

Materiales para entregar a pacientes en el proceso de abandonar el hábito tabáquico

Enero 2020

Dirección General de Política y Planificación Sanitarias
Dirección General de Salud Pública
Estrategia para un Nuevo Enfoque de la Atención Primaria

Servicio de Salud del Principado de Asturias

Recopilación de materiales:

Pablo Pérez Solís, Médico de Familia y Comunidad. Coordinador de la Estrategia para un Nuevo Enfoque de la Atención Primaria, Dirección General de Política y Planificación Sanitaria.

Revisores/as

Carmen González Carreño, Enfermera. Unidad Especializada de Tabaquismo del Área III

Jose Manuel Iglesias Sanmartin, Médico de Familia. Unidad Especializada de Tabaquismo del Área IV.

Han revisado o realizado aportaciones:

Por parte de la Dirección General de Salud Pública

Rafael Cofiño Fernández, Director General

Jose Ramón Hevia, Jefe de Servicio de Salud Poblacional

Pilar Alonso Vigil, Servicio de Salud Poblacional

Victoria Díaz Fernández, Servicio de Salud Poblacional

Maria Camino Gotán Menendez, Servicio de Salud Poblacional

Por parte de la Dirección General de Política y Planificación Sanitarias:

Lidia Clara Rodríguez García, Directora General

Por parte del Servicio de Salud del Principado de Asturias:

Lucía Grande Alvarez. Servicio de Calidad y Gestión Clínica. Dirección de Atención y Evaluación Sanitaria

Óscar Suárez Álvarez. Coordinador de Gestión Asistencial. Dirección de Atención y Evaluación Sanitaria

Por parte de la Red Asturiana de Centros Sanitarios Libres de Tabaco:

Gema Castaño de las Pozas (Área I)

Beatriz Suárez Baena (Área II)

Soledad Pérez Vidal (Área III)

Manuel Ángel Martínez Muñiz (Área III)

Raquel García García (Área IV)

Marta María Rodríguez Suárez (Área IV)

Eva López Álvarez (Área IV)

Ana María Alonso González (Área V)

Amelia Alzueta Álvarez (Área V)

Montserrat Gutiérrez Bengoechea (Área VI)

Ángeles Díez Felgueroso (Área VII)

Ana Cortés Velarde (Área VIII)

Índice

Precontemplativo (no quiere)	Beneficios de dejar de fumar/¿qué debo hacer si me decido?
Contemplativo (en unos meses)	Beneficios de dejar de fumar/¿qué debo hacer si me decido? Decídete a Dejar de Fumar (2p semFYC)
Preparación (día D próximo)	Lista de motivos para dejar de fumar Ejercicios de desautomatización (incluye autorregistro) Pautas para el síndrome de abstinencia Plan para dejar de fumar (semFYC) Ideas erróneas y mitos sobre tabaco- OMI MÁS INFO ¹ Recomendaciones para primeros días (incluye autorregistro, abstinencia) - OMI DESHA 2 Controlar situaciones riesgo - Conductas alternativas - OMI MÁS INFO
Acción (<6 meses)	Educación dietética - OMI MÁS INFO Prevención de recaídas
Mantenimiento (6-12 meses abstinencia)	Prevención de recaídas Educación dietética - OMI MAS INFO
Tratamiento farmacológico	NICOTINA TSN Pacientes 2020 OMI-AP VARENICLINA Pacientes 2020 OMI-AP BUPROPION Pacientes 2020 OMI-AP
Anexo	Si quieres saber más sobre Cigarrillos electrónicos sigue leyendo....

Materiales accesibles en:

<https://www.astursalud.es/en/noticias/-/noticias/catalogo-tabaquismo>

¹ OMI MÁS INFO: material vinculado al PROTOCOLO SESPA TABACO de OMI-AP, en la pestaña 'MÁS INFORMACIÓN'. El resto de materiales vinculados a OMI-AP siguen la misma nomenclatura.

1

Fase precontemplativa

En fase de precontemplación el/la fumador/a no quiere dejar de fumar, ni siquiera se lo plantea, al menos en los próximos meses. Tiende a evitar el abordaje para abandonar el hábito, y fumar no le parece un problema. Es mejor incidir en beneficios de dejar de fumar.

Puede suponer el 30-35% de fumadores/as.

Precontemplativo (no quiere)

Beneficios de dejar de fumar/¿qué debo hacer si me decido?

Beneficios de dejar de fumar



(Pistas para aumentar su lista de razones para dejar de fumar)

- Tendrá mejor **salud** y **calidad de vida**.
- Mejorará la salud de sus **seres queridos**.
- Mejorará su **respiración**.
- Conseguirá mayor **rendimiento físico**.
- Recuperará el **olfato** y el **gusto**.
- Su **piel** estará más **tersa** y mejor **hidratada**.
- Tendrá menos **arrugas**.
- Tendrá mejor **aliento**.
- Sus **dientes** se volverán más blancos.
- Su casa, coche, ropa y usted mismo **olerán a limpio**.
- Tendrá menos riesgo de tener **accidentes**.
- Ahorrará **dinero**.
- **Se encontrará bien consigo mismo**.
- En definitiva: será una persona **más libre**. **Tras el último cigarrillo**



A los **20 minutos** se normalizará la temperatura de sus extremidades y su tensión arterial y frecuencia cardíaca volverán a su estado normal.

A las **8 horas** sus niveles de oxígeno y monóxido de carbono se normalizarán.

A las **24 horas** disminuirá su riesgo de sufrir un infarto de corazón y el riesgo de muerte súbita en los recién nacidos que convivan con usted.

A las **48 horas** mejorará su gusto y olfato.

A las **72 horas** se producirá una relajación de sus tubos bronquiales y un leve aumento de su capacidad pulmonar.

A las **2 o 3 semanas** mejorará su circulación y un 30% la función de sus pulmones

Al **primer mes** aumentará su capacidad respiratoria y física.

Al **año** se reduce a la mitad su riesgo de padecer un infarto de corazón.

A los **tres años** su riesgo de padecer una enfermedad de corazón o de la circulación disminuirá a niveles similares a las personas que nunca han fumado.

A los **5 años** se reduce a la mitad su riesgo de padecer cáncer de pulmón, laringe o esófago.

A los **10 años** la mortalidad de una persona fumadora se iguala prácticamente a la de una que nunca ha fumado.



¿Qué debo hacer si me decido?

Si finalmente usted se decide a hacer un intento serio para dejar de fumar, debe tener en cuenta lo siguiente:

- Dejar de fumar requiere un esfuerzo, pero no es imposible. Tiene un grado de dificultad similar a sacarse el carné de conducir o aprobar un examen.
- Es muy importante que tenga claros los motivos por los cuales fuma y, sobre todo, los motivos por los cuales quiere usted dejar de fumar.
- La decisión es suya, pero su médico y enfermera pueden ayudarle.
- Hoy en día hay tratamientos muy eficaces para ayudarle a dejar de fumar, disminuyendo las ganas de fumar y los síntomas de abstinencia a la nicotina. No siempre son necesarios, pero son una excelente ayuda, como unas buenas botas para subir a una montaña.
- Si quiere usted intentarlo por sí mismo, fíjese una fecha y comunique su intención a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo, intentando que le ayuden en su empeño.
- Sáquele partido a anteriores intentos analizando sus causas de recaída.

Si cree que necesita ayuda para ello, comuníquesele a su profesional de medicina o enfermería del Centro de Salud.

2

Fase contemplativa

Hay un planteamiento serio de cambio en los próximos 6 meses, aunque no a corto plazo. Conoce los riesgos del tabaco y los tiene en cuenta. No se propone una fecha concreta aún, y muy a menudo le es muy difícil pasar a la fase de acción por sí mismo. Es recomendable facilitar que exprese sus propias razones para abandonar el hábito y los obstáculos o miedos para lograrlo. Son útiles materiales de autoayuda, y promover la motivación y la autoeficacia. Ofrecer nuestro apoyo y recordárselo siempre que venga a consulta.

Supone casi la mitad de personas fumadoras.

Contemplativo (en unos meses)

Beneficios de dejar de fumar/¿qué debo hacer si me decido?

Decídete a Dejar de Fumar (semFYC)

Beneficios de dejar de fumar



(Pistas para aumentar su lista de razones para dejar de fumar)

- Tendrá mejor **salud** y **calidad de vida**.
- Mejorará la salud de sus **seres queridos**.
- Mejorará su **respiración**.
- Conseguirá mayor **rendimiento físico**.
- Recuperará el **olfato** y el **gusto**.
- Su **piel** estará más **tersa** y mejor **hidratada**.
- Tendrá menos **arrugas**.
- Tendrá mejor **aliento**.
- Sus **dientes** se volverán más blancos.
- Su casa, coche, ropa y usted mismo **olerán a limpio**.
- Tendrá menos riesgo de tener **accidentes**.
- Ahorrará **dinero**.
- **Se encontrará bien consigo mismo**.
- En definitiva: será una persona **más libre**. **Tras el último cigarrillo**



A los **20 minutos** se normalizará la temperatura de sus extremidades y su tensión arterial y frecuencia cardíaca volverán a su estado normal.

