



LIBRES PARA
SIEMPRE



Libre del Cigarrillo

Por Mi Familia y Por Mí

GUIA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 3

DEJAR DE FUMAR
Y EL PESO

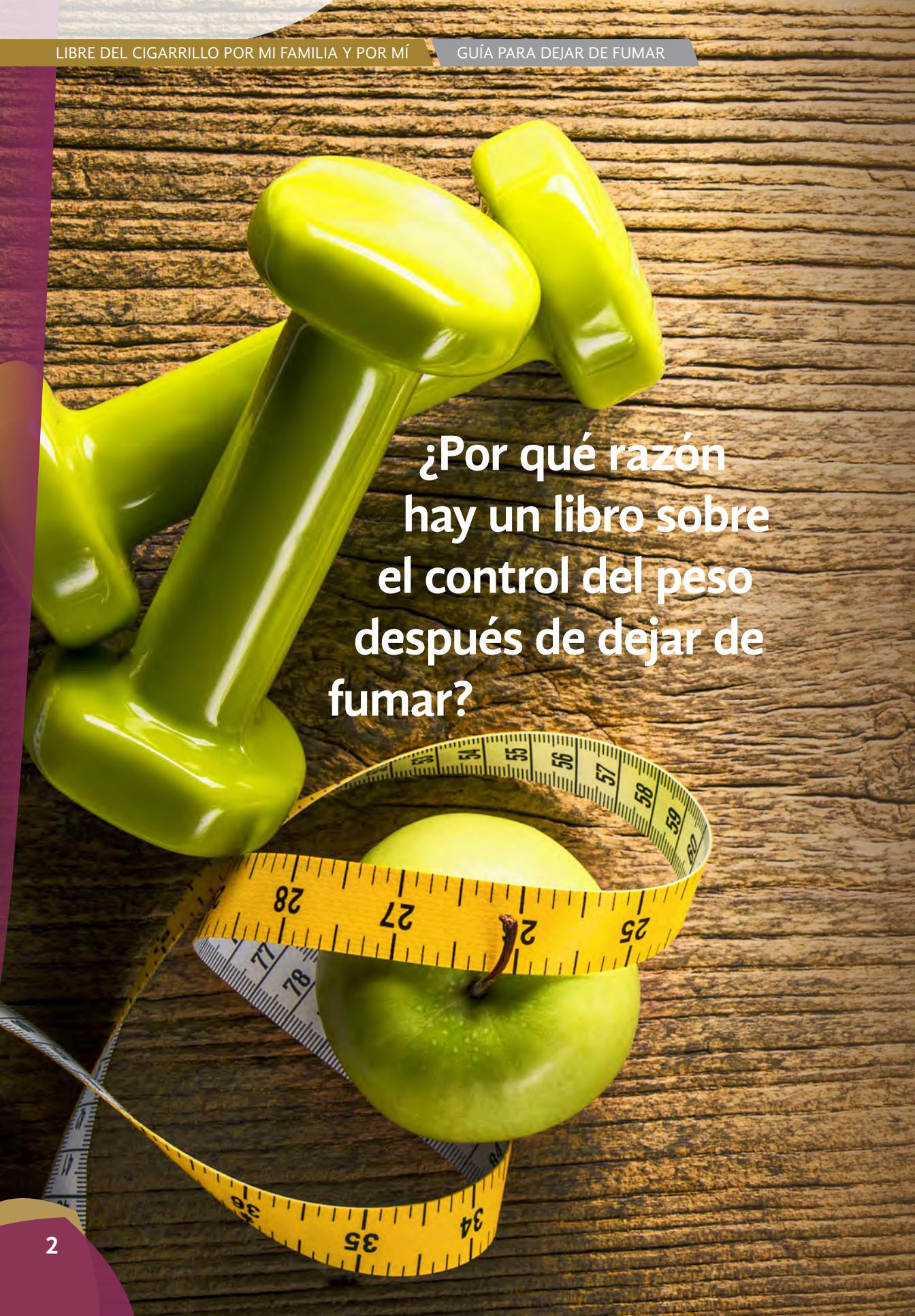


Este libro es el tercero de la serie «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*». Trata de la relación que existe entre el cigarrillo y el peso, de las razones por las que muchas veces se aumenta de peso al dejar de fumar y de lo que se puede hacer para controlar el peso después de dejar el cigarrillo.

