tiempo libre: | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |

Frente a todas estas circunstancias y frente a otras que a lo mejor ahora no prevé, debe estar especialmente alerta y saber que no debe ceder, ni por un solo cigarrillo, ni tan siquiera por una simple calada.

En general, le será útil:

- Revisar las actividades alternativas que planeó durante su fase de preparación (vaya a la página anterior).
- Cambiar sus rutinas y actividades habituales, los itinerarios y los escenarios, hacer algo relajante y placentero.
- No preocuparse por el hecho de que hoy y durante esta primera semana deba cambiar muchas de sus costumbres diarias. No se alarme, no será para siempre.
- Repasar la lista de motivos para dejar de fumar, añadiendo nuevos motivos si los descubre.
- Practicar alguna técnica de relajación sencilla, que pueda hacer en su casa, en el trabajo, etc.

Las dudas de los primeros días

No logro concentrarme en nada desde que he dejado de fumar

Es un síntoma normal que remitirá a las pocas semanas de haber dejado de fumar. Más adelante verá que puede realizar cualquier actividad más fácilmente que cuando fumaba, su mente estará más despejada y no dependerá del tabaco para encontrarse a gusto.

Toso más y me encuentro peor ahora que lo he dejado

En los primeros días y hasta las tres o cuatro primeras semanas después de dejar de fumar, toser más de lo habitual es normal. También pueden aparecer flemas e irritación de garganta. Estos problemas son debidos a que el organismo se adapta a una nueva condición y para ello utiliza sus sistemas de limpieza de impurezas y recupera funciones que había perdido debido al tabaco (respiración, olfato, gusto). Una vez haya terminado este proceso intensivo de limpieza, estos síntomas desaparecerán.

Lo estoy consiguiendo, ha sido más fácil de lo que creía, por ello, en esta fiesta me fumaré un cigarrillo, por uno no pasará nada

Error. Es estupendo si está siendo más fácil de lo que creía, pero no se confíe, muchas recaídas ocurren por un exceso de confianza. No piense que puede fumar algún cigarrillo ahora que ya ha visto que puede vivir sin fumar. Ese cigarrillo supone entre un 80 y un 90% de probabilidades de recaída. En poco tiempo volvería a fumar lo mismo que antes o más. Las personas que creen controlar o limitar el consumo a "determinadas situaciones", al poco tiempo están fumando en "cualquier situación". Por tanto, no ceda nunca, ni por una sola calada.

He vuelto a fumar un cigarrillo, ya no vale la pena continuar el esfuerzo, lo he echado todo a perder

No ha sido una buena idea, pero está a tiempo aún de remediarlo. Si se para en el primero, no lo considere como una recaída, considérela como un serio aviso para no repetir. Los bebés tropiezan muchas veces hasta que aprenden a caminar sin caerse.

¿Cuándo podré considerar que he dejado de fumar con éxito?

No hay un periodo establecido para poder decir que se ha conseguido el éxito. Los distintos estudios realizados entre miles de personas que han dejado de fumar, consideran que se ha conseguido el éxito a partir de los doce meses de abstinencia. Después de eso, sólo queda recordar lo fácil que fue empezar a fumar y los motivos para no volver a hacerlo jamás.

Esta vez lo intenté en serio, pero he vuelto a caer... estoy fumando como antes

Dejar de fumar es un proceso en el que a veces interviene la recaída, pero cada intento es un paso adelante hacia el objetivo que se ha propuesto. Si ha conseguido estar un tiempo sin fumar (horas, días, semanas), ya sabe que puede vivir sin tabaco. Aprenda de los fallos anteriores, piense en qué se equivocó. Y dentro de unos meses, vuelva a coger esta guía.



58

Disfrute de sus logros

Valore lo que está ganado

Al dejar de fumar no todo serán dificultades. Es cierto que durante unos días tendrá que mantenerse alerta para no volver atrás, que deberá afrontar situaciones difíciles, que experimentará un cierto sentimiento de pérdida, de vacío, por haberse distanciado de algo que le ha acompañado durante mucho tiempo.

Sin embargo, centre su atención en lo que está empezando a experimentar.

Mejoras en su salud que empieza ya a disfrutar:

- **Pasados 20 minutos:** usted recupera su presión sanguínea y su pulso cardíaco normales. Empieza a mejorar la circulación de la sangre en sus piernas.
- **A las 8 horas de abstinencia:** sus niveles de oxígeno en sangre se normalizan. Desde ese mismo instante empieza a disminuir su riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Si tenía alguna enfermedad relacionada con el consumo de tabaco, aumentan desde ahora mismo sus posibilidades de recuperación.
- **En un par de días:** ya ha eliminado la nicotina de su organismo. Recupera algunas capacidades de percepción atrofiadas hasta ahora, notando mejoras inmediatas de los sentidos del gusto y del olfato.
- **Al tercer día:** comprueba que puede respirar mejor, debido a la relajación de los circuitos bronquiales. Por ello, se siente mejor y con más energía.

