LIBRES PARA SIEMPRE

Libre del Cigarrillo

Por Mi Familia y Por Mí

GUIA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 1

INTRODUCCIÓN

¡Felicidades

por decidir dejar de fumar!

Ha dado uno de los pasos más importantes que una persona puede dar para mejorar su salud. El hecho de haber solicitado información sobre «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*» significa que quiere librarse del cigarrillo. Ese compromiso y la información que encontrará en este programa mejorarán sus probabilidades de éxito.

ÍNDICE

¿Qué es el programa *Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*?	2
7 realidades acerca del cigarrillo y de dejar de fumar	4
Etapas para dejar de fumar	8
Cómo prepararse para dejar de fumar	10
Situaciones de riesgo para el exfumador	16
Cómo hacer frente a los deseos de fumar	19
Un estilo de vida sin fumar	22
¿Qué ocurre si se fuma un cigarrillo?	26
Estos son los mensajes más importantes	29

¿Qué es el programa

Libre del Cigarrillo

Por Mi Familia y Por Mí?

El objetivo del programa «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*» es ayudar a los fumadores a dejar de fumar y a no volver a hacerlo. Cada año, 17 millones de personas en los Estados Unidos intentan dejar de fumar, pero solamente 1,3 millones lo consiguen. Eso significa que más del 90% de los fumadores que intentan dejar de fumar no consiguen librarse del cigarrillo para siempre. A pesar de estas cifras, más de 60 millones de personas en los Estados Unidos han logrado dejar de fumar.

Cada vez hay más lugares (restaurantes, hospitales, centros de trabajo y centros deportivos) en los que se prohíbe fumar. Los anuncios que les piden a los fumadores que dejen el cigarrillo están en todas partes: la televisión, la radio, los periódicos, las revistas y las vallas publicitarias. Sin embargo, estos avisos no dicen **cómo** lograrlo. Los libros de «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*» le ayudarán a dejar de fumar y a prevenir una recaída.

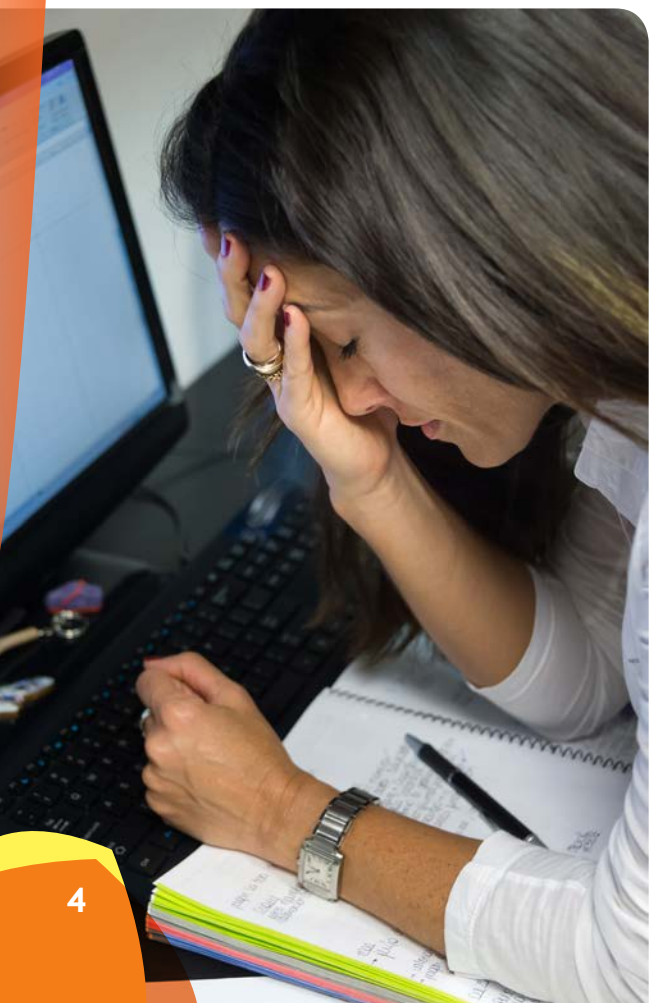
El primer libro trata los puntos principales de dejar de fumar. Los demás libros se centran en temas más específicos.

Le recomendamos que lea los libros de «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*» y los guarde. Parte de la información será un repaso para usted y otra podría ser nueva. Le sugerimos que los vuelva a leer de vez en cuando.

7 realidades acerca del cigarrillo y de dejar de fumar

Realidad #1 La nicotina es adictiva.

La mayoría de los fumadores tienen una dependencia física a la nicotina. Probablemente usted es adicto a la nicotina si fuma media cajetilla de cigarrillos o más al día. Es adicto debido a que su organismo se acostumbró a tener nicotina y por eso, comenzó lentamente a fumar cada vez más. Cuando uno deja de hacerlo, se siente mal porque su organismo debe acostumbrarse de nuevo a no tener nicotina. Esto se conoce como **síndrome de abstinencia de la nicotina**. Al dejar de fumar, los síntomas frecuentes del síndrome de abstinencia de la nicotina que pueden presentarse son los siguientes:



- mareo
- dolor de cabeza
- dificultad para dormir
- náuseas (ganas de vomitar)
- disminución de la frecuencia cardíaca
- depresión (sensación de tristeza y decaimiento)
- deseos o antojos de cigarrillos
- irritabilidad
- aumento del apetito
- ansiedad (sensación de tensión)
- dificultad para pensar
- estreñimiento

Estos síntomas van pasando. Aproximadamente después de una semana de haber dejado de fumar, el síndrome de abstinencia de la nicotina desaparece en mayor parte. En ese momento su organismo se ha acostumbrado a no tener nicotina. Sin embargo, fumar durante este tiempo —aunque sólo sea un cigarrillo— prolongará el síndrome de abstinencia de la nicotina y lo dificultará aun más.

El síndrome de abstinencia de la nicotina es la razón por la que muchos fumadores tienen dificultades para dejar de fumar. No es una sensación agradable. Quizá usted tenga la tentación de fumar para reducir los síntomas, pero esto sólo sirve durante un tiempo corto. Algunos fumadores dicen que les hace falta el sabor del cigarrillo. ¿Sabía usted que incluso el **sabor** está relacionado con la adicción a la nicotina? Aunque el sabor de los cigarrillos varía dependiendo de la marca, los estudios muestran que cuando se elimina la nicotina, a los fumadores deja de gustarles el sabor.

Afortunadamente, ahora tenemos muchos medicamentos (por ejemplo, productos que reemplazan la nicotina) que contribuyen a reducir los síntomas del síndrome de abstinencia. Estos medicamentos facilitan mucho el proceso de dejar de fumar. Muchos proporcionan nicotina de una forma menos peligrosa que el cigarrillo. Más adelante hablaremos de ellos en estos libros.

