

esto va
en serio!



GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR.

ORGANISMOS

PROMOTORES:

- Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón
- Gerencia de Atención Primaria del Área V del Servicio de Salud del Principado de Asturias

Con el apoyo de:

- Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Plan sobre Drogas para Asturias

Con la colaboración de:

- Conseyu de la Mocedá de Xixón
- Programa Información sobre Drogas (Indro) de Cruz Roja Juventud y Principado de Asturias.

Redacción:

- D. Antonio Bernardo García, psicólogo. Director de programas sociales de la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón
- D. Fernando Alonso Pérez, doctor en psicología y enfermero. Director de enfermería de atención primaria del Área Sanitaria V

Diseño:

- mg.lab

Preimpresión e impresión:

- Gráficas Covadonga S.L.

Editado en mayo de 2011

Depósito legal:

PRESENTACIÓN

Esta guía está pensada para reflexionar sobre el hábito de fumar, de manera que puedas dejar de fumar y mantenerte abstinentes en el futuro con relativamente poco esfuerzo. Ten en cuenta que las personas que fuman lo acaban dejando, antes o después, y la verdad es que cuanto antes mejor porque se hace menos daño, cuesta menos trabajo y menos dinero, aunque esa es una decisión que debe de tomar cada persona, sólo tú puedes decidir sobre lo que vas a hacer.

Está basada en uno de los programas más eficaces para dejar de fumar, que no implica ningún coste y no tiene ninguna contraindicación ni efecto secundario. Está diseñada para que abandones de forma gradual el consumo de cigarrillos, trabajando las tres

dependencias que mantienen el hábito de fumar: la fisiológica, la psicológica y la social.

Te proponemos trabajar durante cuatro semanas, de forma que si haces lo que te vamos a indicar dentro de 28 días habrás dejado de fumar. Todo lo que te pediremos son cosas sencillas, sólo necesitarás un poco de constancia.

CÓMO EMPIEZA TODO

Es interesante, para comprender mejor el presente, reflexionar sobre cómo has empezado a fumar. Todas las personas que fuman han empezado, más o menos, de una forma similar, probándolo de forma ocasional, hasta que, después de un tiempo, se enganchan. Esto es una ley universal que se cumple para todo el mundo.

Lo más frecuente es que los primeros consumos de cigarrillos sean desagradables, se pueden dar toses, mareos y vómitos, pero mucha gente lo supera porque lo ve divertido o interesante y lo hace con sus amigas y amigos o simplemente porque es algo que hay que probar para tener experiencias de la vida.

En cuanto se fuman unos cuantos cigarrillos se dejan de experimentar esos efectos desagradables y poco a poco se va incrementando la frecuencia de fumar, sin tener en ningún momento la sensación

de que se está produciendo una dependencia. Los efectos negativos del tabaco se ven muy a largo plazo y se piensa que son algo que solo pasa a la gente que lleva muchos años fumando.

Fumar resulta ahora divertido, relajante, signo de madurez, etc. Y se piensa que se controla el hábito, pudiendo dejarlo cuando se quiera. La realidad es que en este tiempo la persona va creando una dependencia del tabaco y gastando cada vez más dinero, lo que la convierte en fiel cliente que alimenta el negocio de las compañías tabaqueras.

En este momento mucha gente dice que puede dejarlo cuando quiera, sin más esfuerzo, pero la verdad es que el movimiento se demuestra andando y mientras dicen eso no hacen nada para demostrarlo. De cualquier forma el deseo de dejarlo aparece pronto, **el 60% de las personas jóvenes** que fuman a diario intenta dejarlo,

algunas lo consiguen y otras vuelven a intentarlo más veces. Seguir un procedimiento como este, con el que ha dejado de fumar mucha gente, aumenta de forma notable las posibilidades de éxito.

Si fumas de forma esporádica, los fines de semana o de vez en cuando, esta guía también te puede ayudar a reflexionar sobre tu forma de fumar y la manera de cambiar.

PREPARACIÓN

Lo primero de todo es tener muy clara tu intención de dejarlo, tus motivos.

