

# Guía práctica para dejar de fumar

Autores:

*Miguel Ángel Gallardo Doménech.*

*Inmaculada Grasa Lambea.*

*Diego Beni Ruiz.*

Grupo de Abordaje del Tabaquismo de la  
Sociedad Riojana de Medicina de Familia y Comunitaria.

Reservados todos los derechos. No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra tratamiento o transmisión por cualquier medio o método sin autorización expresa de los autores.

© **SOCIEDAD RIOJANA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA**

Edita:

**SOCIEDAD RIOJANA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA**

Imprime:

**Ibergraf Arte Gráfico**

Depósito Legal: LR-152-2004

I.S.B.N.: 84-688-6687-3

## Guía Práctica

- Si usted ha decidido dejar de fumar: **¡ENHORABUENA!**, es la decisión más importante para su salud y la de los que le rodean.
- Aunque lleve mucho tiempo fumando y piense que va a ser difícil: **DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE**. Muchas personas lo consiguen y usted mismo habrá resuelto situaciones más difíciles en su vida.
- Lea en el Folleto Informativo los beneficios que conlleva el abandono del hábito de fumar y los riesgos del tabaco.
- Cuente con su médico y con su enfermera: pueden proporcionarle información y ayuda durante todo el proceso.
- Como en otras decisiones importantes **PREPARE UN PLAN**, adelántese a las dificultades y tenga en cuenta algunos "trucos" para salir airoso en esta carrera.
- Existen fármacos que son eficaces para ayudar a dejar de fumar; pida consejo a su médico, farmacéutico o enfermera.
- Si en otras ocasiones no lo consiguió aproveche la experiencia anterior, lo que le resultó útil y lo que fue perjudicial. Piense que con su decisión y nuestra ayuda esta vez lo puede conseguir.

Siga leyendo atentamente y encontrará los pasos que debe seguir para lograr su objetivo de dejar de fumar.

# I

## ELIJA UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR

Escoja cuidadosamente una fecha en las cuatro semanas próximas: **Día D**.

Evite que coincida con épocas de estrés, de mucho trabajo o con actos sociales: busque su mejor momento.

Marque en el calendario el día elegido y tenga en cuenta que los mayores éxitos se consiguen con el abandono completo del tabaco el día señalado.

### **1. Escriba sus motivos:**

Cada fumador tiene sus razones para abandonar el tabaco: problemas de salud, miedo a la enfermedad o a perjudicar la salud de otros, sentirse mejor, razones estéticas, económicas, mal ejemplo a los hijos, mayor autoestima.... Es muy importante que piense cuáles son sus motivos.

Haga dos listados: uno con sus motivos para dejar de fumar y otro con los motivos por los que fuma; téngalos a mano y vuelva a leerlos durante todo el proceso (adjuntamos plantilla de lista de motivos al final de esta Guía).

### **2. Conozca cómo es su hábito:**

Anote cada uno de los cigarrillos que fume durante un día laborable y otro festivo: la hora y situación en que los fuma, la necesidad que tiene de fumar en ese momento y proponga alternativas para afrontar esas situaciones sin fumar.

Descubrirá que muchos cigarrillos los fuma de forma automática y podrá evitarlos con facilidad. Además identificará costumbres asociadas al tabaco y podrá anticiparse a ellas (adjuntamos plantilla de registro de cigarrillos al final de esta Guía).

Otra forma de conocer su conducta consiste en poner algunas "trabas", para hacer consciente el acto de fumar: comprar las cajetillas de una en una, cambiar de marca de cigarrillos, rechazar los cigarros que le ofrezcan, retrasar el encendido de cada cigarrillo, fumar con la mano contraria a la habitual y establecer horarios sin fumar.

Aprendió a fumar y puede aprender a vivir sin tabaco.

### **3. Avise a su entorno:**

Anuncie su decisión a la familia, amigos y compañeros de trabajo y comuníqueles la fecha elegida.

Pídales comprensión en esos días (puede que esté algo irritable) y apoyo para mantenerse en su idea (que no le ofrezcan tabaco). Es de gran ayuda que algún familiar o amigo deje de fumar al mismo tiempo: anímeles.

#### **4. Delimite espacios sin humo:**

No fume en algunos lugares concretos donde pasa mucho tiempo.

Aleje de su entorno todo lo que tenga relación con fumar: cigarrillos, ceniceros, mecheros....