Realidad #2 Fumar es un hábito.

La adicción física no es la única razón por la que la gente sigue fumando. Otra razón importante es el hábito. Cuando deje de fumar, es posible que al principio busque la cajetilla de cigarrillos en el bolsillo o en el bolso. Eso es un hábito. Puede que tenga antojos intensos de fumar al tomar una taza de café o al hablar por teléfono, porque estos eran momentos en los que fumaba con frecuencia. Eso es un hábito. Puede haber ocasiones y lugares que le provoquen deseos de fumar después de haberlo dejado. Esas situaciones se convierten en **desencadenantes** (causantes) de los impulsos de fumar. A medida que pasa el tiempo, estos desencadenantes se debilitarán (si no fuma) y los impulsos desaparecerán.

Realidad #3

Los fumadores usan la nicotina para controlar los estados de ánimo.

Los fumadores aprenden que el cigarrillo les ayuda a controlar los estados de ánimo, y se vuelven expertos en obtener la cantidad justa de nicotina para conseguir el efecto deseado. Con el tiempo, usan el cigarrillo cada vez más para controlar los estados de ánimo. Se fuman un cigarrillo cuando están tensos, cuando están tristes, cuando están enojados y cuando están aburridos. Con el tiempo, fuman un cigarrillo cada vez que quieren cambiar la forma en que se sienten. Esto sucede mucho en momentos de estrés. Esta es otra razón por la que muchos fumadores tienen dificultades para dejar de fumar. Quieren un cigarrillo en momentos de estrés y puede que no sepan enfrentarse al estrés sin fumar.

Realidad #4

Dejar de fumar puede ser difícil.

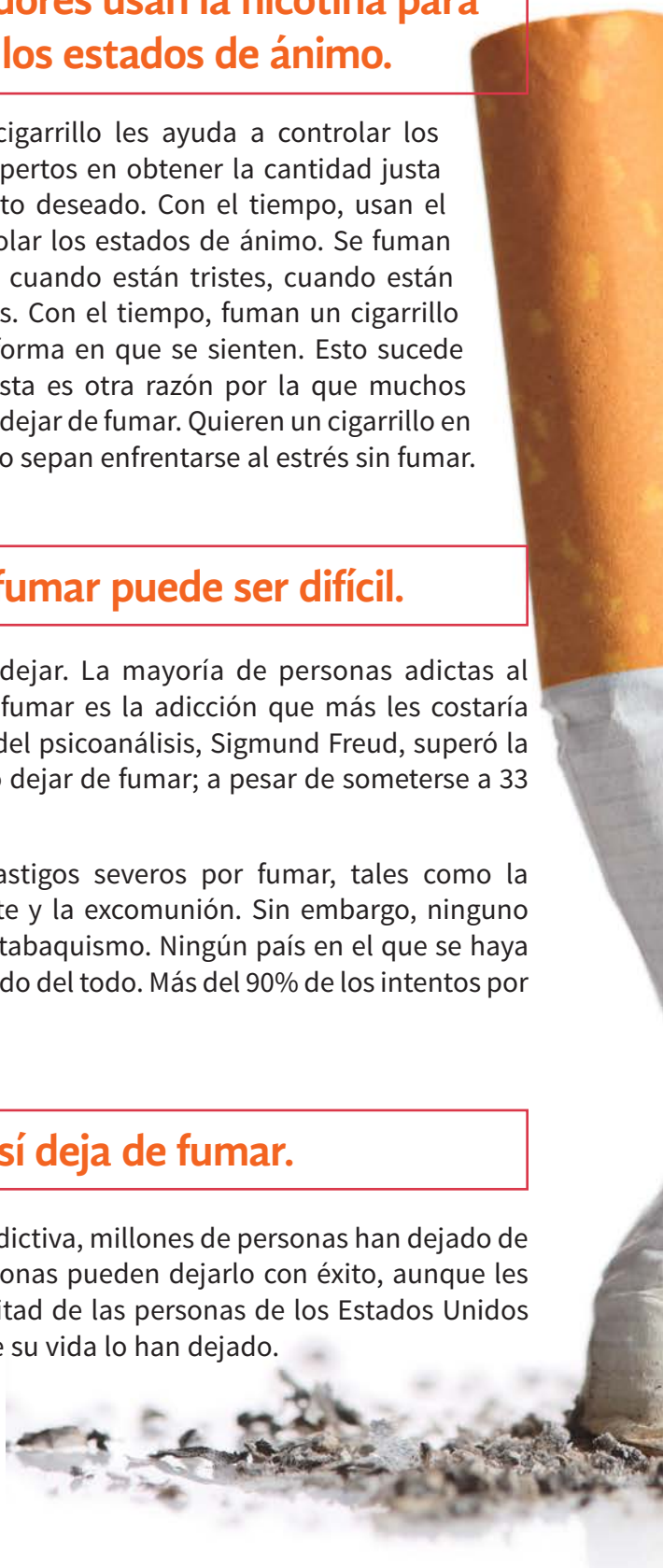
Fumar es una adicción difícil de dejar. La mayoría de personas adictas al alcohol o a las drogas dicen que fumar es la adicción que más les costaría abandonar. Por ejemplo, el padre del psicoanálisis, Sigmund Freud, superó la adicción a la cocaína pero no pudo dejar de fumar; a pesar de someterse a 33 operaciones de cáncer de boca.

En otros tiempos se imponían castigos severos por fumar, tales como la flagelación, la castración, la muerte y la excomunión. Sin embargo, ninguno de estos castigos logró eliminar el tabaquismo. Ningún país en el que se haya introducido el tabaco lo ha erradicado del todo. Más del 90% de los intentos por dejarlo terminan en fracaso.

Realidad #5

La gente sí deja de fumar.

A pesar de que la nicotina es muy adictiva, millones de personas han dejado de fumar. Sí se puede lograr. Las personas pueden dejarlo con éxito, aunque les cueste muchos intentos. Casi la mitad de las personas de los Estados Unidos que fumaron en algún momento de su vida lo han dejado.



Realidad #6 Dejar de fumar es un proceso a largo plazo.

Dejar de fumar consiste en varias etapas (véase la página 8). Un error que los fumadores cometen con frecuencia es pensar que el trabajo se ha terminado al cabo de una o dos semanas, cuando la mayoría de los síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina ya han desaparecido. De hecho, la mayoría de los fumadores que llegan a ese punto terminan fumando de nuevo. Sin embargo, usted puede tomar medidas para dejar el cigarrillo y no volver a fumar.

