

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 mas cada día. Haga una pequeña colección de motivos.
- **Comuniqué 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 mineral.
- 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.