

## **GUÍA DE AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR**

¡Enhorabuena!, si usted ha decidido dejar de fumar. Es **la mejor decisión para su salud y su calidad de vida, presente y futura**. Conseguirlo no le resultará fácil, pero es posible: mucha gente ya lo ha logrado y usted no es más torpe ni más débil que ellos. Además, los profesionales le podemos ayudar, aunque usted ha de esforzarse para tener éxito. No existen tratamientos mágicos.

Para empezar, le proponemos ELEGIR UN DÍA (día D) PARA DEJAR DE FUMAR, en un plazo de 15 a 30 días, y anotarlo aquí: Día: \_\_\_\_ Mes: \_\_\_\_\_ (Es importante no posponer esta fecha).

### **¿QUÉ HACER HASTA EL DÍA “D”?** (día elegido para dejar de fumar)

Le recomendamos que vaya poniendo en marcha algunas actividades, que le ayudarán a **irse preparando para dejar de fumar, a ir rompiendo lazos con el tabaco** y a que no le resulte tan placentero fumar. Cuantas más actividades realice y cuanto más interés y tiempo les dedique, mayor será la probabilidad de vencer al tabaco y mantenerse sin fumar:

- **Comunique su decisión** de dejar de fumar a su familia, amigos y compañeros de trabajo. Pídales su apoyo y su colaboración: que no fumen delante de usted, que no le ofrezcan tabaco, etc. Si alguien cercano quiere dejar de fumar, propóngale hacerlo juntos, así se ayudarán mutuamente.

- **Piense y escriba los motivos por los que fuma y los motivos por los que quiere dejar de fumar**. Concédase tiempo para ello e intente encontrar algún motivo más cada día para dejar de fumar. Coloque la lista en un sitio visible (en el espejo del baño, en la nevera...).

- Identifique las **situaciones que más asocie a fumar**: después del café, viendo la tele, con amigos, después de comer, situaciones de estrés... y el grado de necesidad que tiene de fumar en esos momentos. Luego piense en alternativas para realizar en cada situación, sobre todo en aquellos cigarrillos que usted “necesite” más. Si ya intentó dejar de fumar en otra ocasión, piense en lo que le fue útil y en lo que no le ayudó a mantenerse sin fumar.

- Practique **ejercicios de desautomatización** de la conducta de fumar: no fumar siempre que le apetezca, empezar a no fumar en algunos lugares o situaciones donde ahora lo haga, no hacer ninguna tarea al mismo tiempo que fuma, empezar a retrasar algunos cigarrillos, etc.

- Haga que **fumar le sea un poco más difícil**: vaya sin tabaco y sin mechero a hacer ciertas gestiones, a dar un paseo, no acepte cigarrillos de nadie (para ir acostumbrándose a decir “no” al tabaco), cambie a una marca de tabaco que le guste menos, etc.

- **Piense en las dificultades que pueden aparecer** al dejar de fumar, como los síntomas de abstinencia, habituales en las primeras semanas (vea más adelante como aliviarlos).

- Haga **ejercicio físico**: reducirá los síntomas de abstinencia y el riesgo de recaída, y le ayudarán a no poner peso. Si habitualmente no lo hacía, éste es un momento para comenzar a hacerlo, pues dejar de fumar es iniciar “una nueva vida”, en cierto sentido. No es necesario que se apunte a un gimnasio o salga a correr todos los días, aunque eso sería ideal. Le ayudarán usar menos el ascensor, caminar más, bailar un rato cada día, alguna tabla de gimnasia en casa, etc.

- Practique **técnicas de relajación**: la mayor parte de ellas consisten en respirar lenta y profundamente, haciendo consciente la respiración. Sienta como entra el aire en sus pulmones y no el humo del tabaco. En Youtube hay muchos videos que lo explican muy bien.

- Calcule el **dinero que se va a ahorrar**, cada mes y cada año, al dejar de fumar

Por si lo necesita, sepa que **existen tratamientos farmacológicos, seguros y eficaces**, que reducen los síntomas del síndrome de abstinencia y pueden ayudarle mucho a dejar de fumar. Pero usted sigue siendo el protagonista, quien tiene que luchar contra las ganas de fumar. Consulte a su médico o a su enfermera sobre la posibilidad de usar fármacos, si cree que los necesita.