Es posible que esta información sea de interés incluso para las personas que no están preocupadas por el peso. El ejercicio físico y la alimentación son importantes para todas las personas que desean llevar una vida sana.

ÍNDICE

¿Por qué razón hay un libro sobre el control del peso después de dejar de fumar?	2
¿Quiénes aumentan de peso?	3
¿Por qué aumentan de peso los exfumadores?	4
¿Siempre se aumenta de peso al dejar de fumar?	8
Los efectos del cigarrillo y del aumento de peso en la salud y el aspecto físico	10
El control del peso después de dejar de fumar	12
El ejercicio	19
Procure que el ejercicio forme parte de su día	21
Estos son los mensajes más importantes	25



¿Por qué razón
hay un libro sobre
el control del peso
después de dejar de
fumar?

¿Le preocupa aumentar de peso después de dejar de fumar? ¿Ya ha aumentado de peso desde que dejó de fumar? Usted no es el único.

Cuatro de cada cinco personas que dejan de fumar aumentan algo de peso. Aunque fumar es peor para el organismo que aumentar de peso, a muchas personas no les gusta aumentar ni siquiera unos pocos kilos.

¿Sabía usted que seis meses después de haber dejado de fumar, la mayoría de las personas han adelgazado por lo menos algo del peso que aumentaron? Usted puede dejar de fumar y controlar el peso. Puede que le cueste un poco de tiempo y esfuerzo, pero se puede lograr.

Este libro le ayudará a entender los motivos por los que las personas aumentan de peso después de dejar de fumar. Además, le ofrece consejos para retardar o detener el aumento de peso. Recuerde que no fumar es su objetivo principal. Mantenerse alejado de los cigarrillos es mucho más importante que adelgazar unos cuantos kilos. Algunas personas vuelven a fumar para adelgazar. Usted debe evitar esta forma de pensar, incluso si eso significa vivir con unos kilos de más.

¿Quiénes aumentan de peso?

En términos generales, la persona que deja de fumar aumenta de peso entre 6 libras y 10 libras (entre 2,7 kilos y 4,5 kilos). Cuantos más cigarrillos fume una persona al día, más peso podría aumentar cuando deje de fumar. Una persona que deja de fumar una cajetilla diaria podría aumentar más de peso que alguien que deja de fumar 10 cigarrillos al día.

Observe que estas cifras son sólo promedios. Usted puede estar por encima o por debajo del promedio. La mitad de las personas que dejan de fumar aumentan menos del promedio de entre 6 libras y 10 libras (entre 2,7 kilos y 4,5 kilos). Aproximadamente uno de cada diez exfumadores aumenta de peso entre 25 libras y 30 libras (entre 11,3 kilos y 13,6 kilos).

Casi todo el peso se aumenta en los primeros seis meses. Después de seis meses, muchas personas empiezan a perder el peso que aumentaron a medida que se acostumbran a no fumar.

¿Por qué aumentan de peso los exfumadores?

Uno de los motivos por los que aumentamos de peso es porque consumimos más calorías que las que quemamos. Una libra (medio kilo) de grasa corporal contiene 3.500 calorías. Cuando una persona consume 3.500 calorías más que las que quema, aumenta de peso una libra. Cuando una persona quema 3.500 calorías más que las que consume, adelgaza una libra. Las calorías que una persona quema cada día dependen de la edad, el sexo, el peso, el metabolismo y el ejercicio que haga. Estos factores determinan cuántas calorías puede comer una persona sin aumentar de peso o mientras esté adelgazando.



