



LIBRES PARA
SIEMPRE

Libre del Cigarrillo

Por Mi Familia y Por Mí

GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

Para Mis
Familiares
y Amigos...





ÍNDICE

¿Por qué un libro para familiares y amigos?	5
¿Qué puedo hacer para ayudar?	7
¿Qué pasa si yo también soy fumador?	12
Un ejercicio para ambos	14
Resumen	16

¿Le gustaría
que su ser
querido
dejara de
fumar?

¿Sabía que
lo está
intentando?



¿Sabía que
usted puede
ser de gran
ayuda?

Incluso si
usted fuma,
puede
ayudar.



Para Mis Familiares y Amigos...

GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRE DEL CIGARRILLO POR MI FAMILIA Y POR MÍ

Tú sí puedes...

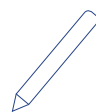


Su ser querido ha decidido dejar de fumar y usted puede ser una gran ayuda. Él/Ella lo ha elegido a usted como alguien muy importante y que puede brindarle ayuda en su intento para dejar de fumar.

En este libro encontrará información y consejos sobre cómo ayudar a una persona que está intentando dejar de fumar y que no recaiga. También le proporcionará estrategias sobre como ayudarse y apoyarse mutuamente durante este período de transición. Este libro se diseñó especialmente para usted.

Como familiar o amigo de una persona que está tratando de dejar de fumar, **usted juega un papel muy importante en este proceso**. Como familiar o ser querido puede que usted sea la madre, el padre, el hermano/a, el cónyuge o la pareja, el hijo/a, abuelo/a, un tío/a o primo/a. Puede que usted sea un amigo/a, un compañero/a de trabajo, un vecino/a o cualquier otra persona cercana que pueda apoyar a alguien que intenta dejar de fumar. O quizás sea un amigo que conoce de la parroquia o de un grupo comunitario. Al darle este libro, esta persona le está diciendo que sabe que usted se preocupa por ella, **y le está pidiendo su ayuda y apoyo**.

Escriba el nombre de su familiar o amigo que le dio este libro y está tratando de dejar de fumar.



¿Por qué un libro para familiares y amigos?



Su ser querido ha decidido dejar de fumar y está recibiendo una serie de libros y folletos para recibir ayuda durante este proceso.

Sabemos que es más probable que una persona deje de fumar de manera permanente cuando recibe el apoyo de muchas personas. Como familiar o amigo, puede ayudar a comunicar algunos de los mensajes importantes que un fumador debe recibir para tomar la decisión de dejar de fumar para siempre.

Su apoyo y sus comentarios positivos pueden ejercer una fuerte influencia en los intentos de su ser querido para dejar de fumar para siempre. Analizar las formas en que usted puede ayudarlos y apoyarlos aumentará considerablemente la posibilidad de que su ser querido deje de fumar.

¿Por qué no se sienta con su ser querido y hablan sobre las razones para dejar de fumar?



A continuación presentamos algunas razones comunes que muchos fumadores han compartido con nosotros:

- ☐ 1. Para mejorar la salud.
- ☐ 2. Para proteger la salud de su familia.
- ☐ 3. Para proporcionar un entorno saludable a sus hijos.
- ☐ 4. Para que la familia deje de criticarlos.
- ☐ 5. Para ahorrar dinero.
- ☐ 6. Para oler mejor.
- ☐ 7. Para tener, en general, un aspecto más saludable.

En la lista anterior, marque las razones más importantes para él/ella y agregue aquí las que no hayamos mencionado:



Para Mis Familiares y Amigos...

GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRE DEL CIGARRILLO POR MI FAMILIA Y POR MÍ



Gran parte de este libro es sobre la forma en que usted puede ayudar a su ser querido a dejar de fumar. Pero entendemos que usted pueda tener sus propias razones para que su ser querido deje de fumar. A continuación, complete el espacio en blanco con la razón principal.



Quisiera que _____ (nombre del ser querido) dejara de fumar porque _____

Probablemente usted sabe que dejar de fumar es bueno para su ser querido, ¡pero también es bueno para usted! Usted, como amigo o familiar, al apoyar a su ser querido en su intento para dejar de fumar, también obtendrá muchos beneficios.

Cuando una persona deja de fumar sus seres queridos también se benefician.

