

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 como 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, 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, que 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!”	“¡Qué 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)