Metabolismo

A través del metabolismo el cuerpo utiliza las calorías de los alimentos para obtener energía. Por ejemplo, el corazón, el cerebro y el hígado utilizan esta energía para realizar sus actividades. Alrededor del 70% de las calorías que quemamos cada día sirven para realizar estas funciones.

Fumar cigarrillos acelera el metabolismo. Eso significa que se queman más calorías. Después de fumar un cigarrillo, el metabolismo se acelera inmediatamente. Los latidos del corazón son más rápidos, aumentando a veces entre 10 y 20 latidos por minuto. Esta sobrecarga del corazón es una de las razones por las que las enfermedades cardíacas son muy frecuentes en los fumadores.

Cuando usted deja de fumar, el metabolismo se hace más lento hasta que llega a un nivel saludable. A veces disminuye mucho más. Puede tardar varias semanas o meses en volver a la normalidad. Es posible que durante este período usted quemé menos calorías.

Hay formas más saludables de acelerar el metabolismo que fumar. El ejercicio es la mejor. De este tema hablaremos más adelante en este libro.



Cambios en los hábitos de alimentación

Otro motivo por el que podría aumentar de peso después de dejar de fumar es por cambios que se hacen en la alimentación. La nicotina de los cigarrillos disminuye el apetito. Algunos estudios demuestran que las personas que dejan de fumar comen más. El aumento del apetito es un síntoma frecuente del síndrome de abstinencia de la nicotina y suele durar un poco más que los demás síntomas.



A **Elena** nunca le habían gustado los dulces. Cuando era fumadora, no le gustaban las tortas ni el helado. Últimamente, pide postre después de la cena y busca helado en el congelador mientras mira la televisión por las noches.

Después de dejar de fumar no sólo aumenta el apetito, sino que los gustos por la comida pueden cambiar. Muchas personas dicen que no comían dulces antes de dejar de fumar, pero ahora les encantan. Ciertos estudios demuestran que a las personas les apetecen alimentos dulces y grasosos después de haber dejado de fumar. Incluso las ratas que tienen síndrome de abstinencia de la nicotina demuestran más deseo de consumir azúcar. Como usted sabe, los alimentos dulces y grasosos suelen tener más calorías.



Desde que **Daniel** dejó de fumar hace dos meses, ha estado disfrutando del sabor de los bistecs y la cerveza importada. Le gustan el olor y el sabor de estos alimentos más de lo que le gustaban en los 25 años en que fumó. Ha estado bebiendo cerveza y comiendo bistec cada vez que tiene la oportunidad. Sin embargo, se pregunta por qué ha aumentado 10 libras (4,5 kilos) desde que fumó el último cigarrillo.

Cuando usted deja de fumar, los sentidos del gusto y del olfato mejoran y vuelven a su estado normal, lo cual quizá le aumente el apetito, igual que le pasó a Daniel. Además, ciertos estudios demuestran que el consumo de alcohol con frecuencia aumenta después de que se deja de fumar. Como el alcohol contiene muchas calorías, consumirlo en más cantidad podría causar aumento de peso.

Cuando el consumo de nicotina se suspende, el apetito aumenta. Este es un síntoma normal del síndrome de abstinencia de la nicotina. Los productos para dejar de fumar que contienen nicotina pueden eliminar los deseos de encender un cigarrillo y disminuir el apetito. Estos productos podrían contribuir al control del peso.



La gratificación oral

Otro motivo por el cual las personas suben de peso después de haber dejado de fumar es lo que los exfumadores llaman «gratificación oral», que consiste en la necesidad de tener algo en la boca. Muchos exfumadores dicen que extrañan la sensación de tener algo que hacer con las manos y de tener algo en la boca. Comer o picar reemplaza la acción de fumar. La necesidad de tener algo en la boca desaparece con el tiempo. Ocupe las manos y la boca con algo (por ejemplo, un palillo de dientes) o mastique alimentos, como zanahorias, apio o incluso caramelos de menta sin azúcar.