Estos son algunos de los beneficios para usted:

- Aire más saludable para todos: sus hijos, otros miembros de la familia, amigos y compañeros de trabajo.
- Un carro y un hogar que no huelen a cigarrillo.
- Pasará más tiempo con su ser querido.
- Su ser querido sufrirá menos enfermedades, acudirá a menos visitas al médico, tendrá que pagar menos cuentas de atención médica y faltará menos al trabajo si no fuma. También respirará aire más puro.
- El costo de las facturas del seguro para la familia serán inferiores.
- Dejar de fumar podría ser un buen ejemplo para otros fumadores en la familia.
- Más armonía familiar.
- Habrá menos estrés en la familia. (Dejar de fumar disminuye el nivel de estrés una vez que el exfumador se adapta a la nueva situación). Cuando su ser querido sienta menos estrés, usted también sentirá que el estrés disminuye.

¿Cómo es dejar de fumar?

La mayoría de los fumadores son físicamente adictos a la nicotina. Por lo tanto, cuando un ser querido deja de fumar y ya no consume nicotina, experimentará síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina. Los síntomas comunes del síndrome de abstinencia de la nicotina incluyen 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



El síndrome de abstinencia de la nicotina se puede reducir con medicamentos para dejar de fumar, como los parches de nicotina.

Si desea obtener más información, lea el libro 1: *Introducción*.



Dejar de fumar conlleva también muchas emociones. Hay muchos pensamientos y miedos que los fumadores experimentan cuando se plantean dejar de fumar

Estos son ejemplos de pensamientos comunes en muchos fumadores

Me pregunto qué pensará mi familia si le digo que quiero intentar dejar de fumar otra vez

Me siento avergonzado y culpable de seguir fumando

Al dejar el cigarrillo siento como si estuviera perdiendo a mi mejor amigo

Que me digan una y otra vez que tengo que dejar de fumar no me ayuda. Sé que tengo que dejarlo





Estrategias de afrontamiento

Cuando las personas dejan de fumar y sienten deseo de hacerlo, deben utilizar algunas de las siguientes estrategias.

A continuación le presentamos una lista de ejemplos con lo que puede hacer o pensar un fumador cuando tiene síndrome de abstinencia. Pregúntele a su ser querido cuáles quisiera que usted le recomiende cuando tenga antojos de fumar.

Lo que puede hacer:

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

Lo que puede pensar:

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

¿Qué puedo hacer para ayudar?

1. Pregunte cómo puede ayudar

Todas las personas tienen necesidades diferentes. Su ser querido le dirá qué es lo mejor para él o ella. Quizás sólo necesite que usted le escuche. Trate de estar disponible tanto como pueda, especialmente al principio.



Emilio, el esposo de Blanca, dejó de fumar hace 2 meses. Blanca trataba de apoyarle y hacía comentarios sobre lo mejor que olían su ropa o que su piel, sus dientes y su apariencia general se veían más saludables. Estas cosas lo animaron para dejar de fumar de manera permanente. A él le gustaba oír los comentarios positivos de Blanca porque eso le demostraba que ella era consciente del esfuerzo que él estaba haciendo para dejar de fumar. Esto también lo estimuló para dejar de fumar para siempre.

2. Sea paciente, solidario y escuche

No predique ni aconseje. Esté preparado para soportar cambios de humor e irritabilidad. Estos comportamientos suelen ser habituales cuando se deja de fumar. Haga todo lo posible por ser paciente con su ser querido si está de mal humor. Muchas personas se sienten tentadas a volver a fumar porque creen que no es justo que sus familiares y amigos tengan que soportar su irritabilidad. Invítelo a hablar sobre cómo se sienten, y hágale saber que usted está dispuesto a brindarle su apoyo durante sus cambios de humor. Estos cambios son pasajeros, ¡pero una mejor salud por dejar de fumar es permanente! También puede brindarles apoyo si les cuenta los cambios positivos que observa en ellos.

Para Mis Familiares y Amigos...

GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRE DEL CIGARRILLO POR MI FAMILIA Y POR MÍ

3. Préstele la mayor atención

Ayúdele a evitar el cigarrillo. Pida a otras personas que están fumando cerca de su ser querido que no lo hagan. Si usted fuma, evite hacerlo cuando esté cerca de él. También trate de no tener olor a cigarrillo. Para evitarlo, enjuáguese la boca con enjuague bucal, lávese las manos o cámbiese de ropa. Muchas personas dicen que es difícil dejar de fumar si los amigos y los familiares también fuman. Establezca reglas para “no fumar” en la casa y en el carro. Trate de participar en actividades en donde no se pueda fumar, como caminar, ir a la iglesia, ir a clases de baile o jugar al fútbol. Y trate de ir a lugares donde esté prohibido fumar, como el cine, el centro comercial o la iglesia.