Si estás leyendo esto es seguro que ya habrás reflexionado sobre las razones por las que quieres dejar de fumar. Cuando se está al principio del hábito de fumar apenas se notan los efectos perjudiciales en la salud, aunque el organismo sí los va sufriendo (por ejemplo, con solo fumar un cigarrillo aumenta la tensión sanguínea y se acelera el pulso), por lo que es necesario explorar la motivación para dejarlo, ya que es el motor que va a permitir desarrollar todas las actividades que te van a llevar a abandonar el hábito de fumar.

Cada persona tiene sus razones, a continuación te indicamos algunas, léelas y anota en un papel aquellas con las que te identifiques, a esa lista añade aquellas otras razones importantes para ti, aunque no estén aquí recogidas:



→ Por **ahorrar dinero**. Fumar es caro y la tendencia es que cada vez lo será más. Calcula cuánto dinero ahorrarás cuando dejes de fumar. Seguro que ese dinero lo puedes gastar en algo más apetecible para ti. Haz también una lista de las cosas que te gustaría comprar con lo que ahorres. Ve guardando ese dinero y cuando tengas suficiente cómprate algo que desees.

Ejemplo para calcular el ahorro: *de media vengo fumando 9 (A) cigarrillos al día, cada cigarrillo me cuesta 0,125€ (B), que es el resultado de dividir el precio que pagas por una cajetilla (en este ejemplo 2,50€) entre 20, que es el número de cigarrillos que tiene, por lo que cuando deje de fumar ahorraré cada día (multiplica el número de cigarrillos que fumas por el precio de cada uno)*

A * B = 1,125€ (C). *Multiplica esta cantidad (C) por 7 (7,87€), 30 (33,75€) o 365 (410,60€) para saber lo que ahorrarás a la semana, al mes o al año.*

→ Un motivo igualmente importante es la **estética**, la mejora del **aspecto físico**. El tabaco provoca arrugas y un envejecimiento prematuro de la **piel**, **mancha** los dientes y los dedos de color amarillo, provoca **mal aliento**, **mal olor** en el pelo y la ropa, etc. Al dejar de fumar se revierten estos efectos y recuperas un aspecto agradable, tanto para ti como para el resto de personas que te rodean.

→ Por librarse de un hábito que esclaviza, te sentirás **más libre**, no tendrás que estar pendiente de tener siempre tabaco cerca, de pensar que en un lugar no se puede fumar, etc.

→ Cuando se deja de fumar también se recuperan sentidos tapados por el olor y sabor del tabaco, como el **gusto** y el **olfato**.

→ Por las **personas más próximas de tu entorno**. A mucha gente le molesta el humo del tabaco.

→ Por **estar en forma** y mejorar el rendimiento físico. Algunas personas que fuman tienen sensación de falta de aire al hacer algún ejercicio físico.

→ Y, ¡cómo no!, por la **salud**. Dejar de fumar es lo mejor que una persona puede hacer por su salud. El tabaco supone la primera causa de muerte evitable en los países desarrollados, siendo el principal responsable de una serie amplia de enfermedades, entre las que destacan el cáncer (especialmente el de pulmón), las enfermedades respiratorias (la bronquitis crónica y el enfisema, entre otras) y las enfermedades cardiovasculares (principal causa de mortalidad en nuestro país).

Es muy importante que hagas esta lista, si no tienes buenos motivos para dejarlo lo más probable es que no hagas el esfuerzo necesario. Cada vez que pienses que el tabaco es placentero recuerda alguno de estos motivos. Tenla siempre a mano para poder echar-

le una ojeada de vez en cuando, es muy útil releerla cuando se flaquea. Cada vez que rechaces o dejes de encender un cigarrillo piensa en lo que estás ganando: ahorras dinero, mejora tu aspecto físico, respiras mejor, etc.

Fija la fecha y formaliza el compromiso

Una vez que has tomado la decisión lo siguiente que debes de hacer es formalizar tu compromiso y **fijar la fecha en la que vas a dejar de fumar**. Este programa está estructurado para **dejar de fumar en 28 días a partir de hoy**.