Realidad #7 Dejar de fumar mejora la salud y la calidad de vida.

No hay nada que cause más muertes y enfermedades en los Estados Unidos que el cigarrillo. Cada año, cerca de 500.000 personas mueren en este país de enfermedades causadas por el cigarrillo. Son más muertes que las causadas por el alcohol, la cocaína, la heroína, los accidentes automovilísticos, los homicidios, los suicidios, los incendios y el SIDA combinados. Los fumadores tienen casi el triple de probabilidades de morir antes de los 65 años que las personas que no fuman. El riesgo que corren de sufrir enfermedades del corazón se triplica y el de padecer cáncer de pulmón se multiplica por diez. También corren más riesgo de sufrir muchos tipos de cáncer, enfermedades respiratorias y úlceras. La buena noticia es que la salud empieza a mejorar tan pronto como se deja de fumar: baja la concentración de monóxido de carbono en la sangre, la frecuencia cardíaca y la presión arterial disminuyen y los pulmones empiezan a limpiarse. Si pasa 10 años sin fumar, el riesgo de sufrir las enfermedades que acabamos de mencionar vuelve casi al nivel de quien nunca ha fumado. ¡Imagínese!

Claro está que esto solamente sucede si usted deja de fumar antes de que aparezcan algunas de estas enfermedades. Pero incluso si se enfermó y siguió fumando. Dejar de fumar desacelerará la enfermedad y le hará sentirse mejor. Al dejar de fumar, se da el paso más importante que se puede dar a una salud mejor.

Etapas para dejar de fumar[1]

Dejar de fumar no se logra de una sola vez, se logra con el tiempo. Los investigadores han descubierto que hay etapas para dejar de fumar.

Primera etapa: Consideración.

Esta es la etapa en la que usted empieza a pensar en dejar de fumar. Todavía no está seguro, pero las razones para dejar el cigarrillo se acumulan. Está empezando a pensar que su vida sería mejor si no fumara.

Segunda etapa: Preparación.

Esta es la etapa en la que decide con certeza intentar dejar de fumar. Está pensando cada vez más en hacerlo y hace un plan para lograrlo. Puede que el plan incluya dejar de fumar solo o con ayuda (integrándose a un grupo de apoyo, usando parches o chicles de nicotina, leyendo un libro de autoayuda, rezando, etc.). Quizá decida reducir la cantidad que fuma poco a poco o dejarlo «en seco» (dejar de fumar sin ninguna ayuda), lo cual les parece más fácil a la mayoría de las personas. Luego, elige una fecha para dejarlo y ese será el primer día que pase sin cigarrillos.

Tercera etapa: Acción.

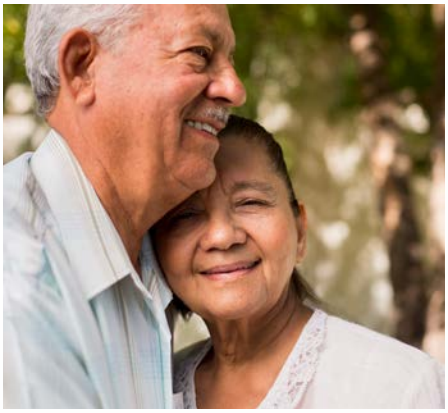
Éste es el momento de la verdad: la etapa en la que intenta dejar de fumar. Si se ha preparado bien, habrá hecho planes que le facilitarán dejar de fumar. Habrá programado sus actividades para controlar los deseos de fumar y evitar en lo posible el estrés durante los primeros días. Habrá comprado alimentos para comer cuando tenga el impulso de fumar. Les habrá dicho a su familiares y amigos que ha dejado de fumar para que le apoyen. Habrá tirado a la basura todos los cigarrillos para no tener la tentación de fumar cuando los vea (por cierto, esto es muy importante).

Ésta también es la etapa en la que se presentarán los síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina. Este síndrome dura alrededor de una semana si no fuma. Si fuma, durará más tiempo, pero se puede aliviar con medicamentos. En esta etapa usted está entusiasmado por

Fuente: [1]Prochaska, J. y Di Clemente C. C. (1983). *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 390-395.

dejar de fumar y pasará mucho tiempo pensando en ello. Al principio de esta etapa los deseos de fumar son muy intensos, sin embargo, a medida que pasa el tiempo serán menos fuertes. La duración de la etapa de acción depende de usted, pero el promedio es de unos seis meses.

Cuarta etapa: Mantenimiento.



Esta es la última etapa del proceso para la persona que ha dejado de fumar con éxito. Empieza al cabo de unos seis meses de haber dejado de fumar. Sucede poco a poco en vez de ser un cambio rápido. En esta etapa la vida vuelve casi a la normalidad y usted se da cuenta de que casi nunca piensa en fumar. Los deseos de fumar se presentan cada vez con menos frecuencia que en el pasado y puede hacerles frente bastante bien. No son como al principio, cuando dejó de fumar.

Esta etapa aún tiene sus riesgos. Uno de ellos es sentirse demasiado seguro de sí mismo. Los exfumadores deben estar preparados para sentir deseos de fumar. Los deseos pueden sentirse en momentos de mucho estrés, (por ejemplo, la pérdida del empleo, la muerte de un familiar, una cita en inmigración o un problema económico) o en momentos felices (por ejemplo, una boda o un cumpleaños de un familiar). A medida que pasa el tiempo, incluso esos riesgos van disminuyendo.

Hay otra etapa que debería mencionarse: la **etapa de recaída**. Puede suceder en cualquier momento durante las etapas de acción o mantenimiento. Sucede cuando un exfumador empieza a fumar de nuevo. El fumador que recae vuelve a una etapa anterior e intenta dejarlo de nuevo.

Un exfumador comparó estas dos últimas etapas con estar en el ejército. Decía que la etapa de acción (la tercera) era como combatir en una batalla. Estaba listo para luchar. Le daba miedo, pero sentía entusiasmo. En comparación, la etapa de mantenimiento (la cuarta) le parecía como estar de guardia. La mayor parte del tiempo todo marchaba bien, pero nunca sabía cuándo se produciría un ataque (un deseo). Tenía que estar preparado en caso de que el deseo de fumar le tomara por sorpresa.