4. Ayúdelo a reducir el estrés

Dejar de fumar es estresante para la mayoría de las personas. Busque maneras positivas de canalizar su estrés y ayude a su ser querido a manejarlo. El ejercicio es una buena manera de hacerlo. Otras maneras de reducir el estrés son respirar profundo, hablar sobre sus preocupaciones con un amigo o familiar, caminar, comer bien y descansar lo suficiente.

Después de permanecer en el hospital durante 7 días por una infección en el pulmón, Laura lleva 3 meses sin fumar. Sin embargo, después de un mal día en el trabajo y de una discusión con su jefe, se sintió estresada y deseaba un cigarrillo. Cuando llegó a su casa del trabajo, le contó a su hija Silvia cómo se sentía. Silvia le respondió con comentarios hirientes que se repitieron una y otra vez. Silvia criticó a su madre por siquiera pensar en el cigarrillo y en volver a fumar. Estos comentarios no hicieron más que aumentar el deseo de fumar de Laura. Aunque Laura entendía las frustraciones de su hija, hubiera preferido que le sugiriera hacer otra cosa en lugar de fumar, como ir a caminar o hablar sobre su día estresante.



Piense en este
testimonio por un
momento, medite y
responda...



...¿Qué podría haber hecho Silvia? Y lo que es más importante, **¿de qué manera uno puede ayudar al ser querido a lidiar con el estrés?** Cada persona es diferente. Pregunte a su ser querido qué es lo que le resulta más útil. Trate de escribir una lista con las diferentes formas en las que puede ayudar a evitar el cigarrillo.



5. Dé apoyo práctico

Ayudar a su ser querido con tareas diarias puede resultar de gran ayuda. Disminuir el estrés en su vida le ayudará a dejar de fumar de manera permanente. Prepare un kit de supervivencia para ayudarlo cuando tenga síntomas de abstinencia. Allí puede colocar bastones de zanahoria, tortillas de maíz, chicles, caramelos de menta sin azúcar, parches de nicotina, palillos, jugos y agua. Pregúntele qué necesita y trate de ayudarlo de esa manera.

6. Evite las bromas

Muchas veces las personas suelen recurrir a las bromas para aliviar la tensión. Uno puede bromear al decir que le gustaba más el ser querido cuando fumaba porque no estaba tan irritable. O quizás uno puede hacer bromas porque comen más de lo normal. Este tipo de bromas, aunque se dicen con la intención de que suenen graciosas, pueden herir los sentimientos. Este tipo de comentarios pueden hacer que su ser querido sienta que debe volver a fumar para complacerlo a usted.

Haga una lista de recompensas que usted podría darle por cada uno de los siguientes logros:*

*** Sugerencia: Sería bueno preguntarle al ser querido qué recompensa le gustaría recibir.**

Pregúntele a su ser querido y haga una lista de posibles formas de celebrar sus pequeños éxitos en su camino hacia estar libre del cigarrillo.

No fumar por más de una semana.

... por más de un mes.

... por más de tres meses.

... por más de seis meses.

... por más de un año.

7. No espere el éxito inmediato

Muchas de las personas que tratan de dejar de fumar no lo logran en el primer intento. Es posible que hagan falta varios intentos antes de dejar de fumar definitivamente. Si su ser querido tiene un tropiezo y fuma un cigarrillo, anímelo para que deje de fumar nuevamente lo antes posible. Recuérdele las razones por las que dejó de fumar (su salud y la de quienes lo rodean, tener más dinero, mejorar su apariencia física, etc.). Hable con él sobre cuál fue el desencadenante para que volviera a fumar. Hable con él sobre las maneras de afrontar el problema en el futuro. No lo fastidie ni se enoje con él. Por el contrario, bríndele su apoyo con palabras amables.

8. Celebre sus éxitos

Celebre los pequeños objetivos que logra su ser querido, como por ejemplo no fumar durante cuatro días, una semana, un mes, seis meses, etc. Prepárele la cena, llévelo al cine, mire un partido de su equipo de fútbol favorito, acompañelo a las clases de baile, caminen juntos en el parque o hágale una tarjeta. Demuéstrele que está orgulloso de lo que está intentando hacer, independientemente de si es algo grande o pequeño.