Coge el calendario y calcula la fecha:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



Comunica tu decisión a tu familia y amigos y amigas, comprométete con ellos y ellas. El apoyo de las personas que te rodean es muy importante para alcanzar el éxito. Pídeles que te ayuden ofreciéndote cigarrillos y pro-

curando no fumar en tu presencia. Escoge entre tus amistades y familiares a tres personas para que te acompañen y ayuden en este tiempo. Copia el siguiente texto y firmalo, junto con esos testigos, una vez firmado tenlo a la vista:

Por la presente declaro que estoy dejando de fumar y me comprometo a dejarlo el día ___ / ___ / ___. Son testigos de esta decisión y se comprometen a ayudarme:

Testigo 1:

Firma:

Testigo 2:

Firma:

Testigo 3:

Firma:

Firmado por mí:

Fecha: ___ / ___ / ___

Con este compromiso estamos trabajando la **dependencia social** del tabaco.



1 PRIMERA SEMANA

Si tienes clara tu lista de motivos y has formalizado el compromiso ya estás en condiciones de empezar con las tareas que te vamos a ir pidiendo que hagas cada semana.

1. Conoce cómo es tu conducta de fumar: registra todos los cigarrillos que fumes

A partir de mañana tienes que apuntar todos los cigarrillos que fumes. En un papel pequeño haz cuatro columnas y encabézaslas de la siguiente forma:



que lo fumas (porque te apetece, por relajarte, por aburrimiento, por compartir un rato con los amigos y amigas...).

Esta tarea es fundamental para el éxito del programa, ya que te ayudará a conocer mejor cómo es tu forma de fumar: cuántos cigarrillos fumas diariamente, con qué intervalo de tiempo, cuáles son las situaciones asociadas a la conducta de fumar, el motivo, etc., lo que te ayudará a planificar el abandono. Además, al finalizar cada día pasa a un gráfico el número de cigarrillos que fumaste: en un papel cuadriculado dibujas una línea horizontal, cada cuadrado es un día, y en su extremo izquierdo otra vertical, cada cuadrado es un

Nº cigarrillo	HORA	SITUACIÓN	Motivo
1	14:35h	Parada autobús	esperando me aburro
2	-	-	-

Haz copias y lleva siempre una contigo. Desde mañana, y hasta que dejes de fumar, antes de encender cada cigarrillo deberás anotar la hora, la situación y el motivo por el

cigarrillo, así vas haciendo una gráfica con la cantidad fumada cada día. Esta gráfica te permitirá conocer exactamente cuál es tu nivel de consumo y observar tus progresos.

2. Di no al ofrecimiento de cigarrillos y no los pidas

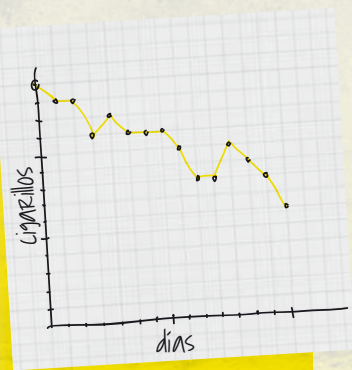
A partir de hoy rechaza los ofrecimientos de cigarrillos que te hagan otras personas y tampoco pidas cigarrillos. Puedes dar tabaco a otras personas, pero solo vas a fumar del tuyo. El ofrecimiento de cigarrillos es uno de los principales motivos de recaída, si ya tienes el hábito de rechazar esos ofrecimientos te costará muy poco seguir haciéndolo en un futuro. Con esto estamos trabajando la dependencia social.



3. Practica ejercicios de respiración y relajación

La respiración profunda es un método eficaz que puede ayudarte a relajarte en momentos de ansiedad o situaciones de estrés y a mejorar tu capacidad de autocontrol. Practica varias veces al día el siguiente ejercicio:

Siéntate o recuéstate, sin nada que te oprima, pon una mano sobre el vientre y recoge aire por la nariz lentamente, procurando echarlo hacia la parte más baja de los pulmones, de forma que se hinche el vientre y tu mano suba. Retén ese aire unos segundos y expúlsalo por la boca tan lentamente como puedas. A la vez que haces esta respiración cuatro o cinco veces repasa mentalmente todo tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, notando su peso y permitiendo que se afloje y relaje.