Otras razones para comer

Algunos estudios han demostrado que las personas suelen usar la comida de la misma forma en que usaron los cigarrillos: para enfrentarse al estrés o al aburrimiento, para recompensarse, para pasar el tiempo o para relacionarse con otras personas. Es importante saber por qué come incluso cuando no tiene hambre.

Escriba situaciones en las que usted come incluso cuando no tiene hambre.

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

¿Siempre se aumenta de peso al dejar de fumar?

Si bien hay motivos para aumentar de peso un poco después de dejar de fumar, esto no tiene por qué ocurrir. En un grupo de pacientes con enfermedades del corazón a quienes se les pidió que hicieran cambios en la alimentación y en el estilo de vida mientras dejaban de fumar, se observó que estos participantes no aumentaron tanto de peso como aquellos que no recibieron este consejo.

En otro estudio reciente se analizó a un grupo de reclutas de la Fuerza Aérea que se encontraba en un entrenamiento militar intenso de seis semanas en Texas. Se obligó a todos los reclutas a dejar de fumar durante este período. Al final del entrenamiento, los reclutas no habían aumentado de peso. ¿Cómo fue posible? Recordemos que en los entrenamientos militares se hace mucho ejercicio, se prohíben los refrigerios y el alcohol y las comidas están bien planificadas. Obviamente, asistir a un campamento militar para mantenerse delgado es demasiado drástico, pero este estudio demuestra que es posible dejar de fumar sin aumentar de peso.





Los efectos del cigarrillo y del aumento de peso en la salud y el aspecto físico



Como dijimos anteriormente, el fumador promedio aumenta entre 6 libras y 10 libras de peso (entre 2,7 kilos y 4,5 kilos) después de dejar de fumar. Este aumento de peso es pequeño en comparación con los beneficios que dejar de fumar tiene para la salud. Fumar perjudica la salud y el aspecto físico mucho más que el aumento de peso. El estrés que sufre el corazón cuando usted fuma una cajetilla de cigarrillos equivale a tener un sobrepeso de 90 libras (40,8 kilos).

Recuerde que dejar de fumar disminuye los riesgos de padecer muchas enfermedades, como cáncer de pulmón, otros tipos de cáncer, ataques cerebrales y cardíacos y problemas pulmonares de otro tipo. En la mayoría de los casos, fumar es mucho peor para la salud que el exceso de peso.

Piense en lo atractivo que se verá cuando no fume: tendrá los dientes más blancos y la piel más sana y radiante. No olerá a tabaco ni tendrá los dedos amarillos. Hoy día no se considera atractiva a la persona que tiene un cigarrillo colgando de la boca.



Susana no fuma cigarrillos desde hace tres meses. Durante ese tiempo ha aumentado de peso 11 libras (5 kilos). Aunque Susana estaba muy preocupada por su peso, otros apenas lo notaron. Cuando su hijo se comprometió para casarse, Susana decidió adelgazar para la boda. Tres meses antes del casamiento, empezó a fumar de nuevo para adelgazar, con la intención de volver a dejarlo después. Susana logró bajar de peso, pero se perdió el primer baile de los novios por estar afuera fumando. Su hijo más tarde le dijo que habría preferido mil veces que ella hubiera seguido sin fumar, en vez de preocuparse por unas libras de más, y que le avergonzó que en la boda todos vieran que su madre fumaba.

El relato de Susana contiene muchas lecciones:

- 1 Con frecuencia el único que nota que ha aumentado de peso después de haber dejado de fumar es el exfumador.

- 2 Fumar puede llevar a bajar de peso, pero es una forma muy perjudicial de hacerlo. Si se corta un brazo o se quita el hígado también pesará menos, pero a usted no se le ocurriría hacer estas cosas. Fumar es una forma perjudicial de adelgazar.