9. Hay que
continuar.
No darse
por vencido.
Seguir
adelante.
Perseverar

Bien, usted entiende. Es fácil apoyar al comienzo. Pero es posible que su ser querido necesite más apoyo del que usted cree. Si quiere ayudarlo a dejar de fumar para siempre, deberá seguir apoyándole aún después de que ha dejado de fumar para evitar una recaída. Para mucha gente resulta muy difícil dejar de fumar, y se generan muchas situaciones de ansiedad por comenzar a fumar nuevamente.

*¡Recuerde,
usted es una
parte muy
importante
en la red de
apoyo de su
ser querido.
Hágale saber
que cuenta
con usted!*

Para Mis Familiares y Amigos...

GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRE DEL CIGARRILLO POR MI FAMILIA Y POR MÍ

Cómo hablar con su ser querido:

A veces tenemos la intención de ayudar a quienes nos rodean, pero nos preocupa herir sus sentimientos, o iniciamos conversaciones que pueden ser percibidas como una crítica y surgen conflictos.

A continuación ofrecemos algunos ejemplos de cómo tener una conversación que puede ser positiva y productiva. Esto le puede ayudar a hablar sobre el intento de dejar de fumar de su ser querido de una manera más útil.



En lugar de esto

“¡No soporto tu mal humor en este momento!”

“¿Estás seguro de que no fumaste hoy?”

“Hace 3 días que fumaste tu último cigarrillo; A ver cuánto te dura...”

“Si tienes ganas de fumar, no sé...haz algo”.

“Siento mucho que tengas ganas de fumar”.

“¡Me alegro por ti!”

“¿Estás fumando otra vez? ¡Sabía que no lo lograrías!”

“¿Cuántas veces tengo que decirte que dejes de fumar? ¿Por qué simplemente no lo haces?”



Diga esto

“Entiendo que dejar de fumar puede afectar tu estado de ánimo. ¿Quieres hablar o que hagamos algo?”

“Hace ya unos días que dejaste de fumar. Aunque hayas fumado un cigarrillo, no me sentiré molesto ni decepcionado. Me lo puedes contar.”

“Estoy muy orgulloso de ti. Hace 3 días que no fumas. Sé que puedes lograrlo. ¡Celebremos en tu restaurante favorito!”

“Es normal tener deseos de fumar. ¿Por qué no hacemos algo juntos? Vamos a caminar”.

“Siento mucho que tengas ganas de fumar. Aunque no esté allí contigo, llámame cuando quieras. Por el momento, recuerda lo orgulloso que estoy de lo que estás haciendo”.

“¡Qué bueno que hayas dejado de fumar! ¡Mírate! ¡Tu piel luce más luminosa y hueles mejor!”

“Sabíamos que dejar de fumar es un proceso difícil, y que a veces hay recaídas. Sabes que estoy aquí para ayudarte. ¡No te rindas! ¡Vuelve a intentarlo!”

“Sé que te he dicho varias veces que dejes de fumar. Me preocupa mucho tu salud y quiero lo mejor para ti. ¿Cómo puedo ayudarte a dejarlo?”

¿Qué pasa si yo también soy fumador?

Plan A: Usted puede dejar de fumar con su ser querido.

Muchos exfumadores afirman que estar cerca de otros fumadores era lo que les resultaba más tentador para volver a fumar. Lo mejor que la familia de un fumador puede hacer es dejar de fumar también. Si deja de fumar junto con su ser querido podrán darse apoyo y alentarse mutuamente cuando uno de los dos tenga dificultades para dejar el hábito y aumenta las posibilidades de tener éxito para ambos.



Cuando Paula y Ángel se enteraron de que la hermana de Ángel, que vivía en Colombia, iba a tener un bebé, decidieron hacer un viaje para conocer a su sobrina. Sabían que no iba a ser fácil, ya que tendrían que ahorrar mucho dinero. En ese momento, pensaron que dejar de fumar les permitiría ahorrar dinero y al mismo tiempo cumplir su deseo de visitar a la sobrina de Ángel. Ellos sabían lo difícil que les iba a resultar dejar de fumar, especialmente para Ángel, que hacía 15 años que fumaba. Entendieron que dejar de fumar juntos sería más fácil, ya que se darían apoyo mutuo y se motivarían uno al otro.



Como habrá visto a lo largo de este libro, dejar de fumar trae muchos beneficios. Sería una buena idea aprovechar esta oportunidad para dejar de fumar junto con su ser querido. Seguramente usted querrá estar ahí para sus familiares y amigos.

Dejar de fumar es difícil,
pero será más fácil si lo
hacen juntos. Puede leer
el libro 1: *Introducción*,
que su ser querido ha
recibido.