Cómo prepararse para dejar de fumar

Si ha leído hasta aquí, probablemente quiere dejar de fumar. ¡Felicitaciones! ¿Qué puede hacer ahora para prepararse? Aquí tiene varios consejos:

1 Piense en las razones que tiene para dejar el cigarrillo.

¿Por qué quiere dejar de fumar? Estas son algunas de las razones más comunes:

- Me preocupan los problemas de salud que causa el cigarrillo (cáncer y enfermedades del corazón y de los pulmones).
- El cigarrillo me ha causado efectos perjudiciales para mi salud (dificultad para respirar, tos, dolor de garganta).
- Me preocupa exponer a mis hijos o a otros miembros de mi familia a los peligros de respirar el humo que yo produzco al fumar.
- Fumar cuesta demasiado dinero.
- El cigarrillo controla mi vida.
- Fumar afecta mi apariencia física (daños en la dentadura, arrugas, manchas amarillas en los dedos, mal olor producido por el cigarrillo).
- No puedo fumar en muchos lugares públicos.
- Fumar ya no es socialmente aceptable. Me da vergüenza fumar delante de otras personas o que mi familia me vea fumar.
- Es difícil encontrar un lugar para fumar.
- _____
- _____
- _____

De la lista anterior, encierre en un círculo las razones que sean más importantes para usted o agregue sus propias razones. Cuando sienta la tentación de fumar, puede ser útil que mire la lista de nuevo. Recuerde con frecuencia por qué quiere dejar de fumar.

2 Escoja una fecha.

Escoja la fecha del primer día en que no va a fumar.

No retrase el proceso porque está esperando el día perfecto para comenzar. Sin importar qué día escoja, siempre habrá razones por las cuales ese día no es perfecto. Algunas personas escogen un día que tiene un significado especial, por ejemplo, su cumpleaños, el de un ser querido (un familiar o amigo) o un día festivo. Debe ser una fecha cercana (en las próximas dos semanas). Escoja una fecha y no la cambie.

Escriba aquí la fecha en que dejará de fumar: DÍA / MES / AÑO

3 Piense en la posibilidad de emplear un medicamento para dejar de fumar.

Dejar de fumar puede ser difícil debido a los síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina y a los deseos intensos de fumar. Sin embargo, hay medicamentos que lo facilitan al reducir los síntomas del síndrome de abstinencia y los deseos o antojos de fumar. La Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés) ha autorizado el empleo de siete medicamentos que han demostrado ser efectivos para ayudar al fumador a dejar el cigarrillo, por ello los médicos los recomiendan mucho.

Una clase de medicamento para dejar de fumar se conoce como «terapia de reemplazo de nicotina» y hay cinco tipos que pertenecen a este tipo. Todos actúan proporcionándole al organismo una cantidad pequeña de nicotina para reducir el impacto repentino que produce el dejar de fumar. Aunque contienen nicotina, es poco común que las personas que los tomen se vuelvan adictas al medicamento.

Chicles de nicotina:
Estos chicles liberan nicotina lentamente al masticarlos. Vienen en varios sabores.

Aerosol nasal de nicotina:
La nicotina se administra en aerosol dentro de la nariz, donde se absorbe.

Pastillas de nicotina para chupar:
La nicotina se libera a medida que usted chupa la pastilla.

¿Y los cigarrillos electrónicos?
Hasta el momento, los cigarrillos electrónicos no han sido aprobados por la FDA como una ayuda para dejar de fumar. Por esta razón, se recomienda utilizar primero los productos aprobados (parches, chicles, pastillas, inhalador y aerosol nasal). No recomendamos empezar a vapear, pero si ya tiene un cigarrillo electrónico puede seguir usándolo como una ayuda para dejar de fumar.

Parches de nicotina:
El parche permite que la nicotina se absorba por la piel, lo cual proporciona una cantidad estable de esta sustancia durante todo el día. A medida que el tiempo pasa, usted usa parches más pequeños.

Inhalador de nicotina:
La nicotina se administra a través de un inhalador al interior de la boca y la garganta, donde se absorbe.

Los otros dos medicamentos que han sido autorizados por la FDA no contienen nicotina. Son pastillas que reducen los síntomas del síndrome de abstinencia y los deseos intensos de fumar.

Pastillas de bupropión de liberación sostenida:
Este medicamento se vende con el nombre comercial «Zyban®». Se toma dos veces al día.

Pastillas de vareniclina:
Este medicamento se vende con el nombre comercial «Chantix®». Se toma dos veces al día.

Estos siete medicamentos tienen resultados igualmente buenos, duplican las probabilidades de dejar de fumar. Sin embargo, cada uno tiene distintas ventajas, efectos secundarios y advertencias. Para algunos se requiere receta del médico y para otros no. Por ejemplo, usted puede comprar chicles, parches y pastillas para chupar de nicotina en la farmacia sin tener que ir al médico. Es importante que consulte con un médico o el farmacéutico sobre cuál sería mejor en su caso, lea bien las instrucciones y emplee el medicamento correctamente.

Además piense que el dinero que gastaba en cigarrillos lo puede invertir ahora en estos productos que, de hecho, son beneficiosos.

Recuerde que estos medicamentos sólo son recursos para ayudarle a dejar de fumar reduciendo los síntomas de abstinencia de la nicotina y los deseos o antojos de fumar. No son mágicos y no le hacen dejar de fumar de la noche a la mañana, pero sin duda le ayudan. Por eso los recomendamos.

4 Cambie sus costumbres diarias.

Tal vez se haya dado cuenta de que el cigarrillo se asocia con muchas cosas que hace en su vida diaria. Quizá fuma al conducir, al esperar en la parada del autobús, al hablar por teléfono, al tomarse un café o al terminar de comer. ¿En qué otras ocasiones lo hace? Al principio, estas situaciones actuarán como desencadenantes y usted tendrá la tentación de fumar. Por eso, en los primeros días después de dejar el cigarrillo, debería tratar de cambiar sus costumbres diarias. Conduzca al trabajo por otra ruta; lleve caramelos o chicles para pasar el rato mientras espera en la parada del autobús; hable por teléfono en un cuarto diferente de la casa; tome jugo en vez de café o haga cualquier otro cambio que pueda disminuir los deseos de fumar.

Esta es la historia de una persona que está preparándose para dejar de fumar:

Mario *fumaba 15 cigarrillos al día, aunque tenía muchas razones para dejar de fumar. La razón más importante era su hija Gabriela, de 3 años y no quería que ella respirara el humo del cigarrillo. Llegar a casa del trabajo y jugar con Gabriela era lo que más le alegraba. Sin embargo, en ocasiones le entraban impulsos de fumar y tenía que salir y dejar de jugar con ella. Un día vio que su hija estaba en la ventana mirándolo, esperando a que terminara el cigarrillo y se dio cuenta de que al fumar no pasaba tiempo con sus seres queridos.*

En ese momento, se decidió a probar el parche de nicotina, aunque no sabía si funcionaría. A un amigo le había servido mucho, pero a otro no. Mario compró los parches en la farmacia y comenzó a usarlos según las instrucciones. La noche anterior había tirado a la basura todos los cigarrillos, los fósforos y encendedores, y los ceniceros que tenía en casa. También había desechado las cosas que le recordaban el cigarrillo. Desde entonces, todas las tardes al regresar del trabajo ha podido pasar más tiempo con su hija. Esto le hace sentir feliz y orgulloso.