A las **8 horas** sus niveles de oxígeno y monóxido de carbono se normalizarán.

A las **24 horas** disminuirá su riesgo de sufrir un infarto de corazón y el riesgo de muerte súbita en los recién nacidos que convivan con usted.

A las **48 horas** mejorará su gusto y olfato.

A las **72 horas** se producirá una relajación de sus tubos bronquiales y un leve aumento de su capacidad pulmonar.

A las **2 o 3 semanas** mejorará su circulación y un 30% la función de sus pulmones

Al **primer mes** aumentará su capacidad respiratoria y física.

Al **año** se reduce a la mitad su riesgo de padecer un infarto de corazón.

A los **tres años** su riesgo de padecer una enfermedad de corazón o de la circulación disminuirá a niveles similares a las personas que nunca han fumado.

A los **5 años** se reduce a la mitad su riesgo de padecer cáncer de pulmón, laringe o esófago.

A los **10 años** la mortalidad de una persona fumadora se iguala prácticamente a la de una que nunca ha fumado.



¿Qué debo hacer si me decido?

Si finalmente usted se decide a hacer un intento serio para dejar de fumar, debe tener en cuenta lo siguiente:

- Dejar de fumar requiere un esfuerzo, pero no es imposible. Tiene un grado de dificultad similar a sacarse el carné de conducir o aprobar un examen.
- Es muy importante que tenga claros los motivos por los cuales fuma y, sobre todo, los motivos por los cuales quiere usted dejar de fumar.
- La decisión es suya, pero su médico y enfermera pueden ayudarle.
- Hoy en día hay tratamientos muy eficaces para ayudarle a dejar de fumar, disminuyendo las ganas de fumar y los síntomas de abstinencia a la nicotina. No siempre son necesarios, pero son una excelente ayuda, como unas buenas botas para subir a una montaña.
- Si quiere usted intentarlo por sí mismo, fíjese una fecha y comunique su intención a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo, intentando que le ayuden en su empeño.
- Sáquele partido a anteriores intentos analizando sus causas de recaída.

**Si cree que necesita ayuda para ello, comuníquesele
a su profesional de medicina o enfermería del Centro de Salud.**

Decídete a dejar de fumar



Seguro que conoces los riesgos que el tabaco puede tener para tu salud. No queremos insistir más sobre ello.

Nuestra intención es ofrecerte **orientación** sobre cómo iniciar el proceso para **dejar de fumar**.

Probablemente encuentres satisfacción con algunos de los cigarrillos que fumas al cabo del día, sin embargo, a diario tienes que enfrentarte...

- ➔ con las enfermedades **originadas por el tabaco**
- ➔ con los **mensajes impresos** en las cajetillas de tabaco
- ➔ con las **recomendaciones** de los profesionales sanitarios o
- ➔ con las **enfermedades que padecen** tus amigos y conocidos.

Por eso es probable que compartas lo que **muchos fumadores piensan** de forma repetida:

«**me gustaría dejar de fumar**»

Dejar de fumar no es fácil, pero ES POSIBLE.

Es importante que te prepares. Hay **3 aspectos fundamentales** a los que tendrás que enfrentarte si quieres dejar de fumar



El poder de adicción de la nicotina

- 1** Esa sustancia química que con cada calada del cigarrillo actúa en nuestro cerebro y es la responsable de la dependencia física.



La relación psicológica con el tabaco

- 2** La relación del tabaco con los fumadores está íntimamente ligada a todas nuestras emociones: en los momentos de tristeza o de alegría, en los de bienestar o de malestar, en situaciones de estrés, etc. También los gestos más comunes o las rutinas habituales del día a día están asociados con el tabaco.



El aspecto social

- 3** El consumo de tabaco acompaña en muchas ocasiones nuestras relaciones sociales, y el entorno influye.

Estas dificultades no son una barrera infranqueable



Cada día miles de personas
de toda condición

**CONSIGUEN
DEJAR DE FUMAR**

Recordarte que **dejar de fumar**
es lo mejor que puedes hacer
por tu salud

Te proponemos algunas recomendaciones



Tienes que darte la OPORTUNIDAD.

➔ Solo es posible conseguirlo si llegas al convencimiento de que es un reto que puedes alcanzar. Evita que las dudas te paralicen. Aunque lo hayas intentado en otras ocasiones, aunque hayas recaído en el pasado, puedes hacerlo, no renuncies a conseguirlo.



Fija una FECHA.

➔ Analiza antes los pros y los contras de ese día y, sobre todo, evita épocas con un exceso de estrés en tu vida. No utilices el estrés como eterna excusa para aplazar una decisión tan importante.



Prepara un PLAN.

➔ Infórmate sobre las dificultades de las primeras semanas (la principal dificultad es el llamado síndrome de abstinencia), e intenta anticiparte a ellas. Ten previstas el mayor número de alternativas a las dificultades. Hay disponibles tratamientos farmacológicos de eficacia demostrada que ayudan a dejar de fumar y reducen los síntomas del síndrome de abstinencia.



Ante la duda, busca APOYO.

➔ En el centro de salud, amigos, familiares u otros recursos.
Y pide apoyo tantas veces como lo necesites.

Decídete a dejar de fumar

te sentirás mejor, mejorará tu salud y la de tu familia, dejarás de depender del tabaco y tu economía te lo agradecerá

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social: **www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es**

Encontrarás información sencilla, herramientas, vídeos, tablas de planificación y otros materiales útiles que te servirán para saber cómo estás y qué cambios pueden ayudarte a hacer tu estilo de vida más saludable.



También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD



3

Fase de preparación

La persona fumadora ha tomado la decisión de dejar de fumar, con un compromiso serio de abandono. Es capaz de elegir un día para dejar de fumar durante el próximo mes. Probablemente ha realizado un intento en el último año, y está en condiciones para participar en un programa para dejar de fumar, con un plan de seguimiento acordado.

Es recomendable felicitarle y afianzar su motivación, y comenzar la intervención psicosocial y, si es necesario, farmacológica para lograr su objetivo.

Preparación (día D próximo)

Lista de motivos para dejar de fumar

Ejercicios de desautomatización (incluye autorregistro)

Pautas para el síndrome de abstinencia

Plan para dejar de fumar (semFYC)

Ideas erróneas y mitos sobre tabaco- OMI MÁS INFO

Recomendaciones para primeros días (incluye autorregistro, abstinencia) - OMI DESHA 2

Controlar situaciones riesgo - Conductas alternativas - OMI MÁS INFO

Ejercicios de desautomatización

- **No fume en cuanto le apetezca**, derive el deseo hasta dentro de unos momentos, espere un poco antes de fumar. El periodo debe ser como mínimo de **un minuto** y **debe ir alargándolo** conforme pasen los días.
- **No fume en ayunas**. Cepíllese los dientes, tómese un zumo de naranja (o mejor una pieza de fruta) o dúchese y luego desayune. Aumente el tiempo entre que se levanta y se fuma el primer cigarrillo.
- **Después de desayunar, comer o cenar espere entre 5 y 10 minutos** antes de fumar. En el desayuno, si lo hace cerca de su puesto de trabajo, deje los cigarrillos, no se los lleve para desayunar. Levántese de la mesa para fumar y no fume en las sobremesas.
- **Rechace** todos los cigarrillos que le ofrezcan y **no pida nunca** aunque se le hayan acabado los suyos.
- A lo largo de la semana, elija al menos **tres lugares o situaciones** en los que solía fumar y **no lo haga más**:
 - ☐ En la cama.
 - ☐ Conduciendo.
 - ☐ Mirando la televisión.
 - ☐ Leyendo.
 - ☐ En tu sofá preferido.
 - ☐ Durante una conversación con unos conocidos o compañeros.
 - ☐ Cuando otras personas fumen delante de ti.
 - ☐ Durante el horario laboral o en reuniones.
 - ☐ Mientras te esperas para comer o cenar.
 - ☐ Otros _____
- **No fume nunca para quitarse el apetito**. Coma algo de fruta, un vaso de agua o un caramelo sin azúcar para distraerse.

Registro de consumo (autorregistro)

- Este Registro es muy importante. Nos ayuda a conocerle y a ver en qué situaciones fuma usted, y por tanto, como ayudarle. Usted también se conocerá mejor si lo hace correctamente.
- Recorte el registro y dóblelo de forma que pueda llevarlo entre el celofán y el paquete de tabaco.
- **Anote cada cigarrillo ¡JUSTO ANTES DE ENCENDERLO!**
- No olvide el registro al tirar el paquete vacío.