Plan B:

Si usted no deja de fumar, proteja a su ser querido que está tratando de dejar el cigarrillo.

Dejar de fumar junto con su ser querido es la mejor manera de ayudarlo a dejar de fumar de manera permanente. Pero si usted no deja de fumar ahora, puede ayudar a su ser querido si lo protege y no lo expone al humo de su cigarrillo. Evite fumar cerca de su ser querido. No fume en la casa ni en el carro, incluso si ellos no se encuentran allí. Mirar a los demás fumar o el olor del cigarrillo puede tener un efecto en el fumador y tentarlo a

fumar. Deshágase de todo lo que esté relacionado con fumar, como por ejemplo cigarrillos, encendedores, fósforos, ceniceros, etc. Pida a los demás que tampoco fumen cerca de ellos. Y lo más importante, pregúntele a su ser querido cuál es la manera más útil de ayudarlo en su intención de dejar de fumar.



Dolores y Manuela no son sólo vecinas, también son muy buenas amigas. Cuando Manuela decidió dejar de fumar, Dolores la apoyó y celebró su decisión. Sin embargo, ella no estaba preparada para dejar de fumar. Dolores felicitó a su amiga por dejar de fumar. Entendió lo difícil que era para Manuela abandonar el cigarrillo y quería facilitarle las cosas de la mejor manera posible. No fumaba delante de ella cuando se reunían a tomar café o cuando miraban su programa de televisión favorito. Dolores no quería tentar a su amiga con el olor del cigarrillo, así que usaba enjuague bucal y se lavaba las manos para reducir el olor. Manuela valoró mucho el esfuerzo que hizo Dolores. Estos comportamientos ayudaron a Manuela a dejar de fumar.

Dejar de fumar puede resultar estresante tanto para el fumador como para sus amigos y familiares. Todos, incluso los vecinos y los compañeros de trabajo, pueden ayudar durante este período. No deje que su ser querido sienta que tiene que hacer todo solo. La ayuda de todos puede hacer que el proceso de dejar de fumar sea un poco más fácil.



Un ejercicio para ambos

Ahora es un buen momento para pensar en formas de ayudar a su ser querido a dejar de fumar y a no recaer. En la primera sección, enumere todas las maneras en las que puede ayudar. En la segunda sección, pídale a su ser querido que haga una lista con sus propias ideas sobre cómo puede ayudarlo. Una vez que completen ambas listas, compárenlas y hablen sobre ellas. Vea si llegan a un acuerdo respecto de las mejores formas en que usted puede ayudar.

Este es un buen momento para compartir ideas entre sí.

Cosas que usted puede hacer para ayudar a su ser querido que está tratando de dejar de fumar:











Cosas que le gustaría a su ser querido que usted hiciera para ayudarlo a dejar de fumar:



Pida a su ser querido que complete esta parte







Y por último, si usted (el amigo o familiar) también está intentando dejar de fumar...

Maneras en que le gustaría que su ser querido le apoye en su intento de dejar de fumar:











RECUERDE...

*Dejar de fumar es bueno para su ser querido,
pero también lo es para usted.*





Como podrá ver, su
ser querido puede
necesitarlo más que
nunca. ¡Siga así!

Estos son los mensajes más importantes

1

Un amigo o familiar puede ser cualquier persona que tenga una relación cercana con la persona que quiere dejar de fumar y le pueda dar apoyo para hacerlo. Esto incluye amigos y familiares que viven cerca, en los Estados Unidos, y amigos o familiares que viven en otro país.

2

Como persona importante en la vida de su ser querido, su apoyo es muy útil en sus intentos para dejar de fumar. Hable con su ser querido sobre las razones por las cuales dejar de fumar es importante para él. Otras cosas que usted puede hacer:

- Pregunte cómo puede ayudar. Sea paciente y solidario. Escuche.
- No espere el éxito inmediato. Ayúdele a reducir el estrés.
- Brinde apoyo práctico.
- Préstele mayor atención.
- Celebre sus éxitos.
- Esté siempre disponible para él.

3

Si usted fuma, recuerde que lo mejor que puede hacer es dejar de fumar también. Su esfuerzo demuestra que usted apoya y comprende a su ser querido. También es importante que sepa que dejar de fumar tiene muchos beneficios para usted. Al dejar de fumar junto con su ser querido, ambos pueden hacer el esfuerzo juntos y apoyarse mutuamente.

4

Sin embargo, si usted decide que este no es el momento, es importante proteger a su ser querido. ¡Pida a los demás que hagan lo mismo!



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