Haz este tipo de respiración siempre que te notes con tensión o nerviosismo.

4. Incrementa tu ejercicio físico

Realiza ejercicio físico diariamente:

caminar a buen ritmo, subir escaleras (no cojas los ascensores o, por lo menos, sube la mitad de los pisos andando), pasear en bicicleta, etc. Anota todos los días en una libreta o diario el ejercicio que haces y el tiempo que le dedicas.

Esto es todo lo que tienes que hacer esta primera semana, es poco pero es muy importante que lo hagas.



Recuerda

- **Anota todos los días los cigarrillos que fumas y el gráfico de los progresos.**
- **No pidas cigarrillos y rechaza los que te ofrezcan.**
- **Practica los ejercicios de respiración y relajación, e incrementa el ejercicio físico.**

2 SEGUNDA SEMANA

1. Inicia la reducción de la ingesta de nicotina

Introducimos la primera gran tarea del proceso de abandono, dirigida al objetivo de reducir la **dependencia fisiológica**. No todo el mundo tiene la misma dependencia fisiológica, las personas que fuman esporádicamente la tienen muy pequeña, pero es algo que va creciendo poco a poco, sin darse cuenta.

Se ha demostrado que para la mayoría dejar de fumar bruscamente provoca el síndrome de abstinencia de la nicotina, mientras que realizar reducciones semanales de un 25 a un 30% de la ingesta de nicotina hace que el proceso de abandono sea menos costoso, al tiempo que te permite ir adquiriendo un control paulatino sobre tu propia conducta.



Para realizar esa reducción te proponemos que **cada semana cambies a una marca de cigarrillos que tenga un contenido menor de nicotina**. Tienes que leer en la cajetilla del tabaco que fumas habitualmente su contenido de nicotina, a partir de ese contenido deberás realizar las reducciones adquiriendo cada semana una marca que contenga un 30% menos de nicotina. Para facilitarte los cambios te indicamos cómo deben de ser las reducciones: de 1 mg de nicotina pasa a 0,7; de 0,9 pasa a 0,6; de 0,8 pasa a 0,55; de 0,7 pasa a 0,5; de 0,6 pasa a 0,4; de 0,5 pasa a 0,35; de 0,4 pasa a 0,3; de 0,3 pasa a 0,2 y de 0,2 a 0,1.



Además, **fuma como máximo la media de cigarrillos que fumas-te la semana anterior**.

De esta manera, al ir acostumbrando tu organismo a cantidades menores de nicotina, **apenas notarás los síntomas de la abstinencia** y te será menos costoso el abandono definitivo.

Si fumas de forma esporádica, por ejemplo los fines de semana, apenas tendrás dependencia de la nicotina pero debes de cambiar también de marca, un tabaco con menos nicotina estimula menos, además, el **cambio de sabores** es importante para hacerte consciente de la conducta de fumar.

2. Evita la compensación de nicotina

Es posible que intentes compensar la reducción de la ingestión de nicotina apurando más los cigarrillos.

Para evitarlo **fuma un tercio menos de cada cigarrillo** (para asegurarte que no se te olvida márcalos con un rotulador al comprarlos). **Reduce la profundidad de cada calada y lleva el cigarrillo a la boca solo para fumarlo.**



3. Realiza cambios en tu forma de fumar

Te proponemos unos cambios que te ayudarán a modificar tus hábitos y a reducir el nivel de satisfacción de alguno de los cigarrillos que te resultan más placenteros y que son los más difíciles de eliminar:

→ **Fuma con la mano contraria** a la habitual.

→ **Espera un poco** antes de encender cada cigarrillo.

→ **Deja el cigarrillo en el cenicero** después de cada calada, apartando completamente la mano.

→ Si fumas en casa **retira los ceniceros de tu habitación, deja sólo uno** guardado en un lugar donde tengas que ir a buscarlo cada vez que quieras fumar.