Apunte desde el primer cigarrillo del día hasta el último. Debe indicar la **hora** en que lo fuma, el **lugar** donde se encuentra y la **función** que cree que el cigarro cumple en ese momento para usted (ej.: placer, premio, eliminar mono, estimular, relajar, concentrarse, descansar, etc).

	Hora	Lugar	Función
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Materiales para pacientes en el proceso de dejar de fumar 1/2020

	Hora	Lugar	Función
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Pautas para el síndrome de abstinencia

Ejercicios de relajación (respiración)

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

La **posición** pueden ser variada: **tumbada/o** (con las rodillas dobladas y las manos en el abdomen); o **sentado/a** (con la región lumbar apoyada en el respaldo del asiento, la espalda vertical y las piernas relajadas con el talón en línea con la rodilla); o **de pie, caminando**, etc.

Realice la **inspiración, mantenga** el aire y luego **expúlselo** controlando el tiempo de cada fase según la **relación 1-1-2**, es decir, mantener el aire el mismo tiempo que duró la inspiración y expulsarlo en el doble de tiempo.

Esta pauta respiratoria es una habilidad que usted debería aprender, y que cuanto más se practica, mejor se realiza y mejores resultados aporta. Se recomienda realizar los ejercicios al menos **tres veces al día**, durante **dos minutos** en cada ocasión.

Existen varios tipos de respiración. Le proponemos la **respiración diafragmática**.

Con este tipo de respiración aprenderemos a utilizar la **parte inferior de los pulmones**. Para comprobar que lo estamos haciendo bien vamos a servirnos de un truco.

Coloque **su mano sobre el vientre**, y **tome aire** lentamente por la nariz, intentando llevarlo a la base de los pulmones. El músculo diafragma baja y empuja el vientre hacia fuera, **elevando nuestra mano**. **Expulse el aire soplando** lentamente por la boca. El vientre irá descendiendo y con él su mano; finalmente expulse todo el aire que pueda hundiendo el vientre con una contracción ligera de sus músculos.

Lista de alternativas al tabaco

A continuación le presentamos una serie de alternativas que puede utilizar **en lugar de fumar**:

- **Masque** chicle o coma caramelos sin azúcar.
- **Procurar hidratarse bien**, con agua, caldos o infusiones. Coma fruta varias veces al día. Todo ello ayuda a eliminar la nicotina por la orina, distrae y ayuda a controlar el apetito.
- **Respire** grandes bocanadas de aire y expúselo lentamente.
- **Recuerde** que los síntomas de abstinencia son pasajeros y controlables.
- **Duerma**.
- **Dúchese** o báñese.
- **Juegue** con objetos pequeños.
- **Evite** o **escape** de las situaciones difíciles que no pueda controlar y que le inciten a fumar durante los primeros días sin fumar.
- Cambie su foco de atención, buscando algo que le **distraiga**:
 - Vea la televisión.
 - Oiga música.
 - Limpie u ordene la casa.
 - Haga **ejercicio físico**.
 - Llame por teléfono.
 - Haga puzzles.
 - Haga trabajos manuales.
 - Mire escaparates.
 - Cocine.
- Preste atención a los aspectos agradables de cada situación que le recuerde el tabaco. Los negativos son pasajeros.

Afrontando el síndrome de abstinencia

Alcanza su máximo la primera semana, y luego va disminuyendo hasta desaparecer

<p>Deseo intenso de fumar (<i>craving</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Espere. El deseo intenso de fumar cede en unos pocos minutos, y los episodios cada vez serán menos intensos y frecuentes. • Pensar en otra cosa, recordar por qué se quiere dejar de fumar. • Si es posible, cambie de lugar o situación. • Respire profundamente 3 veces seguidas o intente algún ejercicio de relajación. • Masticar chicle sin azúcar o de nicotina o comer algo bajo en calorías.
<p>Irritabilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar, hacer más ejercicio. • Ducharse o tomar un baño, intentar técnicas de relajación. • Evite el café y las bebidas con cafeína.
<p>Dificultad de concentración</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No se exija un alto rendimiento durante 1-2 semanas. • Haga deporte o alguna actividad física. • Evite bebidas alcohólicas.
<p>Dolor de cabeza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga ejercicios de relajación. • Evite el café y el alcohol. • Dúchese o tome un baño templado. • Intentar mejorar la calidad y el tiempo de sueño.
<p>Aumento de apetito</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beba mucha agua y líquidos no azucarados. • Evite grasas y dulces. Aumente las verduras y frutas en la dieta • Coma con más frecuencia y menos cantidad.
<p>Insomnio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evite el té, el café y las bebidas con cafeína. • Hacer más ejercicio físico y evite siestas prolongadas. • Tomar infusiones relajantes por la noche. • Haga ejercicios de relajación en la cama. • Sea muy regular con los horarios de sueño.
<p>Cansancio, desánimo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga su actividad: trabajo, deporte, aficiones. • Haga lo que más le guste. Prémiese. • Evite la soledad. Busque la compañía de amigos. • Aumente las horas de sueño y descanso.
<p>Estreñimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Camine. Haga ejercicio. • Dieta rica en fibra. Beba muchos líquidos, sobre todo agua. • Sea regular en sus hábitos.

Plan para dejar de fumar



Si fumas, dejar de fumar es lo más importante que puedes hacer para mejorar tu salud, independientemente de tu edad, la cantidad que consumes o las veces que lo hayas intentado antes, ya que mejorará tu salud y la de los que te rodean.

Si has decidido dejar de fumar, **enhorabuena**, el consumo de tabaco es la primera causa de enfermedades y muertes evitables en nuestro país. Al dejar de fumar mejorarás tu salud actual y futura, ahorrarás dinero y superarás una dependencia. Aunque puede no ser fácil, cada día muchas personas lo logran. Tú también puedes conseguirlo. Te puede ayudar que elabores un plan con pasos, reflexiones, y actividades.

>> ¿Por qué quieres dejar de fumar?

¿Qué te molesta de tu actual adicción al tabaco? ¿Qué esperas ganar si dejas de fumar?

>> ¿Cómo te sientes respecto a seguir fumando?

Algunas personas se sienten enfadadas o frustradas porque no se cuidan lo suficiente, otras tienen miedo de iniciar cambios en su estilo de vida, otras sienten que necesitan ayuda, ¿y tú?

>> ¿Cuánta importancia tiene en tu vida el dejar de fumar?

Márcalo aquí, donde cero es ninguna importancia y 10 es la importancia máxima.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

>> ¿Qué necesitas hacer para conseguirlo?

>> Analiza tus intentos previos de dejar de fumar e identifica lo que te fue útil y lo que te resultó perjudicial en intentos anteriores. ¿Qué dificultades puedes encontrar?

>> ¿Cómo vas a afrontar esas dificultades y quién te puede ayudar?

>> ¿Cuánta confianza o seguridad tienes en conseguir dejar de fumar?

(10 = máxima confianza).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¡Manos a la obra!

Escribe tu plan para dejar de fumar

1º) Ponte una fecha, a ser posible en un plazo de dos o tres semanas.

FECHA DE INICIO

— / — / —



FECHA EN LA QUE
ALCANZARÁS TU OBJETIVO

— / — / —

2º) ¿Has pensado en pedir ayuda para dejar de fumar? SÍ NO

3º) ¿Qué vas a hacer cada día o cada semana para conseguir el cambio que te has propuesto?



Empty text box for writing a plan.

Imagina que ya has conseguido tu objetivo. Escribe aquí cómo te sientes en tu nueva situación de no fumador.



Empty text box for describing feelings after quitting.



Pon este folleto con tu plan en un lugar visible para que te sirva de recordatorio. Y cuéntaselo a familiares y amigos.

Recuerda que un profesional sanitario te puede ayudar a dejar de fumar y a valorar si una medicación te puede ser útil.

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: **www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es**

En ella encontrarás información sencilla, herramientas, vídeos, tablas de planificación y otros materiales útiles que pueden ayudarte en tu propósito.



También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:



Ideas erróneas y mitos sobre el tabaco



Al dejar de fumar pueden aparecer ciertas ideas erróneas o “autoengaños” normalmente condicionados por los síntomas de abstinencia. A continuación te mostramos los más comunes:

“Después de lo que llevo sin fumar no pasa nada por que fume uno”

Este es uno de los pensamientos más comunes al dejar de fumar y también el que normalmente lleva a la recaída. La persona que ha sido fumadora mantiene a lo largo de su vida receptores cerebrales a la nicotina que dejaran de “funcionar” al no fumar nada pero que vuelven a ser activos con una sola calada. Por otro lado, fumar un cigarro tras la fecha de cese abre una puerta de permiso que desearás repetir respondiendo a tu hábito. Esto puede llevarte a recaer y fracasar en este intento de lograr con éxito el abandono del consumo.