- **Al cabo de 3 semanas:** disminuye o desaparece la tos. Los pulmones trabajan mejor y también su circulación sanguínea ha mejorado sensiblemente.
- **Al cabo de 2 meses:** tiene más energía y agilidad. Experimenta la satisfacción de haber recuperado la dirección de una parte de su vida que hasta ahora dependía del tabaco.
- **A los 3 meses:** sus pulmones funcionan ya del todo normalmente.
- **Después de 1 año:** su riesgo de muerte repentina por ataque al corazón se ha reducido a la mitad.
- **En 10 años:** su riesgo de sufrir un ataque al corazón o un infarto de miocardio se ha equiparado al de las personas que nunca han fumado. Su riesgo de padecer un cáncer de pulmón ha disminuido a la mitad.

Además...

- Respete el derecho a respirar aire limpio de quienes le rodean.
- Es un ejemplo positivo para sus hijos y nuevas generaciones en general.
- Tiene la satisfacción de haber recuperado la dirección de una parte de su vida que hasta ahora dependía del tabaco.
- Ha ganado en salud.

Finalmente: está ahorrando dinero

- Ahora que ya no compra tabaco, está empezando a poder disponer del dinero que gastaba en cigarrillos para otras cosas. Calcule sus ahorros a partir de ahora y piense en dedicar este dinero a hacerse un regalo (un perfume, unas flores, un DVD, una bicicleta, un libro, un equipo de sonido, unas vacaciones...)

| En: | he ahorrado: |
|----------|--------------|
| 1 día | € |
| 1 semana | € |
| 1 mes | € |
| 6 meses | € |
| 1 año | € |
| 10 años | € |

60

Para no olvidar

Diez principios para consolidar el cambio

Haga una copia de esta lista y colóquela en lugares estratégicos para verla con frecuencia y recordarla de forma permanente.

- 1 Disfrute de sus mejoras físicas inmediatas: se cansa menos, ha desaparecido la tos, tiene más energía, respira mejor...
- 2 Disfrute de su nuevo entorno, más fresco y despejado. Mantenga encendedores, cerillas, ceniceros y tabaco fuera de su presencia.
- 3 Disfrute de la compañía de sus amigos que no fuman. Cuénteles las ventajas de dejar de fumar a aquellos que todavía fuman.
- 4 Si ya se ha hecho una limpieza dental, mire cómo han mejorado sus dientes, note cómo ha mejorado su aliento. Si no se ha hecho todavía esta limpieza, hágalo, vale la pena.
- 5 Contenga el deseo imperioso de fumar, que cada vez será más esporádico y menos intenso. Tenga siempre a punto algo para picar o masticar: fruta fresca, frutos secos, chicles sin azúcar, una zanahoria... cualquier cosa menos cigarrillos. Inicie actividades que le distraigan, le gusten y le gratifiquen.
- 6 No piense que tendrá que estar toda la vida sin fumar. Valore lo que ha conseguido hasta ahora, y concéntrese en superar las ganas de fumar cada vez que se presenten. No se confíe, durante los primeros meses continuarán presentándose momentos peligrosos, los pequeños descansos del trabajo, cuando va a tomar algo... Tenga mucho cuidado y muy claras las conductas alternativas con las que afrontará el peligro.

- 7 Aprenda a relajarse sin cigarrillos. Haga respiraciones profundas soltando el aire lentamente y diciéndose a sí mismo ‘tranquilo’, cada vez que se sienta tenso.
- 8 Recuerde su lista de razones para no fumar, téngala a mano y repásela de cuando en cuando. Piense si ahora que no fuma puede añadir nuevas razones a su lista inicial.
- 9 Aparte el dinero que ahorra cada día. Calcule lo que ahorrará en unos meses. Después de unos meses de abstinencia, hágase un regalo: algo que nunca se permitió anteriormente.
- 10 No ceda nunca, ¡ni siquiera por un solo cigarrillo!



Consejos para una alimentación saludable

Para evitar engordar, trate de comer racionalmente, evitando grasas, dulces e hidratos de carbono. Por ejemplo:

- Si siente la necesidad de tener algo en la boca, los caramelos o chicles sin azúcar son un buen recurso. Puede utilizar también tentempiés bajos en calorías como: naranjas, fresas, manzanas, zanahorias...
- Beba agua en abundancia, le ayudará a sentir saciedad, además de contribuir a limpiar su organismo de nicotina.
- Intente mantener una dieta saludable; la adopción de la dieta mediterránea –rica en frutas, verduras y pescado– contribuirá a ello.
- Modere el consumo de alimentos de origen animal, sobre todo las carnes más grasas y los embutidos.
- Añada algún tipo de ejercicio razonable en su rutina diaria, aunque sea andar un poco, coger la bicicleta o pasear.
- Descanse adecuada y suficientemente.