→ Siempre que puedas, **cepíllate los dientes utilizando pasta dental después de haber consumido aquellos cigarrillos que te resultan más placenteros.**



4. Deja de fumar en determinadas situaciones

Es posible que a través de los registros observes que tienes tendencia a fumar repetidamente en un tipo de situaciones. A través del tiempo que llevas fumando **has asociado el hecho de fumar a ciertas situaciones que, de una manera inconsciente, te despiertan el deseo de encender un cigarrillo**, independientemente de que luego obtengas placer o no de ese cigarrillo concreto.

Así, podrás observar que fumas en compañía de determinadas personas, cuando tienes un estado de ánimo concreto (nervioso o aburrida, alegre o deprimida...) o cuando estás haciendo alguna tarea en especial (ver la TV, pasear, salir con amistades...). En esto consiste la **dependencia psicológica**: determinadas circunstancias te incitan a fumar.

Pues bien, **tienes que ir separando estas situaciones del hecho de fumar**. Para ayudarte a ello haz

una lista de las situaciones donde habitualmente fumas, ayúdate de los autorregistros, cuenta cuantas son y divide ese número entre tres, el resultado será el número de **situaciones** donde tendrás que **dejar de fumar a partir de mañana**. De entre todas elige aquellas donde te resulte más fácil dejar de fumar. Escribe en un papel esa lista de situaciones donde a partir de mañana no vas a fumar y ponlo en un lugar visible para ti.

Tenlas muy presentes para no fumar en esos casos. **Si sientes un impulso muy fuerte de fumar realizando alguna de las actividades seleccionadas, no podrás hacerlo, deja de realizar la actividad, cambia de actividad o vete del lugar** (apaga la televisión durante quince minutos o salte del cuarto, cuelga el teléfono, siéntate si estás paseando...).

Es muy importante que empieces a **romper la relación de la situación con el hecho de fumar**.



Recuerda

- **Cambia de marca de cigarrillos.**
- **Continúa registrando los cigarrillos que fumas y pásalos a la gráfica.**
- **No pidas cigarrillos y rechaza los que te ofrezcan.**
- **Fuma un tercio menos de cada cigarrillo y realiza cambios en tu forma de fumar.**
- **Deja de fumar en determinadas situaciones que has seleccionado.**
- **Practica los ejercicios de respiración y relajación, e incrementa el ejercicio físico.**

3 TERCERA SEMANA

Ya has realizado los primeros cambios y empiezas a tener un cierto control sobre la conducta de fumar.

Continúa **registrando** cada cigarrillo y cubriendo la **gráfica** de consumo. **Rechaza el ofrecimiento** de cigarrillos.

1. Reduce un poco más la ingesta de nicotina

Cambia a una marca de cigarrillos que tenga un **30% menos de nicotina**. A partir de mañana sólo fumarás de esa nueva marca. Fija un consumo máximo que no debe ser mayor que la media de cigarrillos fumados la semana anterior.

Aumenta la parte no fumada, deja de fumar la mitad de cada cigarrillo. **No des caladas profundas.**

2. Elige nuevas situaciones en las que dejarás de fumar

De la lista de situaciones en las que fumas que hiciste la semana pasada elige otras tantas nuevas situaciones en las que no fumarás a partir de mañana.

3. Identifica las tentaciones

Seguro que a lo largo de estos últimos días has sentido algún impulso de fumar que has tenido que resistir. Determinadas situaciones o lugares están más asociados a la conducta de fumar. Estas situaciones se convierten en señales ambientales que pueden despertar un deseo grande de fumar y que, una vez que dejes de fumar definitivamente, es posible que supongan un riesgo de recaída. Estos impulsos cada vez deben de ser menos frecuentes y menos intensos. Aún así, es importante reconocer y anticipar estos momentos para prevenir una recaída.

Empieza a **identificar y anotar las situaciones, momentos y lugares donde te cuesta más trabajo estar sin fumar**. Reconocer las tentaciones te va a servir para poder **anticiparte a ellas** y poder afrontarlas de una forma más efectiva cuando dejes de fumar del todo.