Además sabes que puedes pasar perfectamente sin ese cigarrillo ahora, así que ¡para que arriesgar!

“La vida sin fumar va a ser más triste”

Algunas personas encuentran un vacío en sus vidas al dejar de fumar. Esto es debido a que el tabaco ha estado presente en muchos momentos. Más triste es, sin embargo, el enfermar a causa del tabaco o morir tempranamente. Trata de ver los beneficios diarios que has conseguido por la gran decisión que has tomado y prémiate por lo bien que lo estás haciendo.

“Voy a engordar mucho”

Sólo un tercio del total de los fumadores/as gana peso, por una parte debido a una mayor ingestión de calorías (se recupera gusto y olfato) y por otra a cambios en el metabolismo. Otro tercio permanece como estaba con un posible aumento transitorio de 2 a 3 kg, que en uno o dos meses se pierden espontáneamente. En todo caso es prevenible siguiendo una dieta equilibrada y haciendo ejercicio físico. Además siempre será menos dañino para mi salud que el seguir fumando.

“Prefiero estar mal fumando que sin fumar”

Es verdad que al principio te puedes encontrar un poco peor, debido a que te estás deshaciendo de una droga que es la nicotina, pero pasado un periodo no muy largo de tiempo todo esto desaparecerá y notarás mejoras tanto en tu vida cotidiana como en tu salud.

“Necesito fumar para relajarme”

No es que lo necesites, sino que has aprendido a enfrentarte a las situaciones de tensión fumando, pero eso no significa que sea una buena estrategia. Muchas personas consiguen relajarse sin fumar. Realiza los ejercicios de respiración (recuerda: coger aire lenta y profundamente y soltarlo del mismo modo durante unos minutos) y si la ansiedad persiste ponte en contacto con nosotros. Te asesoraremos.

“Si las recaídas son tan frecuentes, ¿para que tanto esfuerzo?”

Las recaídas forman parte del proceso de dejar de fumar. Muchas personas fumadoras hacen varios intentos antes de conseguir dejarlo definitivamente. No hay que verlo como un fracaso sino como una

experiencia de la que puedo aprender de los errores que he cometido para que la siguiente vez no sucedan.

“Mi abuelo vivió más de 90 años muy sano y fumando” “He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos.” “Conozco personas muy mayores que fuman mucho y están muy bien.”

Tu abuelo tuvo suerte, pero lo cierto es que cuanto más tiempo lleva una persona fumando, mayor es el riesgo de morir prematuramente a causa del tabaquismo. Los últimos estudios demuestran que uno de cada dos fumadores/as morirá por una enfermedad relacionada con el tabaco, y un número mayor aún padecerá enfermedades causadas por él. Hay personas que, a pesar de fumar durante años, no enferman por su consumo. No se puede saber quienes no van a ser afectados, y el riesgo es muy grande. Además, no olvide que Ud. sólo ve a los que llegan, a los que han muerto a causa del tabaco no los ve envejecer. Por otra parte, anteriormente la propia presentación del tabaco (tabaco de liar) hacía que el consumo diario fuera menor de lo que es ahora.

“Es más peligrosa la contaminación que fumar”.

El humo del tabaco tiene una concentración de sustancias tóxicas que llega a ser 400 veces superior a los límites aceptados internacionalmente para el aire ambiente.

“No tengo suficiente voluntad para dejar de fumar”.

Cada día muchos fumadores dejan de fumar definitivamente. La mayoría de ellos necesitan varios intentos. Cada intento es un paso más que acerca a la persona a su objetivo de dejar de fumar. Ahora que usted ha tomado la decisión, nosotros vamos a ayudarle.

“De algo tenemos que morir”.

Es cierto, moriremos por alguna razón. Pero deténgase a pensar que Ud. está fabricando su propia muerte, y eso es algo que sólo hacen los suicidas. Probablemente no se está planteando en serio el hecho de que el tabaco puede ser el responsable de su muerte, y si es así, cree que esto ocurrirá cuando sea viejo. Esto va muy en serio.

“Se pasa muy mal cuando se deja, es peor el remedio que la enfermedad”.

El síndrome de abstinencia a la nicotina está bien descrito y cursa con unos síntomas claros (irritabilidad, insomnio, dificultad de concentración, deseo intenso de fumar, etc.) durante un tiempo bien establecido (3-4 semanas); sin embargo, los beneficios del abandono del tabaco son progresivos, aparecen desde el momento en que se deja de fumar y duran para siempre.

“No noto que me haga tanto daño, todavía puedo fumar mucho más”

El fumar un sólo cigarrillo produce un aumento de la tensión arterial que dura 15 a 30 minutos y una elevación de las pulsaciones del corazón de 10 a 15 latidos por minuto. La capacidad pulmonar se pierde muy poco a poco.

Todo esto no se nota.

Puede que Ud. no “note” el daño, pero su organismo sí que sufre. Los cánceres y las enfermedades de pulmón y corazón no se “notan” hasta pasados muchos años de su inicio. Cuando se “notan”, muchas veces es demasiado tarde.

“He reducido mucho el número de cigarrillos que fumo cada día. No creo que tan poco tabaco me haga daño”.

No existe un consumo mínimo seguro ni sano de tabaco. Aunque existe una clara relación dosis-respuesta entre el número de cigarrillos consumidos al día y los efectos perjudiciales del tabaco, fumar incluso un cigarrillo al día es dañino. Reducir el consumo es casi tan difícil como dejar de fumar completamente y, además, las probabilidades de volver al nivel de consumo previo son muy altas. No fumar es la única manera de evitar los riesgos relacionados.

“Los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán no hacen daño, no son cancerígenos”.

Las personas fumadoras que se pasan a los cigarrillos bajos en nicotina varían inconscientemente su forma de fumar para mantener su nivel habitual de nicotina en la sangre, dando más caladas, caladas más profundas o fumando más cigarrillos, llegando a inhalar más alquitrán que antes. No existe ninguna forma segura de fumar.

Preparándome para dejar de fumar (primeros días)



¡Felicidades! Ha tomado una de las decisiones más importantes y mejores de su vida: **dejar de fumar**. Anote a continuación la fecha:

Mi fecha para dejar de fumar es el día:

¿Qué tengo que hacer hasta entonces?

- Tareas a realizar los días previos al cese total para alcanzar el éxito.
 - Cada vez que vaya a fumar **rellene el autorregistro de cigarrillos**. Pliegue el impreso para que quepa en su cajetilla de tabaco y así se acordara de hacerlo antes de encender el cigarrillo.
 - A lo largo de estos días piense y **anote los motivos** por los que fuma (lo que usted busca y los beneficios que encuentra en fumar) y en la otra columna los motivos por los que quiere dejar de fumar. Pero no rellene este impreso de una vez; dese tiempo y hágalo día a día.
 - Ponga el impreso en un sitio donde lo vea con frecuencia (en el espejo del cuarto de baño, junto al televisor, en la puerta de la nevera...) y trate de encontrar algún motivo más cada día. Haga una pequeña colección de motivos.
- **Comunique su decisión de dejar de fumar y la fecha a su familia, amistades más cercanas y compañeros/as de trabajo.** Pidiéndoles ayuda en caso de que se manifieste en usted, los primeros días, nerviosismo y cambios de humor. Y negocie con ellos que no le tienten ofreciéndole un cigarrillo, incluso que no se lo den en caso de que usted se lo pida. Atrévase a pedir lo el tipo de apoyo que necesita.
- **Haga ejercicio.** Si habitualmente no lo hace, este es un buen momento para comenzar a hacerlo. No es necesario que se apunte a un gimnasio o salga a correr todas las mañanas. Basta que utilice menos el ascensor, camine más, baile, haga alguna tabla de gimnasia en casa o, si lo desea, vuelva a practicar el deporte que hace años abandonó. Si hace tiempo que no realiza ejercicio incorpore la actividad elegida de forma progresiva, adaptando el ejercicio a sus condiciones físicas.
- **Haga que dejar de fumar le resulte más fácil:** Ponga en sitios diferentes a los habituales su tabaco y evite llevarlo con usted a algunos sitios o durante horas concretas. Es útil cambiar de marca a una que guste menos y ensayar ir retrasando unos minutos el consumo de los cigarrillos cuando aparecen los deseos.

Recomendaciones para afrontar los primeros días sin fumar

Alimentación

- Tome comidas sencillas. Evite los fritos, carnes muy sazonadas y embutidos o comidas fuertemente condimentadas o ultraprocesadas.
- Elimine durante unos días la ingestión de café.
- Procure seguir una dieta abundante en frutas y verduras (especialmente aquellas ricas en vitamina C), sin alcohol ni bebidas estimulantes o azucaradas.
- Es conveniente una buena hidratación, especialmente con agua.
- Evite igualmente un estómago demasiado lleno, que sin duda le adormecerá a usted y a su autocontrol.