Situaciones de riesgo para el exfumador

Cuando haya dejado de fumar, probablemente sienta deseos de volver a hacerlo en ciertas situaciones. Lo sabemos porque les hemos hecho esta pregunta a cientos de exfumadores que volvieron a fumar: «¿Qué ocurrió cuando empezó a fumar de nuevo?». Los exfumadores tienen que ser conscientes de estas situaciones de riesgo. Creemos que estar prevenido es estar mejor preparado. Piense en estas situaciones de antemano, porque probablemente le den ganas de fumar. ¿Cuáles son?

1 Las situaciones de hábito (desencadenantes):

Son situaciones en las que usted solía fumar. Están muy relacionadas con el acto de fumar, por lo que suelen causar el deseo de hacerlo. Si usted no fuma cuando se presenten estas situaciones, los impulsos irán disminuyendo. Al cabo de un tiempo, las habrá vivido varias veces sin fumar y podrá deshacerse de muchos de esos deseos. Por ejemplo, la hora del café, el final de las comidas, las conversaciones por teléfono, el tiempo que pasa conduciendo o en la parada del autobús, y las situaciones en que ve fumar a otras personas serán más fáciles. Sin embargo, es posible que de vez en cuando estas situaciones todavía le causen deseos de fumar.

Las situaciones que no se presentan con mucha frecuencia pero que están íntimamente ligadas con fumar son mucho más peligrosas. Por ejemplo, puede que tenga un amigo o familiar con el que solía fumar, pero a quien no ha visto desde que usted dejó el cigarrillo. La primera vez que vea a esta persona le pueden dar deseos fuertes de fumar. **Recuerde que a medida que se enfrente a estas situaciones sin fumar, los impulsos irán disminuyendo y desaparecerán.** Muy pronto podrá pasar tiempo con sus amigos fumadores (por ejemplo, viendo un partido de fútbol) sin pensar en el cigarrillo.

2 El estrés y los estados de ánimo negativos:

Estos son tipos especiales de situaciones de hábito, pero son situaciones de alto riesgo. ¿Cuánto riesgo representan? La mayoría de los fumadores que volvieron a fumar lo hicieron debido al estrés y a un estado de ánimo negativo (estar triste, ansioso, aburrido, etc.). Puede que usted haya aprendido a hacer frente al estrés fumando. Por eso, es posible que quiera un cigarrillo cuando sienta estrés después de haberlo dejado.

¿Qué tipo de estrés causa deseos de fumar? Durante las primeras semanas de haber dejado el cigarrillo, incluso las situaciones de poco estrés pueden causarlos. A medida que pasa el tiempo, por lo general se requieren situaciones cada vez más estresantes para provocar una recaída.

Estos son ejemplos de los tipos de situaciones estresantes que llevan a una recaída:

Al principio:	Más adelante:
Recibir una multa por una infracción de tráfico	Terminar una amistad o una relación de pareja
Tener problemas económicos	Perder el empleo
Tener una pelea con la pareja	Sufrir una lesión grave
Pasar un mal día en el trabajo	Sentirse solo
Tener problemas con los hijos	Sufrir la muerte de un ser querido

Naturalmente, algunas de estas situaciones son muy serias. Cuando ocurren, tendrá otras cosas en qué pensar además de no fumar. Querrá fumar porque recordará cómo le ayudaron los cigarrillos en el pasado a hacer frente al estrés. Además, empezar a fumar de nuevo le parecerá un problema menor comparado con la situación actual. **El deseo de fumar puede ser muy intenso.**

Sin embargo, al cabo de unos días las cosas le parecerán distintas. Si fumó, empezará a ver que fumar realmente no le ayudó. De hecho, solamente le dio otro problema y otro motivo para sentirse mal.

Los estados de ánimo negativos pueden causar el impulso de fumar. Entre ellos se encuentran la depresión (sentimientos de tristeza), la ansiedad (sensación de tensión o nerviosismo), el enojo, el aburrimiento y la soledad.

Una exfumadora nos habló de la muerte de su mamá:
«Pensé que si fumaba no solo sería huérfana de madre, sino huérfana de madre y fumadora. La muerte de mi mamá se convertiría entonces en una doble tragedia. Además, la recaída no sería una buena forma de honrar su memoria. Lo último que ella hubiese querido en su vida es que yo volviese a fumar.».

3 Los estados de ánimo positivos y las celebraciones.

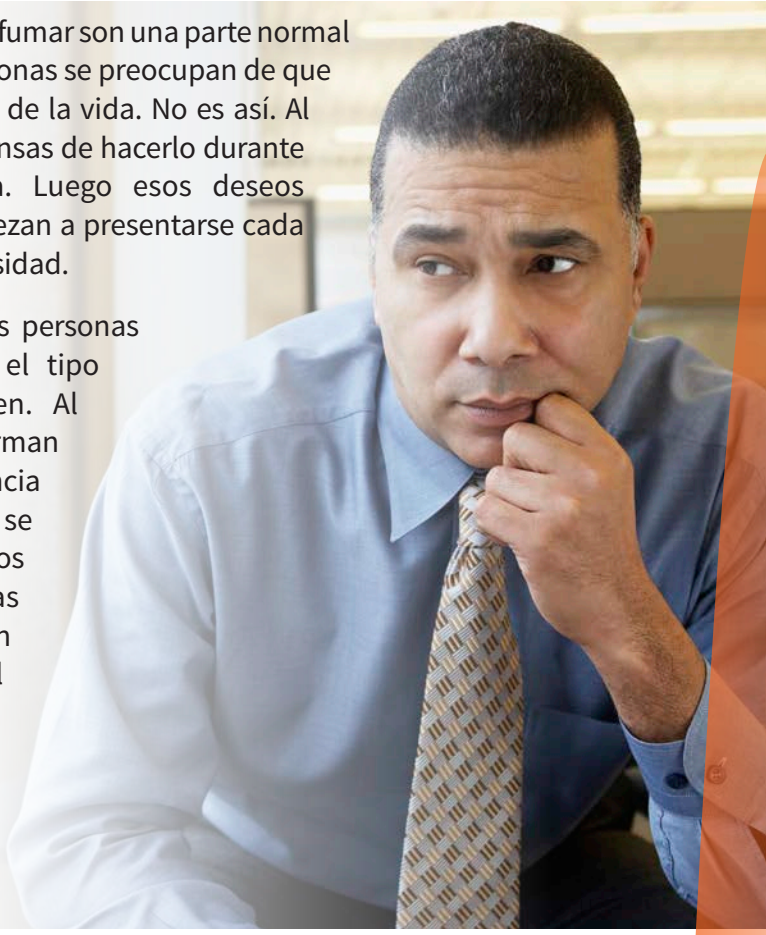
Además de los estados de ánimo negativos, los muy positivos también pueden causar problemas. ¿Cómo reaccionaba usted a las buenas noticias en el pasado? ¿Fumaba? Cuando haya dejado de fumar, una ocasión feliz puede causarle deseos de fumar. Una cuarta parte (el 25%) de los fumadores que recaen dijeron que empezaron a fumar de nuevo en un momento en que se sentían realmente felices o relajados. Los acontecimientos tales como bodas o fiestas son muy peligrosos, porque posiblemente haya otros fumadores alrededor. Además, si bebe alcohol (véase el siguiente párrafo), puede que se sienta tan bien que no desee resistir las ganas de fumar.