Consejos para un ejercicio físico moderado

- La mejor opción de ejercicio moderado es caminar a buen paso, o simplemente pasear.
- No es recomendable, al menos al principio, realizar ejercicios fuertes puesto que el sistema cardiovascular está deteriorado por el tabaco y hay que darle tiempo para que se recupere.
- Es recomendable andar todos los días. Empezar por 10 minutos los primeros días e ir aumentando progresivamente hasta llegar a media hora o una hora diaria.
- El ritmo mantenido es más importante que la velocidad. No debe pararse, por ejemplo, a mirar escaparates. El ritmo del paso adoptado debe hacerle sentir que está haciendo un ejercicio físico, pero éste no debe dificultar la respiración. Por ejemplo, si camina en compañía, debe poder mantener la conversación.
- Es conveniente fijar una hora en que todos los días saldrá a caminar, para incorporarlo como una pauta habitual. Si lo deja para cuando tenga tiempo, nunca saldrá a caminar.
- Este ejercicio físico, además de gastar calorías, sirve de distracción, calma la ansiedad y aumenta la liberación de opiáceos endógenos, con lo que se produce una sensación de bienestar y se alivian los posibles síntomas de depresión.



Más dudas, más respuestas

Si usted ve todas las advertencias relacionadas con la peligrosidad del tabaco con escepticismo, seguramente se habrá planteado alguna de las siguientes cuestiones. Es normal que lo haya hecho, pero sepa que las respuestas que le vamos a dar no son opiniones. Como le dijimos al comienzo de esta guía, nos basamos en hechos. Por su bienestar y el de los suyos, le irá bien considerar estos hechos.

De algo hay que morir

Totalmente cierto. Lo definió muy bien el Dr. John McCormick, de la Universidad de Dublín: “La vida es una enfermedad de transmisión sexual, que empieza con un sollozo y cuya mortalidad es del 100%”.

Sin embargo, nuestro estilo de vida es clave para que podamos vivir más años y, sobre todo, para que los podamos vivir mejor. Dejar de fumar es uno de los elementos básicos para mejorar nuestro estilo de vida y vivir más satisfactoriamente.

Es mucho peor la contaminación ambiental

La contaminación ambiental constituye uno de los grandes retos que tanto los gobiernos como los ciudadanos de todos los países industrializados debemos conocer y paliar para dejar un mundo más habitable a las siguientes generaciones. Sin embargo, si usted fuma debe saber que, al inhalar humo de tabaco, introduce en sus pulmones unas concentraciones tóxicas 400 veces superiores a las máximas permitidas por la legislación en las plantas industriales que soportan mayores concentraciones de contaminación ambiental.

La concentración de monóxido de carbono en el aire que espira una persona que fuma es entre 30 y 50 veces superior a la de una persona que no fuma y vive en una ciudad sometida a altos niveles de contaminación atmosférica.

Si el tabaco es tan perjudicial, ¿por qué no se prohíbe?

Seguramente sabe lo que sucedió en EE.UU. cuando se implantó la Ley Seca que prohibía la venta y consumo de bebidas alcohólicas: se disparó el mercado negro hasta tal punto que el gobierno de aquel país tuvo que derogar la Ley.

Cuando un producto adictivo lleva siglos integrado legalmente en una cultura, su prohibición crea muchos más problemas de los que intenta solucionar. En el caso del tabaco, la solución a la dimensión epidémica del problema que tenemos actualmente pasa por ilegalizar su publicidad y promoción, incrementar su precio, normalizar ampliamente los espacios públicos cerrados libres de humo, ofrecer programas educativos eficaces a las nuevas generaciones y apoyar a las personas que quieren dejar de fumar.

Si fumar hace tanto daño ¿de qué me servirá dejarlo tras 20 años de consumo?

Independientemente del deterioro que haya podido causarles el tabaco, sepa que desde el mismo momento en que deja de fumar comienza a disminuir su riesgo de padecer todas las enfermedades derivadas del consumo de tabaco. Además, al cabo de 5-10 años, este riesgo es casi el mismo que el de una persona que nunca ha fumado. Cuanto antes lo deje, más años disfrutará de su vida, y mejor será la calidad de los años que viva.

¿No es mejor continuar fumando y morir antes pero con tranquilidad?