Hábitos

Por la mañana:

- Ducha tibia terminada con agua fría.
- Procure tomarse el tiempo suficiente para desayunar adecuadamente.
- Evite durante los primeros días el café, puedes sustituirlo por infusiones o un vaso de leche.

Después de las comidas:

- Evite siestas prolongadas.
- Lávese inmediatamente los dientes.

Rompa su rutina general:

- Empiece a utilizar sus pulmones. Haga ejercicio.
- Procure que las actividades en su tiempo libre sean reparadoras y relajantes. Añada espontaneidad, novedad y diversión a su rutina diaria.

Información y control del síndrome de abstinencia

El miedo a lo desconocido

La mayoría de las personas fumadoras sienten miedo ante un intento de abandono del tabaco. Es como prepararse para saltar desde un acantilado, por lo que es normal sentir temor. Tras realizar el intento este miedo desaparece.

Irritabilidad

Cuando aparece este síntoma se espera que en unas tres a cuatro semanas desaparezca. Se aconseja avisar a familiares, amigos/as y compañeros/as de trabajo, de que se va a realizar un intento de abandono del tabaco y que quizás el humor se altere las primeras semanas.

Evitar las situaciones conflictivas, abandonando el lugar y saliendo a realizar respiraciones profundas para ayudar a calmarse.

Inquietud

Puede aparecer dificultad para decidir qué hacer en cada momento. Es conveniente mantenerse ocupado y evitar momentos vacíos durante el día.

Depresión o tristeza

Muchas personas fumadoras viven el proceso de deshabituación como una “pérdida”, pues se deja algo que ha sido parte de la rutina diaria. Puede durar unas semanas.

Conveniente darse premios y realizar actividades placenteras. Recordar los beneficios que aportará el dejar de fumar.

Mareo

Aparece ocasionalmente. Puede durar unos días.

Falta de concentración

Aparece en algunas personas. Desaparece en días o semanas, la duración es variable.

Ansiedad

Puede aparecer unos días antes de dejar de fumar y puede durar algún tiempo. Disminuye en cuanto la persona comprueba que es posible vivir sin fumar.

Ganas de fumar

Las ganas de fumar son más intensas las primeras semanas, tras las cuales se van haciendo cada vez más distantes y menos intensas. A veces son sólo recuerdos en determinadas situaciones asociadas al consumo. Observar que las ganas de fumar duran unos minutos y luego pasan.

Trucos:

Cambie inmediatamente la situación en la que se encuentra. Analice las siguientes circunstancias:

Momentos en los que aparece el recuerdo

- Recuerde los motivos de dependencia.
- Recuerde los motivos por los que quiere dejar de fumar.

Deguste un sustituto del tabaco:

- Agua, infusión.
- Fruta, caramelos o chicle sin azúcar, regaliz, canela en rama...
- Utilice el chicle de nicotina.

Realice actividades que hagan difícil fumar

- Mantenga las manos ocupadas.
- Ejercicio, ducha, nadar, lavar el coche, jardinería...

Realice técnicas de relajación:

- Concentre la mirada en un punto cualquiera y respire lenta y profundamente durante unos minutos.

Trastornos del sueño

Puede aparecer dificultad para dormir. Todos nuestros ritmos corporales tienen que adaptarse al nuevo estado de no fumador. Es frecuente al dejar de fumar soñar que se recae. Es normal durante un tiempo pues la imagen que tiene grabada en su inconsciente es de una persona fumadora.

Catarro y molestias en el pecho

Al dejar de fumar se recupera la actividad de los cilios encargados de limpiar las impurezas que entran en los bronquios, lo que puede dar la falsa sensación de que se está padeciendo un catarro (realmente se limpian los bronquios de esas impurezas generadas por el consumo de tabaco). Aunque depende de las condiciones previas, estos catarros desaparecen pronto.

Estreñimiento

Puede aparecer los primeros días, pues la nicotina aumenta el peristaltismo del intestino. Al suspender el consumo de tabaco falta este estímulo. Pueden pasar varios días sin ir al baño. Ingerir abundantes líquidos e incorporar a la alimentación abundante fibra.

Aumento del apetito y ganancia de peso

Al dejar de fumar la persona recupera el metabolismo basal que tendría si no hubiera fumado nunca. La nicotina acelera un poquito ese metabolismo basal, consumiendo un exceso de unas 200 Kcal/día, cantidad que se puede compensar fácilmente con medidas dietéticas y realizar un poco de ejercicio físico. Algunas personas pueden ganar entre 2,5 y 4 Kg de peso. Pensar que los beneficios de abandonar consumo de tabaco superan con creces esa pequeña ganancia de peso, que puede afrontarse al cabo de unos meses.

Cómo controlar tus situaciones de riesgo



Identifícalas

Lo primero que debes hacer es conocer los momentos que te va ser más complicado estar sin fumar. Si es posible evítalos y si no prepara alternativas para poder superarlos.

Evítalas

Una de las mejores estrategias, sobre todo durante los primeros días, es que evites enfrentarte a situaciones de riesgo, en la medida de lo posible. No es que tu vida vaya a cambiar para siempre, sino que al principio es mejor protegerse que enfrentarse a riesgos innecesarios. Te proponemos algunos cambios:

- Evita tomar café en el desayuno, cámbialo por infusiones o un vaso de leche.
- Si asocias el fumar con el consumo de alcohol, al menos en las primeras semanas reduce o evita el consumo de alcohol.
- Levántate de la mesa después de comer, evita la sobremesa.

Altéralas

Existen situaciones que no se pueden evitar por lo que una buena estrategia es que las modifiques:

- Ve a pasear en vez de estar sentado viendo la televisión.
- No te sientes o te pares en zonas en las que se permite fumar y estén personas fumando.
- Cambia el pensamiento de *“en este momento necesito fumar”* por *“un cigarro no cambiaría nada esta difícil situación”* o *“me apetece un cigarro pero realmente no necesito un cigarro”*.

Utiliza otras alternativas

El uso de comportamientos o pensamientos alternativos es otra forma de enfrentarse a determinadas situaciones:

- Utiliza técnicas de respiración/relajación en vez de fumar en situaciones estresantes.
- Come caramelos o chicles sin azúcar, zanahorias, bebe agua.
- Llama a alguna de tus amistades.

Conductas alternativas

Si te resulta difícil mantenerte sin fumar cuando otros/as lo hacen a tu alrededor, te sugerimos que:

- Antes de reunirte con tus amigos/as fumadores/as, planea qué respuesta les darás si te ofrecen tabaco. Practica cómo decir **“no gracias, estoy dejando de fumar”**.
- Durante las fiestas, **por ahora**, procura estar con personas no fumadoras.
- Cambia de ambiente. Vete a lugares donde no haya personas fumadoras o donde no se pueda fumar.
- Si estás comiendo o bebiendo, concéntrate en la degustación. Ahora tienes más sentido del gusto y del olfato.
- Explica a tus amigos/as fumadores/as que has dejado de fumar. Pídeles **que no te tienten con un cigarrillo**.
- Si estás en un bar o en una fiesta, toma por ahora, bebidas no alcohólicas. No permitas que tu autocontrol desaparezca.
- En el trabajo, date una vuelta, antes de compartir un descanso con fumadores/as.
- Permítete el lujo de **estar orgulloso/a por dejar de fumar**. Puedes presumir de tus logros ante

las personas que fuman, pero no les menosprecies ni te rías de ellos/as, la mayoría también quisieran dejar el tabaco y tal vez puedas motivarles a iniciar este proceso. Su propia autodefensa hará que te digan que no quieren dejarlo.

- Ya no tienes apenas dependencia física. Ahora, la tentación de fumar es parecida a **la de otros deseos o fantasías**: decirle “cuatro cosas” al jefe/a, probar otras drogas, etc... que como sabes te pueden traer consecuencias, no lo haces. **Coloca el tabaco en el sitio del cerebro donde tienes las cosas que no harías jamás en tu vida.**
- Fumar ahora te provocará un **“mono” más fuerte** que el deseo de fumar que tienes en este momento.
- Realiza algún trabajo manual. Utiliza pensamientos como “Lo estoy haciendo muy bien, puedo con ello”, “No voy a estropearlo por un cigarrillo”.

4

Fase de acción y mantenimiento

La **etapa de acción** se inicia cuando el paciente ha iniciado la abstinencia, hasta que cumple 6 meses seguidos sin fumar. Es una etapa donde conviene estar preparado para el probable síndrome de abstinencia, aportando pautas para su manejo e identificación de situaciones de riesgo de recaída. Se reforzarán hábitos de vida para evitar el aumento de peso.

La **etapa de mantenimiento** comprende los meses 6 a 12 de abstinencia, ya que posteriormente llegará la fase de ex-fumador/a. Se mantendrán las intervenciones orientadas a la prevención de recaídas y prevenir de posibles riesgos de “autoengaño”.