4 El alcohol.

Casi la mitad de los fumadores que recayeron nos dijeron que estaban bebiendo alcohol durante la recaída o inmediatamente antes. ¿Por qué es tan riesgoso el alcohol? Hay varias razones: 1) El hábito; usted está acostumbrado a fumar cuando bebe alcohol. 2) Después de unas cuantas bebidas, es más difícil resistirse a un cigarrillo. 3) Por lo general, hay cigarrillos en los lugares en que la gente bebe (bares, restaurantes, boleras, fiestas).

No estamos diciendo que tiene que evitar todas estas situaciones de riesgo toda la vida. El consejo que le damos es hacer exactamente lo contrario. Evítelas la primera semana o las primeras dos semanas después de dejar de fumar. Luego, hacer frente a situaciones que causan el impulso de fumar pueden servirle para que los deseos vayan desapareciendo. Le aconsejamos que se prepare para los riesgos lo mejor que pueda. Piense en cómo se enfrentaría a ellos. Si prevé que va a estar en una situación de riesgo (por ejemplo, si va a ir a un bar), prepárese para sentir deseos intensos de fumar. Haga un plan. El siguiente párrafo contiene más detalles para hacer frente a esos deseos.

Cómo hacer frente a los deseos de fumar



Los impulsos, antojos o deseos de fumar son una parte normal de dejar el cigarrillo. Algunas personas se preocupan de que tendrán deseos de fumar el resto de la vida. No es así. Al principio, puede sentir ganas intensas de hacerlo durante aproximadamente una semana. Luego esos deseos desaparecen poco a poco y empiezan a presentarse cada vez con menos frecuencia e intensidad.

Con el tiempo, la mayoría de las personas también notan un cambio en el tipo de deseo de fumar que tienen. Al principio, los deseos de fumar forman parte del síndrome de abstinencia de la nicotina. Con frecuencia se describen como deseos físicos. Los exfumadores sienten las ganas de fumar en el pecho, el corazón o la garganta. A medida que el síndrome de abstinencia física desaparece, los exfumadores a menudo dicen que los deseos son más emocionales. Sienten deseos de fumar relacionados con el hábito, y a veces extrañan el cigarrillo. Posteriormente, tienden a describir los deseos como pensamientos o recuerdos de fumar a los que hacen frente con facilidad y que desaparecen rápidamente.

Lo bueno es que los deseos de fumar disminuyen hasta que desaparecen. Además, son menos intensos y más fáciles de controlar. Sin embargo, como dijimos antes (véase «Situaciones de riesgo para los exfumadores»), incluso después de haberlo dejado durante semanas o meses, el estrés, los estados de ánimo positivos y negativos, el alcohol y otras situaciones pueden producir deseos intensos de fumar, especialmente si usted no ha pasado por esas situaciones desde que dejó el cigarrillo. Estos deseos son poco frecuentes; puede que pasen semanas o meses sin sentir deseos de fumar, pero cuando se dan, pueden ser muy peligrosos porque son inesperados. Los deseos después de dejar de fumar pueden parecerse a montar en una montaña rusa: hay muchos altibajos hasta que por fin desaparecen.

Buscar formas de hacer frente a los deseos de fumar es muy importante, incluso meses después de haberlo dejado. Los investigadores han comparado a las personas que han podido dejar el cigarrillo con las que no lo han logrado para ver en qué se diferencian unas de otras. Aquí le decimos qué averiguaron.

Las personas que han logrado dejar de fumar utilizan estrategias de afrontamiento cuando tienen un impulso. Estas estrategias les distraen del deseo de fumar. Hay dos tipos principales de estrategias de afrontamiento:

1 **Las estrategias conductuales de afrontamiento** son las medidas que usted puede tomar o las cosas que puede hacer.

- Alejarse de la situación.
- Dar un paseo.
- Respirar hondo.
- Llamar a un amigo.
- Mascar chicle.
- Hacer ejercicio.
- Visitar a un familiar que no fume.
- Comer algo.
- Mascar chicle de nicotina, chupar una pastilla de nicotina o usar otra terapia de reemplazo de nicotina.

2 **Las estrategias mentales de afrontamiento** son las cosas que usted piensa en ese momento.

- Piense: «Puedo lograrlo. Fumar no es una opción».
- Piense en las razones por las que quería dejar de fumar.
- Piense en todo lo que ha avanzado hasta ese momento.
- Piense en que fumar no resolverá el problema.
- Piense en cómo el tabaco afecta a su salud.

¿Son algunas de estas estrategias mejores que otras? Se ha observado en estudios que no importa tanto qué estrategias de afrontamiento se usen, siempre y cuando se use alguna. También parece útil usar ambos tipos de estrategias de afrontamiento cuando se sientan deseos de fumar. Eso significa pensar algo y tomar alguna medida.

¿Qué cosas no funcionan? Los investigadores han descubierto que los exfumadores que confían solamente en la fuerza de voluntad fracasan. Estas personas simplemente dicen: «No voy a fumar», pero no hacen nada para olvidarse del cigarrillo. En algún momento los deseos son irresistibles. Las demás personas que fracasan son las que se «castigan» por tener el impulso de fumar. Piensan cosas como: «Soy débil por querer un cigarrillo» o «Nunca voy a librarme del deseo de fumar». Este tipo de pensamientos les provoca todavía más deseos de fumar.

Piense en algunas estrategias de afrontamiento que podría utilizar si mañana tuviera un impulso o antojo intenso de fumar. Hágalo de antemano y esté preparado para seguir sin fumar.

Escriba por lo menos dos estrategias de afrontamiento de cada tipo que utilizará cuando tenga impulsos fuertes de fumar.