#### **5. Prepare alternativas al tabaco:**

Adelántese a situaciones que usted asocia al consumo de cigarrillos y piense alternativas para afrontarlas sin fumar: levantarse de la mesa inmediatamente después de comer; masticar chicle sin azúcar; mantener las manos ocupadas con algún objeto; cepillarse los dientes justo después de comer; relajarse oyendo música o dando un paseo....

Identifique las rutinas que van asociadas al tabaco y propóngase cambiarlas temporalmente.

### III

#### RECOMENDACIONES PARA EL DÍA D Y LOS PRIMEROS DÍAS

1. Concéntrese en la siguiente idea: **"HOY NO VOY A FUMAR"**; evite pensar: "nunca más volveré a fumar".
2. Practique algún deporte adaptado a sus posibilidades; caminar, por ejemplo, es una excelente actividad física.
3. Beba mucha agua y zumos de frutas ricas en vitamina C; esto le ayudará a eliminar más rápidamente la nicotina. Procure comer de la misma forma y en igual cantidad que antes de dejar de fumar, pero evite comidas copiosas, azúcares, alimentos ricos en calorías y el consumo de alcohol y café durante las primeras semanas.
4. Guarde el dinero que vaya ahorrando y premie su esfuerzo usándolo en algo que le apetezca.
5. Ponga en práctica alguna técnica de relajación, le servirá en momentos de dificultad (adjuntamos técnicas de relajación al final de esta Guía).



## Conviene saber...

- **Síntomas de abstinencia:**

Cuando se deja de fumar, aparecen algunas sensaciones desagradables ocasionadas por la falta de nicotina. Se manifiestan sobre todo el segundo y tercer día después de haber dejado de fumar y van disminuyendo de intensidad, hasta desaparecer en dos o tres semanas. Es muy importante conocer estos síntomas y la manera de combatirlos. Encontrará algunos consejos en el cuadro de la página siguiente.

Una visita concertada con su médico o su enfermera en las dos primeras semanas puede ayudar a superar este periodo crítico y aumentar las posibilidades de éxito.

- **Si le preocupa su peso:**

Debe saber que al dejar de fumar se ganan de 2 a 4 Kg de promedio; pero dejar de fumar y conservar el peso es posible.

Mantenga el mismo tipo de alimentación, evitando alimentos ricos en calorías y practique ejercicio; si tiene hambre beba mucha agua, zumos que no engorden y tome frutas y verduras. Podemos controlar el peso y, si es preciso, ayudarle a perderlo después de dejar de fumar.

## SÍNDROME DE ABSTINENCIA: Cómo combatirlo

Síntoma	Recomendación
<b>Deseo intenso de fumar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Piense que las "ganas de fumar" pasan en unos minutos y que este deseo será cada vez menos intenso y frecuente.</li> <li>- Cambie de actividad.</li> <li>- Distraiga el pensamiento; piense en sus motivos para dejar de fumar.</li> <li>- Respire profundamente 3 veces seguidas o practique otras técnicas de relajación.</li> <li>- Beba agua o zumos; mastique chicle sin azúcar o coma algo bajo en calorías.</li> </ul>
<b>Hambre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beba mucha agua y zumos que no engorden.</li> <li>- Tome frutas y verduras. Controle la ingesta de azúcares refinados y de alimentos ricos en calorías.</li> </ul>
<b>Dolor de cabeza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tome un baño o ducha caliente.</li> <li>- Practique ejercicios de relajación.</li> <li>- Analgésicos.</li> </ul>
<b>Insomnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evite el café y bebidas con cafeína. Tome infusiones.</li> <li>- Haga ejercicio. Practique técnicas de relajación.</li> </ul>
<b>Estreñimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dieta rica en fibra; beba mucha agua y zumos.</li> <li>- Haga ejercicio.</li> </ul>
<b>Nerviosismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Camine y haga ejercicio físico.</li> <li>- Practique técnicas de relajación. Tome un baño.</li> <li>- Evite café y bebidas con cafeína.</li> </ul>
<b>Fatiga y poca concentración</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se exija mucho durante una o dos semanas.</li> <li>- Aumente las horas de sueño. Evite el alcohol.</li> </ul>

- **Recuerde las fases del proceso de abandono:**

Tras un periodo inicial de cierta "euforia" y predominio de síntomas de abstinencia, durante la segunda semana puede aparecer cierta sensación pasajera de "desánimo".

A partir de la tercera semana se alcanza la "normalización" apareciendo una falsa seguridad y riesgo de pruebas que es preciso evitar.