Acción (<6 meses)	Prevención de recaídas Educación dietética - OMI MAS INFO
Mantenimiento (6-12 meses abstinencia)	Prevención de recaídas 10 principios Básicos Exfumador - OMI MAS INFO

Prevención de recaídas

1) Distinción entre caída y recaída:

- *Caída o desliz*: Es un consumo puntual que no supone una recaída.
- *Recaída*: Implica además del consumo, la vuelta al estilo de vida anterior.

2) Situaciones habituales de riesgo de recaída:

- Estados emocionales negativos (frustración, ansiedad, depresión).
- Estados físicos negativos (dolor, enfermedad, fatiga).
- En caso de conflictos personales (crisis, fallecimientos, separaciones)
- Presión del entorno social elevada (fiestas, bodas)
- Para aumentar sentimientos agradables (placer, celebración, libertad...), durante estados emocionales positivos.

3) Situaciones específicas de riesgo:

Son las que ponen en riesgo la abstinencia. Son específicas para cada persona.

Para prevenirlas, intente imaginarse en estas *situaciones de riesgo*. Piense cómo reaccionaría, e imagine que debería hacer para no fumar: *revise su lista de alternativas e imagínese a sí mismo poniéndolas en práctica*. Haga este ejercicio para cada situación, y si no se siente seguro en alguna de ellas, repítala con el mayor lujo de detalles. No se limite a decir “lo único que tengo que hacer es no fumar”, *repase sus estrategias de autocontrol y sus alternativas al tabaco*.

El prepararse mentalmente para una situación determinada mejorará su reacción a la misma, y sobre todo, no le cogerá por sorpresa.

4) Estrategias de prevención de recaídas:

- *Evitar* situaciones de riesgo (las primeras semanas).
- *Escape*: abandonar la situación.
- *Distracción*
 - Imaginación: Asociar fumar con consecuencias negativas o desagradables.
 - Darse autoinstrucciones para no fumar (“no fumes, no seas tonto”)
 - Recordar motivos para dejar de fumar.
 - Recordar los beneficios obtenidos.
- Cambios de comportamiento:
 - Relajación y respiración profunda.
 - Actividad física.
 - Retrasar el deseo de fumar (esperar hasta que pase).
- Recordar caídas o recaídas anteriores (aprender del desliz).
- Buscar el apoyo e implicación de personas próximas.

5) Afrontamiento psicológico: cambio de actitudes

- Considerar siempre el tabaquismo como una adicción que dura toda la vida (podemos controlar no fumar el primer cigarro, pero el resto no).
- Valorar como positivo el abandono del tabaco.
- Cambio de costumbres (ejercicio, alimentación,...)
- Considerar el fumar dentro de las cosas que nunca haríamos.
- Pensar a menudo en las ventajas y beneficios que hemos obtenido.
- Pedir ayuda en situaciones de riesgo; aumento de peso, estados de ánimo negativos (depresión, ansiedad), persistencia de síndrome de abstinencia,...
- Valorar con orgullo el haber superado una adicción (*"he hecho un gran esfuerzo, no merece la pena volver a caer"*).
- Tener en cuenta que el tabaco no soluciona ningún problema sino que los añade.

6) Para mantenerse sin fumar a largo plazo:

¡Cuidado con Fantasías de Control. Las tiene todo fumador/a, y son rotundamente falsas y muy traicioneras:

- *"Por uno no pasa nada"*
- *"Sólo unas caladas"*
- *"Sólo algún cigarrillo de vez en cuando"*
- *"Sólo en algunos momentos especiales"*

Qué hacer ante una recaída

- **Cesar el consumo** lo antes posible.
- **No culpabilizarse**; las recaídas forman parte del proceso de abandono de una sustancia tan adictiva como la nicotina.
- **Analizar los motivos** de recaída y profundizar en ella: Donde fue, con quién estaba, qué pensamientos y sentimientos la acompañaron. Esto nos dará información clave para controlar situaciones futuras.
- **Reconocer el problema** ayuda a solucionarlo: ¿cómo se ha sentido fumando una calada?, ¿ocurrió lo que esperaba o pensaba? ¿se sintió mejor o peor? ¿resolvió el problema? ¿probó otras maneras de solucionarlo?.
- **Animarse** a hacer un nuevo intento en breve tiempo: actualizar los motivos personales para dejar el tabaco, hablar con personas de apoyo.
- **No se desanime**: las fluctuaciones de la motivación son normales. Realice actividades gratificantes, recapacite y no se engañe: descarte el consumo esporádico de cigarrillos.
- **Practique Relajación y ejercicio físico.**
- **Pida ayuda** a su médico o profesional de enfermería.

Excusas y autoengaños diversos que nos puede llevar a volver a fumar

CATEGORÍA	EJEMPLO	PENSAMIENTO POSITIVO ALTERNATIVO
Anticipación de consecuencias gratificantes de fumar.	“¡Qué bien me sentaría ahora un cigarro!”	“ Que bien me siento sin fumar”
Focalización de la atención sólo en las consecuencias inmediatas.	“Si fumo me relajaré, me quitaré de una vez este malestar”	“Si fumo, puedo volver a caer y me encontraré peor”
Magnificación de la intensidad del deseo.	“Es insoportable... es horrible... no puedo más”	“Voy a aguantar,. Serán sólo unos minutos”
Ideas de necesidad.	“Necesito un cigarro”	“Me apetece un cigarro. Ya se me pasará”
Fantasías de control.	“Fumo cuatro y nada más; puedo controlar...”	“Si fumo una calada, puedo recaer”
Profecías autocumplidas.	“Tarde o temprano sé que recaeré”	” Puedo vivir sin fumar”
Justificaciones diversas.	“Pobre de mí...” “Esto es un acoso intolerable” “De algo hay que morir”	“Quiero vivir sin fumar. Tampoco es para tanto”

(Moreno, J.; Herrero, F.J. y Rivero, A.; 1998)

Educación dietética



Al dejar de fumar hay algunas personas que cogen peso. Te proponemos algunas acciones que puedes realizar para que no sea excesivo:

1. CONTROLAR LOS PICOTEOS

Una de las principales razones por las que se coge peso al dejar de fumar es porque o bien se come más cantidad de comida o bien picoteamos alimentos que tienen un alto contenido calórico. Apunta durante un par de días todo lo que comes, comprueba si tu alimentación es saludable y restringe aquellos menos recomendables (dulces, galletas, snacks, etc).

2. TRUCOS PARA MANEJAR LOS ALIMENTOS:

Como hacer la compra:

- Compra los alimentos en base a la lista de la compra.
- Haz la lista cuando no tengas hambre.
- Haz un plan de comidas para la semana y una lista de la compra exacta para ese plan.
- Si puedes, haz la compra después de una comida.
- La compra debes tratar de hacerla de forma acertada: compra cosas favoritas para los miembros de tu familia pero no para ti.
- Compra comida que requiera alguna preparación.
- Intenta no comprar alimentos o comidas que puedan ser problemáticos para ti (patatas fritas, chocolate, etc.).

Cómo almacenar la comida:

- Pon todos los alimentos fuera de la vista.
- Los alimentos que guardes en el frigorífico ponlos en recipientes opacos de manera que no estén al alcance directo de la vista.
- Trata de que los miembros de tu familia guarden sus comidas favoritas en un lugar asignado para ello que tú no veas normalmente.

Cómo preparar la comida:

- Prepara la cantidad exacta de comida que necesites para evitar los excesos y las sobras.
- Prepara comida con un contenido bajo en calorías.
- Cuando tengas que preparar comidas de alto contenido calórico para tu familia prepara un plato alternativo y sabroso para ti.

Cómo servir la comida:

- Pon en la mesa sólo lo que necesites para comer.
- Utiliza platos pequeños.
- Intenta ser el/la última en servirte.
- Mantén la comida alejada de ti y, si es posible, sírvela en la mesa.
- Sírvete la comida de una vez y no en dos veces .

Cómo limpiar los platos después de la comida:

- Si es posible, haz que alguien limpie los platos y guarde las sobras de la comida.
- No te permitas anular el esfuerzo de lo que estás haciendo comiendo restos de comida.
- Limpia los platos y fuentes directamente en la basura antes de meterlos en el fregadero.

Modificación de la conducta de comer

- Come despacio, para ello entre bocado y bocado apoya el servicio (tenedor, etc.) sobre la mesa y espera a masticar y tragar el bocado, antes de que vuelvas a coger de nuevo el tenedor.
- Traga la comida o bocado que tengas en la boca antes de añadir otro nuevo.
- Realizar cinco comidas diarias. No saltar ninguna comida.

3. HAZ EJERCICIO DE MANERA REGULAR

Intenta hacer al menos 30 minutos diarios de ejercicio físico:

- Sal a dar un paseo después de cenar.
- Apúntate a clases de baile con un amigo/a.
- Bájate un par de paradas antes del autobús.
- Aparca el coche un poco más lejos de tu destino.
- Sube las escaleras andando en vez de coger el ascensor.