Conductuales
(¿Qué puedo hacer?)

1. _____

_____

2. _____

_____

Mentales
(¿Qué puedo pensar?)

1. _____

_____

2. _____

_____

Un estilo de vida sin fumar

Hasta el momento le hemos pedido que piense en situaciones de riesgo que quizá le causen deseos fuertes de fumar. También debe pensar en utilizar las estrategias mentales de afrontamiento cuando sienta esos deseos. Además, a menudo los exfumadores se dan cuenta de que no fumar es más fácil si algunos aspectos de su estilo de vida cambian. Le sugerimos que se haga las siguientes preguntas:

¿Necesito formas mejores para hacer frente al estrés?

Todos tenemos estrés en la vida. La mayoría de los fumadores han aprendido a hacerle frente, en parte, fumando cigarrillos. Además, como ya hemos dicho, los momentos estresantes son un factor importante de riesgo después de haber dejado de fumar.

Si está tratando de dejar el cigarrillo, ¿qué otra cosa puede hacer en vez de fumar para hacer frente al estrés? Piense: «¿cómo lidiaría con este problema una persona que no fuma?».

- **Enfréntese al problema inmediatamente.** A veces los fumadores usan el cigarrillo como excusa para no enfrentarse a un problema. Fumar les distancia del problema, de la situación o de la persona. Sin embargo, no resuelve el problema que está causando el estrés.
- **Adopte una visión más general y equilibrada.** A veces las personas se disgustan con problemas que realmente son muy pequeños. Por ejemplo, que se le pinche una rueda del carro es frustrante, pero no tendrá un efecto duradero en su vida.
- **Aprenda a relajarse.** Aprender a relajarse es una habilidad que muchas personas encuentran útil. Sin embargo, hay que saber cómo hacerlo y exige práctica. En la biblioteca o en la librería de su comunidad probablemente haya libros o videos sobre cómo relajarse. También podría encontrar ayuda para relajarse en Internet. Algunas personas se relajan rezando o meditando, ya que estas actividades favorecen la concentración y pueden tener un efecto calmante.
- **Dese tiempo para superar el estado de ánimo.** A menudo el problema parece menos estresante a medida que pasa el tiempo.
- **Pida ayuda.** Hablar con un familiar, con un amigo o con otras personas que tengan el mismo problema puede aliviar mucho el estrés. Las personas que tienen problemas más graves debido a estrés o a estados de ánimo negativos pueden beneficiarse de asistir a un grupo de apoyo o recibir asesoramiento.

¿Me divierto lo suficiente en la vida?

Lo que hacemos en la vida se puede clasificar en dos grupos:

1. **Los gustos:** lo que disfrutamos
2. **Las obligaciones:** lo que creemos que tenemos que hacer

A medida que pasa el tiempo, tenemos más «obligaciones» en la vida y nos olvidamos de los «gustos».

Piense en sus «gustos» y «obligaciones». ¿Hay cosas que disfruta pero que no hace? Puede que se trate de pasatiempos, acontecimientos familiares o sociales, deportes, lectura, etc. Es posible que usted haya derivado algo de placer del cigarrillo (a un precio muy alto). Cuando deje de fumar, intente volver a equilibrar los «gustos» y las «obligaciones» buscando otras fuentes (más saludables) de satisfacción.

Escriba tres actividades agradables que le gustaría hacer con más frecuencia:

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

¿Me preocupa subir de peso?

A muchas personas les preocupa subir de peso cuando intentan dejar de fumar. Aunque es probable que suban un poco, este aumento oscila entre 6 y 8 libras (3 o 4 kilos), pero podría ser mucho menos o mucho más.

¿Por qué suben de peso los exfumadores?

1. Cuando usted fumaba, la nicotina le aceleraba el metabolismo (la energía necesaria para las funciones del organismo) de una forma poco saludable. Le hacía quemar calorías. Al dejar de fumar, el metabolismo se vuelve más lento hasta que vuelve a la normalidad. Quizá sea más lento de lo normal por un tiempo, hasta que el organismo se acostumbre a estar sin nicotina.
2. El aumento del apetito (especialmente por alimentos grasos y dulces) es un síntoma frecuente del síndrome de abstinencia de la nicotina. Al igual que con otros síntomas de la abstinencia, pasará y desaparecerá.
3. Cuando usted fumaba, estaba acostumbrado a tener algo en la boca. Durante un tiempo después de dejar de fumar, muchos fumadores comen en vez de fumar un cigarrillo.
4. Cuando usted no fuma, los alimentos huelen y saben mejor. Es posible que coma más porque disfruta más de la comida.

La terapia de reemplazo de nicotina, como los parches de nicotina, puede prevenir un poco la disminución del metabolismo causada por dejar el cigarrillo. Se ha observado en, estudios, que las personas que reciben terapia de reemplazo de nicotina suben menos de peso cuando dejan de fumar. Lo bueno es que la mayoría de los exfumadores se deshacen de la mayor parte de los kilos que aumentaron sin hacer nada. Sin embargo, hay algunas cosas que usted puede hacer para adelgazar después de dejar de fumar.

1. **Elija refrigerios que contengan pocas grasas, azúcares y calorías.** En el mercado ya hay muchos productos saludables y sabrosos, como palomitas de maíz sin sal o jugos de frutas con poca azúcar.

2. **Haga ejercicio.** Ninguna dieta da resultado sin ejercicio. Incluso un pequeño aumento de la actividad (por ejemplo, dar un paseo o ir a clases de baile) puede beneficiarle. Hable con el médico antes de cambiar considerablemente su alimentación o régimen de ejercicio.

Piense también que se sentirá y se verá mucho mejor al no fumar, incluso si pesa unos kilos más. Tendrá la piel más sana, los dientes más blancos, no olerá a tabaco y gozará de mejor salud.

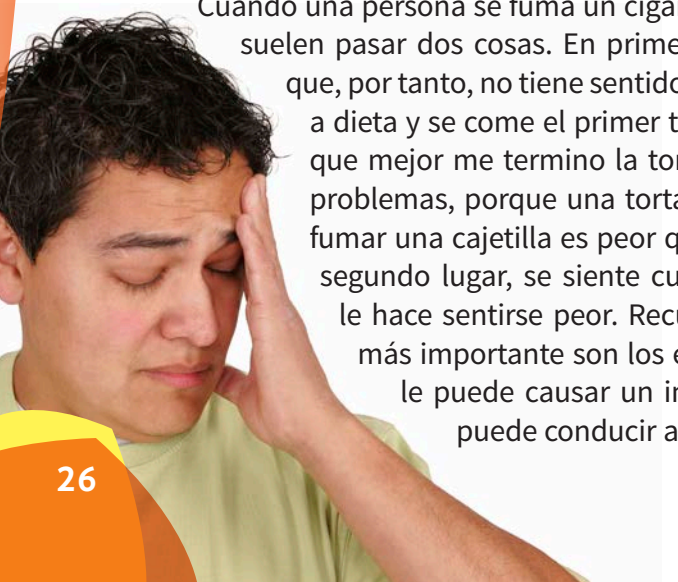
¿Qué ocurre si se fuma un cigarrillo?