Haz un listado de esas situaciones y piensa cómo vas a hacer para evitar fumar. A continuación te damos algunas ideas para superar los momentos más difíciles:

- Practica los ejercicios de **respiración y relajación**.
- **Bebe** algún líquido.
- **Chupa caramelos o chicles sin azúcar** en vez de fumar un cigarrillo.
- Busca alguna **actividad u objeto para tener las manos ocupadas**.
- Piensa que esas ganas **pasan pronto**, que **ya las has controlado** en otros momentos.
- Cambia de actividad, haz algo que te **distraiga**, como llamar por teléfono, dar un paseo, hacer algo que tenías pendiente...

4. **Modificar pensamientos exagerados**

Seguro que en esas situaciones **pasarán muchos pensamientos por tu cabeza**, algunos de ellos contribuyen a aumentar o disminuir tus ganas de fumar y la sensación de éxito o fracaso que puedas tener.



El pensamiento ocurre de forma muy rápida y casi sin darse cuenta, pero, a poco que te pases, observarás que **tenemos tendencia a exagerar, magnificar y dramatizar algunas de las cosas que nos ocurren**. Por ejemplo, es posible que estos días haya pasado por tu cabeza algo parecido a esto «Tengo unas ganas terribles de fumar, esto es insoportable, necesito un cigarrillo». Si te paras a observarlo verás que ni tus ganas son terribles, ni es insoportable (la prueba es que lo superaste), ni realmente necesitas el cigarrillo. Si

es posible que hayas sentido una apetencia de fumar mayor que en otras ocasiones, pero lo has podido controlar sin necesidad de fumar.

Debes **darte cuenta de estos pensamientos exagerados y hacerlos más realistas**. Prepara pensamientos realistas y prácticos para esas situaciones en donde tus ganas de fumar pueden ser mayores. Por ejemplo: «Esta apetencia que tengo ahora pasará en unos minutos y luego todo será normal, me concentro en hacer un par de inspiraciones profundas que me ayudarán a pasar el momento». También puedes evitar la situación, tener algo a mano para entretenerte o mascar un chicle. Toma nota ahora de las situaciones donde te vengan pensamientos exagerados y prepara un pensamiento más realista.

Concéntrate estos días en observar este aspecto de tu conducta y practica estas alternativas.

Recuerda

- **Cambia a otra marca de cigarrillos con un 30% menos de nicotina.**
- **Continúa registrando los cigarrillos que fumas y cubriendo la gráfica de consumo.**
- **No pidas cigarrillos y rechaza los que te ofrezcan.**
- **Fuma la mitad del cigarrillo y continúa realizando cambios en tu forma de fumar.**
- **Deja de fumar en nuevas situaciones.**
- **Practica los ejercicios de respiración y relajación, y continúa haciendo ejercicio físico.**
- **Identifica las situaciones de riesgo y prepara alternativas.**
- **Identifica los pensamientos exagerados e irreales y cámbialos por otros más prácticos.**
- **Practica las ideas para superar los momentos más difíciles.**



CUARTA SEMANA

Ya está muy avanzado tu nivel de control del hábito de fumar, estás a punto de conseguir tu objetivo, **dentro de 7 días dejarás de fumar.**

1. Reduce la ingesta de nicotina

Realiza un nuevo cambio de marca, eso si la marca de tabaco que fumaste la semana pasada permite el cambio, o sea si hay marcas con menos nicotina, si no es así cambia a otra marca con la misma cantidad de nicotina.

Aumenta la parte del cigarrillo que **dejas sin fumar** (al menos la mitad), **no des caladas profundas.**

2. Reducción progresiva del número de cigarrillos

Desde mañana, y hasta el día fijado para dejar de fumar, **ve eli-**

minando los cigarrillos. Retíralos progresivamente cada uno o dos días, dependiendo de los que estés fumando. Planifica también en qué orden los vas a eliminar: un día el de por la mañana, otro día el de media mañana, etc. Lleva en la cajetilla sólo los que puedes fumar.

Señala en tu lista de **situaciones** aquellas en las que todavía fumas. Como ya serán pocas, **decide el día** o los días en los que irás **dejando de fumar** en esas situaciones.