Diez principios básicos para la persona exfumadora

1. No pienses que tendrás que estar toda la vida sin fumar.

Céntrate en afrontar el día de hoy.

2. Evita tentaciones.

Mantén tabaco, encendedores, cerillas y ceniceros lejos de tu presencia.

3. Ten siempre a mano agua o infusión para tomar; o algo para masticar.

Fruta fresca, chicles sin azúcar... ¡hasta una zanahoria!

Cualquier cosa menos un cigarrillo

4. Durante el día hay momentos asociados al consumo: descansos, situaciones de tensión, cuando vas a tomar algo, etc.

Planifica con antelación una alternativa para facilitar el afrontar ese momento.

5. Contén el deseo imperioso de dejar de fumar.

Desarrolla actividades que te distraigan.

6. Realiza las respiraciones relajantes cada vez que te sientas en tensión.

7. Recuerda tu **lista de motivos** para dejar de fumar.

8. Aparta el dinero que **ahorras** cada día. **Disfruta** viendo cómo crece.

9. No cedas.

10. **¡Cuidado con Fantasías de Control!**

Las tiene toda persona fumadora, y son rotundamente falsas y **muy traicioneras**:
“por uno no pasa nada, “sólo unas caladas”, “sólo algún cigarrillo de vez en cuando”;
“sólo en algunos momentos especiales”

¡NI SIQUIERA POR UN SOLO CIGARRILLO!

5

Tratamiento farmacológico

Aunque la mayor parte de las personas que dejan de fumar lo hacen por sí mismas y sin ayuda sanitaria, en algunos casos estará indicado el apoyo farmacológico con Terapia Sustitutiva de Nicotina, Vareniclina o Bupropion, o la combinación de fármacos.

Debe darse información verbal y escrita sobre su utilización correcta.

Tratamiento farmacológico

NICOTINA TSN Pacientes 2020 OMI-AP

VARENICLINA Pacientes 2020 OMI-AP

BUPROPION Pacientes 2020 OMI-AP

CHICLES o COMPRIMIDOS DE NICOTINA



El chicle de nicotina constituye una ayuda para dejar de fumar, que aumenta las posibilidades de lograrlo.

El chicle contiene 2 o 4 mg de nicotina que se libera en función de la intensidad de masticación. Los comprimidos son de 1 mg (equivale a chicle de 2 mg) y 2 mg. La nicotina del chicle se absorbe por vía sublingual de una forma más lenta que a través de los cigarrillos.



Cómo se usa

El chicle se tiene que masticar suavemente, con pausas frecuentes. La nicotina se libera durante los primeros 30 minutos de masticación.

Se aconseja seguir los siguientes pasos:

- Introducir el chicle en la boca, y dar 2 o 3 mascaradas suaves.
- Dejar de masticar y apartar el chicle debajo de la lengua o en la mejilla. No tragar saliva hasta que desaparezca el sabor fuerte de la nicotina, ya que en ese caso pasará al estómago, siendo menos eficaz y pudiendo provocar molestias.
- Volver a dar otras 2 o 3 mascaradas, repitiendo el proceso cambiando de mejilla, hasta unos 20 o 30 minutos.

Otras recomendaciones a tener en cuenta.

- Mientras se mastica el chicle e incluso unos minutos antes es conveniente no comer ni beber nada, excepto agua. El café y las bebidas carbónicas pueden disminuir la absorción de la nicotina del chicle y en consecuencia su efecto.
- Al principio el chicle puede resultar desagradable, irrita la garganta. La adaptación se realiza al cabo de 1 a 2 días, pudiendo alargarse una semana.
- Si se mastica enérgicamente el chicle o sin las pausas recomendadas puede producir molestias de boca y garganta, aumento de salivación, dolor de estómago e indigestión.

Los comprimidos se utilizan de la misma manera, pero sin morderlos. Su profesional sanitario/a de referencia le propondrá pautas de utilización durante su tratamiento.

Hoy en día existen en el mercado presentaciones de **nicotina en spray**, que se utilizan en caso de ansias de fumar, ya que pueden aliviar los síntomas de abstinencia con mayor rapidez. Dos pulsaciones equivalen a 1 mg de nicotina.

SI LA URGENCIA DE FUMAR ES INTENSA ES NECESARIO UTILIZAR UN CHICLE o SPRAY

INSTRUCCIONES PARA EL EMPLEO DE PARCHES DE NICOTINA

El parche de nicotina es un medicamento, y debe usarse como tal. No suprime totalmente las ganas de fumar, pero aumenta las probabilidades de conseguirlo, y reduce los síntomas de abstinencia.

Cómo funcionan

La nicotina de los parches es absorbida a través de la piel a una velocidad y un ritmo constante. Después de su absorción, la nicotina se distribuye por todo el organismo a través de la sangre, igual que cuando se fuma, aunque de manera más lenta. La cantidad máxima de nicotina que tendrá en la sangre cuando utiliza los parches, **NUNCA SERÁ TAN ALTA COMO CUANDO SE FUMA**. Para ello, los parches han de ser correctamente indicados y utilizados.

Según el tipo de parche, liberan nicotina continuamente **durante las 24 horas o durante 16 horas** (los de 16 horas se retiran al acostarse). Existen tres dosis diferentes para cada uno de estos dos tipos. Los parches más utilizados son los de 24 horas.

Su pauta de utilización puede ser la siguiente, en aquellos/as que fuman 20 cigarrillos al día:

- las primeras 4 semanas: 21 mg/24 horas
- las siguientes 2-4 semanas: 14/24 horas.
- las últimos 2-4 semanas: 7/24 horas.

Si fuma más de 20 cigarrillos al día, su profesional sanitario/a podrá indicarle otras dosis.

Su profesional sanitario/a le orientará sobre estas opciones y las pautas a seguir.

Cómo se usan

En el momento de iniciar el tratamiento con parches de nicotina normalmente se recomendará **CESAR POR COMPLETO** el consumo de tabaco. Deben usarse a diario entre 8 y 12 semanas, según la pauta de reducción indicada por su profesional sanitario.

- Acostúmbrese a cambiar el parche a la misma hora, preferentemente al levantarse. El nuevo parche se aplicará sobre una zona diferente de la piel, evitando el mismo punto dos días seguidos.
- Retire el plástico que recubre el adhesivo y airee el parche unos segundos antes de colocarlo. Aplíquelo sobre un área de la piel sana, sin vello, limpia y seca.
- Evitar zonas con exceso de grasa corporal. Para garantizar su adherencia adecuada presione con la yema del dedo pulgar sobre toda la superficie del parche durante 10 segundos aproximadamente.
- Nunca debe partirse un parche, teniendo especial cuidado de no romperlo o rasgarlo en el momento de su apertura. Si esto ocurre, debe desecharse y reemplazarlo por otro.
- Normalmente puede bañarse, ducharse y realizar cualquier actividad física con el parche puesto, pero puede desprenderse al mojarse, sobretodo si no se había pegado correctamente.

Posibles problemas

Por regla general la tolerancia local de los parches es buena, aunque puede observarse la aparición de enrojecimiento (eritema) con o sin picor.

En caso de que estos síntomas persistan, y si aparece hinchazón, incluso después de haber aplicado el parche en diferentes zonas de la piel, comuníquese con un/a profesional sanitario/a para que le dé las instrucciones a seguir.

INSTRUCCIONES PARA EL EMPLEO DE CHAMPIX® (vareniclina)

La vareniclina (Champix®) es un medicamento que ayuda en el objetivo de abandonar el consumo de tabaco y reduce los síntomas del síndrome de abstinencia.

Cómo se usa

Debe fijar una fecha para dejar de fumar. Normalmente se comienza a tomar una semana antes del día fijado. Puede considerarse estrategia de abandono gradual, aunque **lo más recomendable es el abandono total entre el día 8 y 14**. La pauta habitual es la siguiente:

- **Días 1-3:** 0,5 mg (comprimidos blancos) una vez al día.
- **Días 4-7:** 0,5 mg (comprimidos blancos) dos veces al día.
- **Días 8 – 12 semanas:** 1 mg (comprimido azul) dos veces al día.
- Tomar siempre tras alimento sólido para evitar las molestias gástricas, y abundante líquido (así se evitan las náuseas).

Seguridad del medicamento

Normalmente los efectos secundarios son leves y desaparecen solos. Los más frecuentes son: náuseas, mareo y somnolencia. Si aparecen, informe a su profesional sanitario de referencia.

No debe tomar este medicamento si está embarazada o tiene previsto estarlo.

Es recomendable reducir o suspender el consumo de alcohol, ya que puede restar eficacia y aumentar efectos secundarios.