Los efectos nocivos del tabaco producen enfermedades de larga evolución, que además son responsables de que se produzca un importante deterioro de la calidad de vida durante años. Por tanto, la cuestión es que vale la pena dejar de fumar, no sólo para vivir más años, sino para vivirlos mucho mejor. Su vida le pertenece, pero también pertenece, en cierta medida, a las personas que le quieren. Si no lo hace por usted, hágalo por sus seres queridos.

Si usted quiere ayudar a alguien a dejar de fumar

No es una estrategia adecuada intentar obligar a nadie a dejar de fumar. Todas las personas deben seguir un proceso personal hasta decidir que quieren librarse del tabaco.

Sin embargo, si quiere a alguien y le duele ver cómo se está perjudicando con el cigarrillo, puede contribuir a que avance en el proceso personal de encontrar motivos para querer dejar de fumar.

“¿Qué puedo hacer?”

Si la persona a quien quiere ayudar no se ha planteado seriamente dejar de fumar, sugiérale la posibilidad de que lo empiece a pensar, con tacto y con respeto.

- Pregúntele si aceptaría su ayuda para dejar de fumar.
- Incremente su confianza, dígame que puede hacerlo.
- Háblele de las ventajas de vivir libre del tabaco.
- No se pase con el tema, enfóquelo con sensibilidad y aproveche oportunidades adecuadas para recordárselo de cuando en cuando.
- No promueva sentimientos de culpabilidad, la mayoría de las personas quieren dejar de fumar, pero se sienten inseguras o piensan que no lo conseguirán. Lo que necesitan es apoyo, comprensión y ayuda, si la piden.
- Sea paciente si finalmente lo intenta y se pone insoportable durante unos días.



“Yo fumo, pero mi pareja está embarazada y quisiera saber si puedo ayudarla a dejar de fumar”


Sepa que su apoyo es importante, aun si usted continúa fumando. Puede ayudarla de distintas formas:

- Piense en dejar de fumar también usted, por ella, por su bebé, y por usted mismo. Puede ser una buena oportunidad de apoyarse mutuamente.
- Si no puede dejar de fumar, no fume cuando está con ella. Si necesita fumar en su hogar, procure fumar en una sola habitación, aislada del resto de la casa y bien ventilada.
- No le ofrezca cigarrillos.
- Recuerde que vivir en un ambiente libre de humo es especialmente importante para embarazadas y niños pequeños.
- Pida a familiares y amigos que no fumen cuando están con ella.
- Cuando salgan fuera, procuren pasear al aire libre, ir al cine o a espectáculos y restaurantes donde haya espacios libres de humo.

Si alguien le pide directamente su ayuda para dejar de fumar

Agradézcale la confianza depositada en usted y:

- Exprésele su apoyo incondicional.
- Es importante que le pregunte por las razones personales y/o familiares que le llevan a tomar esta decisión. Coméntele que le será muy útil recordarlas en todo momento.
- Sugíerale las recomendaciones que se ofrecen en esta guía.
- Asegúrele que podrá llamarle siempre que necesite su apoyo. Sea paciente si alguna vez le llama a medianoche, o se pone insoportable durante unos días.
- Mientras está dejando de fumar, invítele a hacer ejercicio o a caminar un rato cada día con usted.
- Pregúntele cómo se siente y demuéstrelle su preocupación y su aprecio por los esfuerzos que está realizando.
- Si consigue dejar de fumar, propóngale hacer alguna actividad agradable. Invítele al cine, a cenar, etc.
- Si vuelve a fumar, anímele a que valore el tiempo que ha estado sin fumar y a que sea consciente de lo que le ha hecho recaer, para que cuando lo intente de nuevo pueda prepararse mejor para conseguir su objetivo.




Texto: Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo. T. Salvador Llivina, R. Córdoba García, M.A. Planchuelo Santos, M. Nebot Adell, E. Becoña Iglesias, M. Barrueco Ferrero, J.A. Riesco Miranda.

Edita: Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC).

© Ministerio de Sanidad y Consumo (MSC) y Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), 2005.

Dep. Legal: M-27433-2005

NIPO: 351-05-025-X



Este libro ayuda a dejar de fumar.
Si tú no lo necesitas...

(pásalo)

Información adicional

La información contenida en esta guía resume los resultados derivados de la amplia investigación realizada en todo el mundo -también en España- durante los últimos 50 años, sobre las opciones que se han demostrado científicamente más eficaces para dejar de fumar.

Si desea más información sobre aspectos asistenciales en tratamiento del tabaquismo, puede consultar:

La página web del Ministerio de Sanidad y Consumo

<http://www.msc.es>

La página web del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo

<http://www.cnpt.es>