Controla los impulsos de fumar. Cada vez que tengas un deseo fuerte de fumar piensa que esas situaciones son normales, que cada vez serán menos frecuentes y menos intensas. Piensa en todo lo que has avanzado, en las razones para no fumar e intenta relajarte mediante los ejercicios de respiración y relajación. Con el paso del tiempo comprobarás cómo estos impulsos van perdiendo su fuerza.



3. Informa a tus amistades

Informa a tus amistades de los progresos que has realizado y que dentro de siete días dejarás de fumar definitivamente. Conseguir su apoyo es importante. Pídeles que te sigan apoyando y reforzando en tu decisión.



Te proponemos una serie de ideas para pasar este primer día sin fumar:

- **Inicia el día sin prisas**, tranquilamente, respirando profundamente aire puro, sin humo.
- Si puedes, **cambia tus rutinas**. Haz cosas diferentes a las que harías en un día normal.
- **Piensa en tu compromiso de no fumar hoy**. No te agobies pensando que no vas a fumar más. Mañana será un día más fácil de superar. En pocos días lo habrás conseguido.
- **Bebe abundantes líquidos**, preferentemente zumos de frutas naturales o simplemente agua. Esto te ayudará a eliminar más fácilmente la nicotina.
- Limita el consumo de bebidas alcohólicas y estimulantes (como el café o el té).
- **Planifica actividades** de forma que tengas tu tiempo ocupado.
- **Piensa en tus motivos** para dejar de fumar, **busca apoyo** en las personas cercanas.
- Termina el día reflexionando acerca de lo importante de vivir sin tabaco.

4. Y el día del abandono definitivo

Este no es un día como los demás vívelo como **un acontecimiento especial**, pero sin agobiarte, piensa que **por tu propia decisión** hoy dejas de ser una persona fumadora. Planifica tu día.



Recuerda

- **Realiza un nuevo cambio de marca.**
- **Continúa registrando los cigarrillos que fumas y pásalos a la gráfica.**
- **Reduce progresivamente el número de cigarrillos que fumas hasta no fumar ninguno y ve eliminando las últimas situaciones en las que fumas. Lleva en la cajetilla sólo los que puedes fumar.**
- **No pidas cigarrillos y rechaza los que te ofrezcan.**
- **Deja sin fumar al menos la mitad de cada cigarrillo y mantén los cambios en tu forma de fumar.**
- **Da caladas menos profundas, lleva el cigarrillo a la boca sólo para aspirar.**
- **Identifica las situaciones de riesgo y prepara alternativas.**
- **Identifica los pensamientos exagerados e irreales y cámbialos por otros más prácticos.**
- **Practica las ideas para superar los momentos más difíciles.**
- **Aumenta la actividad física. Practica la respiración profunda y la relajación.**
- **Informa a tus amistades.**
- **Planifica el día en que dejarás de fumar y los cambios que harás.**

MANTENIÉNDOTE SIN FUMAR

A partir de ahora lo importante es mantenerse sin fumar en el futuro. Si has llegado hasta aquí seguro que vas a poder seguir, **ya conseguiste lo más difícil**, pero no has de bajar la guardia. A partir de ahora **piensa en ti como una persona no fumadora**.

Es probable que durante unos días sientas, en ocasiones, unas ganas intensas de fumar. No te angusties, **estos deseos cada vez serán menores y menos frecuentes**, hasta que desaparezcan en poco tiempo.

Estos primeros días son los de mayor riesgo de recaídas, **prepárate para afrontar las tentaciones. Identifica esas situaciones y piensa cómo te vas a enfrentar a ellas**. Ante los ofrecimientos de cigarrillos responde «no gracias, he dejado de fumar».

Es importante que tengas clara la diferencia entre una caída y una recaída: fumar un día un solo cigarrillo es una caída. Recaída es volver a consumir como antes. **La caída es un acontecimiento puntual, singular, único y no implica necesariamente la recaída**. Entonces, si, a pesar de todo, sucumbes ante un cigarrillo, no lo des todo por perdido. Si no quieres no tienes por qué volver a convertirte en una persona fumadora. No te tortures por no haber resistido la tentación de fumar, tómalo como una advertencia, no lo aproveches para seguir fumando y prepárate de nuevo para afrontar las tentaciones. **Analiza por qué has fumado ese cigarrillo, piensa qué hacer la próxima vez que te encuentres en esa situación**, recuerda tus motivos para dejar de fumar y el esfuerzo que invertiste en ello. Además, si vuelves a fumar de nuevo piensa que tarde o temprano vas a tener que pasar otra vez por este proceso de abandono. De todas formas, no debes de probar un cigarrillo. Tu objetivo debe ser de consumo cero.