			
1	0,5mg/día		
2	0,5mg/día		
3	0,5mg/día		
4	0,5mg/12 h		
5	0,5mg/12 h		
6	0,5mg/12 h		
7	0,5mg/12 h		
8	1mg/12 h		
9	1mg/12 h		
10	1mg/12 h		
11	1mg/12 h		
12	1mg/12 h		
13	1mg/12 h		
...	Iniciar pauta 1-2 semanas antes de dejar de fumar Pauta de mantenimiento de 12 semanas Intervalo mínimo de 8 horas entre tomas		

INSTRUCCIONES PARA EL EMPLEO DE ZYNTABAC® (bupropion)



El bupropion (Zyntabac®) es un medicamento que ayuda a lograr el objetivo de abandono de consumo de tabaco y reduce los síntomas del síndrome de abstinencia, ayudando a dejar el hábito.

Cómo se usa

Comenzar con el tratamiento 7 a 10 días antes de dejar de fumar, fijando la fecha de cese en la segunda semana.

- **Días 1º al 6º:** 1 comprimido (150 mg) al levantarse.
- **A partir del 7º día:** dos comprimidos al día, separados al menos 8 horas (intentar evitar el la toma del segundo comprimido después de las 5 de la tarde, para prevenir insomnio). La pauta de mantenimiento es de 7-9 semanas.

Seguridad del medicamento

Normalmente los efectos secundarios son leves y desaparecen solos. Los más frecuentes son: insomnio, sequedad de boca, náuseas y dolor de cabeza. Si aparecen, informe a su profesional sanitario de referencia.

No debe tomar este medicamento si está embarazada o tiene previsto estarlo. Tampoco si ha sufrido convulsiones o epilepsia, tiene cirrosis hepática, tumores cerebrales, o anorexia, bulimia o trastorno bipolar. Informe a su médico de otros fármacos que está tomando, por si hay interacciones.

Consulte con su médico la relación del fármaco con el consumo del alcohol o con su abandono.



1	150mg/día	<input type="radio"/>	
2	150mg/día	<input type="radio"/>	
3	150mg/día	<input type="radio"/>	
4	150mg/día	<input type="radio"/>	
5	150mg/día	<input type="radio"/>	
6	150mg/día	<input type="radio"/>	
7	150mg/12 h	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	150mg/12 h	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	150mg/12 h	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	150mg/12 h	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	150mg/12 h	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	150mg/12 h	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	150mg/12 h	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...	Iniciar pauta 1-2 semanas antes de dejar de fumar Pauta de mantenimiento de 7-9 semanas Intervalo mínimo de 8 horas entre tomas		

Si quieres saber más sobre Cigarrillos electrónicos sigue leyendo....

¿Cómo han evolucionado los cigarrillos?

Los cigarrillos a principios del siglo XX consistían en tabaco picado envuelto en una lámina de papel. Tras los primeros informes médicos que relacionaban el consumo de tabaco con el cáncer de pulmón la industria tabaquera les añadió el filtro. Más tarde idearon los cigarrillos bajos en nicotina o *light*. Estos cambios buscaban disminuir la percepción de que eran dañinos para la salud. Con el desarrollo de medidas del control del tabaquismo, la disminución en la venta y la regulación de los espacios libres de humo la industria buscó alternativas apoyándose en la tecnología y creando así los cigarrillos electrónicos.

¿Quién los vende?

La mayoría de las patentes existentes de cigarrillos electrónicos han sido compradas por las principales industrias del tabaco.

¿Qué nos vende?

Que son un 95% más seguros que los cigarrillos convencionales. Que son una opción para las personas que desean dejar de fumar. Y que sirven como medida para la reducción de daños en quien no consigue dejar de fumar.

¿Qué busca?

Mantener sus productos en el mercado, mantener sus índices de ventas y disminuir la percepción de que dichos productos producen daño en la salud.

¿En qué consisten?

En un dispositivo con una batería, un atomizador y una carga o cartucho que contiene una solución líquida o un preparado sólido de tabaco. Al usarlo se calienta el contenido generando un aerosol que la persona inhala.

¿Qué tipos hay?

Los dispositivos susceptibles de liberar nicotina, calentando el líquido contenido en su cápsula, no conteniendo tabaco. En éstos se incluyen los cigarrillos electrónicos (CE), vaporizadores, e-cig, *e-cigarrillos*, *e-cigars*, *e-hookah* o *vaping devices*. En España el más conocidos es el *myblu*.

Los dispositivos que contienen tabaco procesado (picado o en polvo) que calientan a temperatura inferior a la combustión de los cigarrillos convencionales. En España el IQOS, Ploom y Pax.

Yo uso un vapeador. Inhalar vapor de agua, no me parece tan malo.

Nos hacen creer que es vapor lo que genera el cigarrillo electrónico. En realidad, es un aerosol generado tras el calentamiento de propilenglicol, glicerol. La mayoría contienen nicotina que es responsable de la adicción y de enfermedades cardiovasculares. También contienen carbonilos, metales pesados y partículas ultrafinas que tras su calentamiento se convierten en aldehídos que son sustancias tóxicas y cancerígenas.

¿Cuáles son los efectos sobre la salud de los cigarrillos electrónicos?

La gran mayoría de cigarrillos electrónicos contienen nicotina que se asocia a enfermedades cardiovasculares, también hay informes recientes que lo asocian a enfermedades respiratorias que

provocan tos, dificultad para respirar y dolor de pecho, algunos casos han sido lo suficientemente graves que precisaron de ingreso hospitalario.

¿Causa cáncer el uso de cigarrillos electrónicos?

Todavía se desconocen los efectos a largo plazo de los cigarrillos electrónicos. Es importante saber que el aerosol (“vapor”) del cigarrillo electrónico contiene algunos químicos causantes de cáncer, aunque en cantidades significativamente más bajas que en el humo del cigarrillo.

Sí uso sólo aquellos cigarrillos electrónicos que sólo contienen saborizantes, sin nicotina, no haré daño a mi salud.

Los saborizantes empleados son sustancias aprobadas para su uso como aditivos en alimentación, con control de dicha concentración presente en los alimentos. Desconocemos el efecto a largo plazo que tendrán en al ser inhalados directamente al pulmón. Se han descrito reacciones alérgicas e irritación del aparato respiratorio. Han aparecido algunas neumonías asociadas al uso de los cigarrillos electrónicos.

Yo ya he intentado dejar de fumar y no lo logro. Sería mejor que me pasara a los cigarrillos electrónicos, son más seguros.

Algunas personas fumadoras necesitan realizar varios intentos hasta que logran dejarlo definitivamente.

La afirmación de que son más seguros forma parte de la campaña publicitaria de la industria que los vende. Aunque contiene menor número de tóxicos no son inocuos. Se observan algunos daños en salud a corto plazo. Necesitaremos varios años para observar el daño que producen a medio y largo plazo.

El sistema sanitario ofrece ayuda con programas multicomponentes con intervención conductual y tratamiento farmacológico que tienen evidencia científica y si han demostrado que sirven para dejar de fumar.

Acuda a su centro de salud y solicite apoyo.

Entonces, ¿son de ayuda para dejar de fumar?

No está demostrado que sirvan para ayudar a dejar de fumar. Los estudios realizados proceden de la propia industria que los oferta con intereses económicos o de profesionales con conflicto de intereses o estudios no bien diseñados. Hace falta más investigación de fuentes independientes y fiables. No se observa que haya bajado tras su uso el número de personas fumadoras, más bien, se observa que las personas que los usan realizan un consumo de ambos tipos de cigarrillos, los electrónicos y los convencionales.

Mis hijos han empezado a usarlos. ¿Se engancharán a ellos?

La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, altamente adictiva. Se observa en jóvenes que se multiplica por más de seis la probabilidad de convertirse en fumadores y en volverse adictos.

Uso cigarrillos electrónicos y ya no me preocupo de hacerlo en presencia de mis hijos pequeños

Debido a que los cigarrillos electrónicos producen vapor, en lugar de humo, muchas personas creen que son seguros para usarlos en el interior y alrededor de los niños. Desafortunadamente, una nueva investigación sugiere que la exposición a los cigarrillos electrónicos es potencialmente dañina.

Aunque sólo están expuestos al aerosol que exhala la persona que lo está consumiendo, están expuestos a sustancias tóxicas (nicotina, partículas ultrafinas, formaldehído, acetaldehído, glicerol, acroleína y algunos metales) en concentraciones superiores al aire ambiental. Serán necesarios más estudios y seguimiento temporal para concretar las consecuencias a su exposición. Por lo que la exposición pasiva tampoco parece segura.

Enero de 2020,
Consejería de Salud del Principado de Asturias
Dirección General de Política y Planificación Sanitarias
Dirección General de Salud Pública
Estrategia para un Nuevo Enfoque de la Atención Primaria

Servicio de Salud del Principado de Asturias