Más tarde, en la fase de "consolidación", aparecen fantasías de control y recaídas sociales (celebraciones): ¡Cuidado!, recuerde que un solo cigarrillo puede llevarle a volver a fumar.

- **¡FELICIDADES!:**

Está consiguiendo su objetivo: superar la dependencia al tabaco. Aplique las alternativas que planificó los días previos; recuerde sus motivos para dejar de fumar, los beneficios obtenidos y piense que cada vez que pase un día sin fumar, los siguientes serán más fáciles.

## Anexo: Técnicas de relajación

Permiten controlar algunos síntomas de abstinencia y distraer el pensamiento cuando aparecen deseos de fumar. Conviene practicarlas con anterioridad para obtener mejores resultados.

- **RESPIRACIÓN**

**Posición:** Tumbado, con las rodillas dobladas y las manos en el abdomen; ó sentado, con la región lumbar apoyada en el respaldo del asiento y las piernas dobladas y relajadas (también puede hacerse de pié, caminando, etc...).

**Respiración abdominal:** Coloque las manos sobre el abdomen. Tome aire lentamente por la nariz, e intente llevarlo a la base de los pulmones; note como se van elevando las manos. Mantenga el aire en los pulmones y luego expulse todo el aire soplando lentamente por la boca.

**Respiración torácica:** Inspire lenta y profundamente por la nariz, conduciendo el aire hacia la zona media del pecho y los costados. Si pone las manos en los costados, notará cómo se expanden las costillas. Seguidamente eche el aire despacio por la boca, como si estuviera soplando una vela, hasta vaciar los pulmones.

**Respiración clavicular:** Tome aire lentamente por la nariz e intente llevarlo hacia las clavículas. Note como se van estirando la columna y el cuello. Mantenga el aire durante una breve pausa y después expúlselo, soplando lentamente por la boca.

Practique diariamente los ejercicios respiratorios durante unos minutos, primero por separado y luego uniendo los tres en cada respiración. Si se produce mareo, seguramente está haciendo el ejercicio demasiado deprisa; descanse e inténtelo en otro momento.

- **RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON**

**Posición:** Tumbado o sentado cómodamente; en ambos casos con los ojos cerrados. Con cada inspiración procuramos una sensación de relajación que fluye por todo el cuerpo y con cada espiración se expulsa la tensión.

**Actividad muscular:** Centre la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular; mantenga la tensión durante 5 segundos y después una relajación de 10 segundos. Practique el ejercicio durante 10-20 minutos. Cuando todos los grupos musculares están relajados, se centra la atención en un pensamiento agradable y se volverá paulatinamente a un estado de alerta, conservando la sensación de relajación.

### Instrucciones para tensar los grupos musculares:

1. Cerrar el puño de la mano dominante y llevarlo hacia los hombros doblando el brazo sobre el codo; hacerlo después con la mano y brazo no dominante.
2. Abrir mucho los ojos, levantar las cejas y arrugar lo más posible la frente.
3. Fruncir el ceño, entrecerrar los ojos y arrugar la nariz.
4. Apretar los dientes, protruir el mentón y bajar la comisura de los labios.
5. Encoger los hombros y llevar las escápulas hacia atrás como si fueran a tocarse entre ellas.
6. Llevar ligeramente hacia adelante la cintura y protruir el abdomen apretando los músculos tanto como sea posible.
7. Apretar los glúteos entre sí y contra el suelo al mismo tiempo.
8. Apretar los músculos del muslo; primero con el muslo de la pierna dominante y después con la no dominante.
9. Estirar los dedos del pie hasta que apunten hacia la cabeza; estirar y endurecer los músculos de la pantorrilla; primero con la pierna y pie dominante y después con la no dominante.
10. Apuntar los dedos hacia fuera y abajo estirando el pie; primero con el pie dominante y después con el no dominante.

## Lista de motivos

Elabore un listado con todos sus motivos para dejar de fumar y otro con los motivos por los que fuma. Durante el proceso de abandono del tabaco le será muy útil volver a leerlos.

**MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR**

**MOTIVOS POR LOS QUE FUMA**


## Registro de cigarrillos

Anote cada uno de los cigarrillos que fume durante un día laborable y otro festivo; la **actividad** o situación en la que se fuman; el grado de **necesidad** que tiene de fumarlos (valorar de 0 a 3) y qué **alternativas** se le ocurren para sustituir a esos cigarrillos.

Día/Hora	Actividad	Necesidad (de 0 a 3)	Alternativa