CONTROL DEL PESO

El peso es un elemento de preocupación para muchas personas fumadoras que se plantean el abandono del tabaco. Al dejar de fumar es posible experimentar un aumento de peso en las primeras semanas, aunque no todas las personas lo experimentan y las que lo incrementan lo hacen en distinta cuantía. Este incremento de peso es debido a los efectos de la nicotina en el metabolismo y a que se come algo más, bien sea por la mejora de los sentidos del gusto y olfato o para reducir la ansiedad por la falta de tabaco.

Para controlar el peso es importante que ahora prestes atención a lo que comes, a la forma de comer y al ejercicio que haces. Sigue las siguientes recomendaciones:

⇒ Haz una **dieta variada**. No dejes de comer de todo lo que comías antes.

⇒ Aumenta el consumo de **alimentos ricos en fibra y vitaminas** (frutas y verduras).

⇒ Mantén, no aumentes, el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta, pan integral...).

⇒ **Reduce los alimentos con más calorías** (grasas animales, azúcares refinados, repostería, helados...).

⇒ **Reduce** el consumo de **alcohol**, aporta unas calorías adicionales.

⇒ **Ingiera abundantes líquidos**, sobre todo agua, que no tiene calorías. Bebe un vaso antes de cada comida, te ayudará a sentir saciedad y comer menos.

⇒ Cuando sientas ganas de fumar puedes **tomar** una pieza de **fruta** o un vaso de **agua** o **zumo**.

⇒ **Mantén el orden y la normalidad en las comidas**. No debes adelantar la hora, ni aumentar lo que tomas entre horas, excepto lo ya referido.

⇒ **No compres alimentos de picar**, como patatas fritas, frutos secos, aceitunas, chocolate... Es la mejor forma de evitar la tentación.

➔ **Aumenta el nivel de actividad física:** sal a pasear durante unos 15 a 30 minutos todos los días, hazlo a buen ritmo, que notes que se acelera el corazón; sube por las escaleras en vez de utilizar el ascensor...

Además de las recomendaciones anteriores, también es conveniente que te fijes en la forma que tienes de comer, las últimas investigaciones nos dicen que influye en la cantidad de alimento que se acaba ingiriendo y en la sensación de saciedad. Sigue las siguientes recomendaciones:

Para comer más despacio:

- ➔ Poner los **cuertitos** en la mesa entre bocados.
- ➔ **Prolongar** todo lo posible la comida charlando, etc.
- ➔ **Disminuir** la cantidad de alimento por **bocado**. Utilizar cuertitos de postre.
- ➔ **Masticar** abundantemente cada bocado.

Para comer menos:

- ➔ Comer en **platos** y cuertitos **más pequeños**.
- ➔ **Servir** en el plato **todo lo que se va a comer** y retirar las bandejas o no servirse más. En caso de querer repetir esperar cinco minutos.
- ➔ **Dejar** siempre **un poco** de comida en el plato.
- ➔ Comer sólo a las **horas fijadas**.

Otras ideas:

- ➔ **No leer** o ver la **TV** mientras se come.
- ➔ Comer siempre **sentado** en el mismo lugar.
- ➔ **No comprar** los alimentos que **no se deban de comer** (los de picoteo o muy calóricos).
- ➔ Disponer siempre en casa de alimentos **bajos en calorías** (frutas, verduras, etc.).
- ➔ **Levantarse de la mesa** al acabar de comer.

LA CHULETA:



PREPARACIÓN



SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4

MANTENTE SIN FUMAR Y CONTROLA TU PESO.



**HAZTE MIEMBRO DE NUESTRO
GRUPO Y CUÉNTANOS TUS
EXPERIENCIAS EN
FACEBOOK, TUENTI Y TWITTER.**