### ¿CÓMO AFRONTAR EL DÍA “D” Y LOS SIGUIENTES DÍAS SIN FUMAR?

La noche anterior de la fecha elegida, tire todos los cigarrillos que le queden (los de casa, los del trabajo, los del coche...). Esconda ceniceros y mecheros. Quítese de la cabeza la idea de que nunca más va a fumar, pues ello le generará ansiedad: Piense sólo en cada día. Cada mañana al levantarse plantéese un objetivo: ¡HOY NO VOY A FUMAR!

Durante un tiempo seguirá teniendo ganas de fumar: una conducta tan adictiva y tan prolongada no se olvida en poco tiempo. Pero cada día, cada semana, los deseos de fumar serán menos frecuentes, durarán menos tiempo y serán menos intensos. Para luchar contra esas “picadas”, repase sus motivos para dejar de fumar, mastique chicles sin azúcar, tenga algo en las manos (un bolígrafo...). Estas cosas pueden ayudarle a calmar los componentes orales y/o manuales de la adicción, importantes en algunos fumadores.

Cuide su alimentación. Procure comer cinco veces al día, evitando llenar demasiado el estómago. Elimine durante los primeros días la ingesta de café y alcohol. Los zumos naturales, las verduras, las frutas y el pan integral son sus mejores alimentos ahora. Evite el picoteo, sobre todo los frutos secos y dulces.

¡Piense que en unos meses sólo se acordará del tabaco en momentos puntuales!

| <b>RECOMENDACIONES PARA ALIVIAR EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA*</b>                        |  |
|--|--|
| Alcanzan su máximo durante la primera semana, luego van disminuyendo hasta desaparecer |  |
| <b>SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA</b>   | <b>RECOMENDACIONES</b>   |
| Deseo muy fuerte de fumar o craving  | Saber que cede en pocos minutos y que con el tiempo será cada vez menos intenso y frecuente. Piense en otra cosa, recuerde los motivos por los que quiere dejar de fumar<br>Respirar profundamente tres veces seguidas o intentar otras técnicas de relajación. Si puede, aléjese de la situación que le está provocando la necesidad de fumar.<br>Mastique chicle sin azúcar o coma algo bajo en calorías |
| Insomnio   | Evitar el café y las bebidas con cafeína. Tomar infusiones relajantes (tila, poleo). Hacer más ejercicio. Intentar técnicas de relajación  |
| Cefalea  | Ducha o baño templado. Intentar técnicas de relajación   |
| Estreñimiento  | Tomar una dieta rica en fibra, beber mucha agua y hacer ejercicio  |
| Dificultad de concentración  | No exigirse un alto rendimiento durante una o dos semanas. Evitar bebidas alcohólicas  |
| Nerviosismo  | Caminar, hacer más ejercicio, tomar un baño de agua templada, intentar técnicas de relajación. Evitar café y bebidas con cafeína   |
| Cansancio  | Aumentar las horas de sueño y descanso   |
| Hambre – aumento de peso   | Beber mucha agua y zumos que no engorden. Vigilar la ingesta de azúcares refinados (pastelería), grasas y de alimentos ricos en calorías. Hacer ejercicio  |

\*Adaptado de “Guía para el tratamiento del tabaquismo activo y pasivo”. semFYC

### RECOMENDACIONES EN CASO DE DESLIZ

Un desliz (fumar en una ocasión algún cigarrillo) no equivale a una recaída (volver a ser fumador). El desliz es una señal de aviso de que algo va mal en el proceso de abandono del tabaco, por lo que debe pararse a pensar en lo que no va bien. Considérelo como un error y como una oportunidad de aprender

Aléjese o evite la situación de alto riesgo y busque una actividad alternativa. Lo normal es que se sienta culpable, no se deje llevar por ese sentimiento. Renueve su decisión de no volver a fumar. Un desliz no anula todos los logros que se han conseguido hasta ahora, pero es un aviso

**RECUERDE** que es esencial la **ABSTINENCIA TOTAL** (no fumar nada), por ello, no ceda nunca, ni siquiera por un solo cigarrillo, ni por una sola calada, ese es el origen de la recaída.

**FELICÍTESE** por cada día que pasa sin fumar **¡ ÁNIMO !**