Una vez que deje de fumar, su objetivo debe ser no volver a fumar **jamás**. Muchos fumadores fracasan porque piensan: «Puedo fumarme **sólo uno**». Usted debe convencerse de que no puede fumarse ni siquiera uno. Esto es más cierto del cigarrillo que del alcohol en el caso de las personas con dependencia del alcohol. Es importante que sepa que si fuma tan sólo un cigarrillo después de haber dejado de fumar, tiene un 90% de probabilidades de volver a fumar con regularidad. Puede que no ocurra inmediatamente. Puede que tarde varias semanas, pero un cigarrillo casi siempre lleva a un segundo, luego a un tercero y así sucesivamente. Por eso debe hacer todo lo posible por no fumar más cigarrillos. Esto es muy importante.

Pero, ¿qué ocurre si termina fumándose un cigarrillo? ¿Entonces qué? Algunas personas tienen miedo de leer esta parte porque temen que les haga pensar que podrán fumarse un cigarrillo sin consecuencias negativas. Recuerde que si vuelve a fumar, las probabilidades están en su contra. Por eso hemos añadido este apartado: para darle una oportunidad de vencer esas probabilidades.

Siga leyendo…

Comparemos la situación con la forma en que usted toma precauciones por si hay un incendio. Si tiene hijos, puede que haya dedicado tiempo a hablarles de qué hacer en caso de incendio. Deben saber cómo salir. Deben tocar las puertas para ver si están calientes antes de abrirlas. Deben rodar por el piso si tienen la ropa en llamas, etc. Sin embargo, también deben saber que un incendio es una cosa muy seria. El hecho de que ya sepan prepararse para un incendio no significa que deban jugar con fósforos. Tienen que evitar un incendio a toda costa. Lo mismo pasa con fumar. Evítelo a toda costa, pero sepa qué hacer por si acaso.

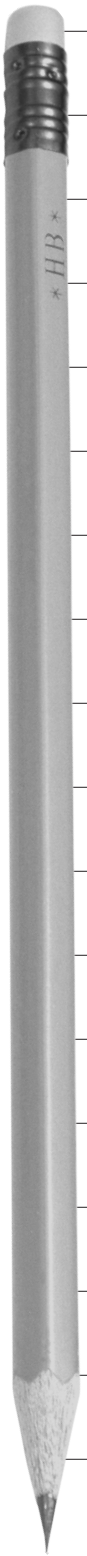


Cuando una persona se fuma un cigarrillo después de haber dejado de fumar, suelen pasar dos cosas. En primer lugar, piensa que todo está perdido y que, por tanto, no tiene sentido seguir intentándolo. Es como quien está a dieta y se come el primer trozo de torta: «He arruinado la dieta, así que mejor me termino la torta». Pensar así solamente le causa más problemas, porque una torta entera es peor que un trozo, igual que fumar una cajetilla es peor que darle una chupada a un cigarrillo. En segundo lugar, se siente culpable y deprimido. Se «castiga» y esto le hace sentirse peor. Recuerde que uno de los factores de riesgo más importante son los estados de ánimo negativos. Sentirse así le puede causar un impulso de fumar todavía más intenso y puede conducir a que siga fumando.

¿Qué debería hacer si termina fumando un cigarrillo?

1. Apáguelo. Deshágase de los cigarrillos que tenga.
2. Piense que ese cigarrillo fue una equivocación o un tropiezo y no una recaída. No significa que se haya perdido todo.
3. Convierta ese cigarrillo en el último. No aplace de nuevo la tarea de dejar de fumar para mañana, la semana que viene o el año entrante. Cuanto antes trate de dejarlo, más fácil le resultará, porque su organismo aún no se ha acostumbrado a la nicotina.
4. Aunque se sienta mal, no se castigue.
5. Aprenda de esta experiencia. Pregúntese qué le ha llevado a fumar. Ya sabe que esta es una situación de alto riesgo, así que necesitará estar preparado en el futuro.
6. Ponga en práctica estrategias de afrontamiento para hacer frente al impulso de fumar.

NOTAS



Estos son los mensajes más importantes

Debería sentirse orgulloso de haber decidido dejar de fumar y de haber dado un paso adelante hacia una vida mejor y más larga. Le felicitamos de nuevo.

Guarde este ejemplar de «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*» y vuelva a leerlo muchas veces durante el primer año o los dos primeros años después de haber dejado de fumar. La gente a menudo se olvida de los puntos más importantes. Para ayudarle a recordarlos, aquí tiene unos mensajes importantes de «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*».

1 Escoja una fecha para dejar de fumar y no la cambie.

2 Consiga medicamentos que le ayuden a dejar de fumar.

3 Tire a la basura todos los productos que contengan tabaco.

4 Cambie sus costumbres diarias durante los primeros días en que deje de fumar.

5 Recuerde las situaciones que son riesgosas para usted. Prepárese para ellas. Estas situaciones pueden ser:

- Los hábitos (cosas que solía hacer mientras fumaba)
- El estrés y los estados de ánimo negativos
- Los estados de ánimo positivos y las celebraciones
- El alcohol

6 Cuando tenga deseos intensos de fumar, ponga en práctica estrategias conductuales o mentales de afrontamiento para distraerse de la idea de fumar.

7 No se engañe pensando que «puede fumarse sólo un cigarrillo». Evite fumar a toda costa.

8 Si efectivamente fuma, tome medidas inmediatamente para evitar fumar un cigarrillo más. Deje de fumar en ese mismo instante.

MOFFITT CANCER CENTER

El desarrollo de este libro fue subsidiado por:
• American Cancer Society (PBR-94)
• National Institutes of Health (R01CA80706; R01CA134347; R01CA199143)
•Florida Biomedical Research Program (5JK03)
•Area Health Education Center, and the State of Florida Department of Health

Producido por el Tobacco Research and Intervention Program del H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute.

Director: Thomas H. Brandon, Ph.D.
1 (866) 409-6670 | libredelcigarrillo@moffitt.org

© H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute

El contenido es sólo responsabilidad de los autores y no representa necesariamente la visión oficial del National Institutes of Health
9/2016