- 3 Fumar ya no se considera atractivo. Hoy día, fumar se considera menos atractivo que tener unas libras de más.

- 4 Aunque Susana dijo que dejaría de fumar después de la boda, es probable que hayan surgido otras situaciones en las que creería que debería adelgazar. Mientras su peso siga siendo más importante que su salud, tendrá dificultades para dejar el cigarrillo. Por esta razón, su objetivo debe ser dejar de fumar y no volver a hacerlo.

El control del peso después de dejar de fumar

Ya hemos dicho que es probable —pero no seguro— que aumente de peso cuando deje de fumar. Aunque el 80% de las personas que dejan de fumar aumentan de peso al principio, la mayoría de ellas adelgazan con el tiempo sin hacer nada especial. Sin embargo, usted puede tomar algunas medidas para reducir las probabilidades de aumentar de peso cuando deje el cigarrillo.

Si consume más calorías que las que quema, aumentará de peso. El peso se controla mejor cuando se reducen las calorías y se acelera el metabolismo. Las calorías pueden reducirse con una alimentación adecuada. El metabolismo puede acelerarse haciendo ejercicio o realizando una actividad física con regularidad. Recuerde que es muy importante hablar con el médico antes de hacer cambios considerables en la alimentación o el ejercicio.



Terapia de reemplazo de nicotina

Como hemos dicho antes, la falta repentina de nicotina causa los síntomas del síndrome de abstinencia. Entre los síntomas se cuenta el aumento del apetito y la desaceleración del metabolismo. Los productos de terapia de reemplazo de nicotina, como el parche o los chicles de nicotina, sirven para aliviar estos síntomas.



Comer bien

Los tipos de alimentos que come pueden ayudarle a controlar el peso o a adelgazar.

1

Limitar el consumo de grasas es una forma de controlar el peso. Las grasas están repletas de calorías. Cada gramo de grasa contiene nueve calorías, mientras que cada gramo de proteínas y carbohidratos contiene sólo cuatro. Si opta por alimentos con bajo contenido de grasa, podrá comer

la misma cantidad de comida y bajar de peso. Hay muchos alimentos con bajo contenido de grasa. Además, la mayoría de los alimentos llevan etiquetas que le permiten ver cuánta grasa contienen. Tal vez le sorprenda ver cuánta grasa oculta tienen los alimentos comunes. Piense en los alimentos con poca grasa que más le gustan y téngalos en cuenta cuando prepare o compre comidas.

**2**

Una mejor estrategia sería centrarse en los alimentos que puede comer en vez de hacerlo en los que no debe comer. Su alimentación puede incluir abundantes frutas, verduras, granos integrales, frijoles y carnes con bajo contenido de grasa.

3

Si tiene deseos de picar entre comidas, corte zanahorias, melón y fresas, o coma nachos y salsa con poca grasa y sal en vez de papas fritas. A algunos exfumadores también les gusta tomar agua con hielo o chupar cubitos de hielo.

Alimentos que contienen poca grasa:

- Frutas (piña, melón, manzana) y verduras (zanahoria, apio, pepinillo, espinacas)
- Carnes con bajo contenido de grasa y pescado
- Tortitas de arroz integral con poca sal
- Tortitas de maíz con poca sal
- Nachos y salsa con poca grasa y sal
- Leche descremada
- Yogurt descremado
- Queso descremado
- Jugos de pura fruta
- Arroz integral

4

Recuerde que los dulces también contienen más calorías. Muchas personas que dejan de fumar optan por comer dulces. Trate de evitarlos o de reducir su consumo. Si decide comer dulces, hay muchos productos con endulzantes que tienen menos calorías. Así habrá menos probabilidades de que aumente de peso.



Haga una lista de los alimentos dulces o que contengan mucha grasa que piensa disminuir en su alimentación:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Ahora haga una lista de alimentos saludables que incorporará a su alimentación:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

5

Otra forma de controlar el aumento de peso es cambiar sus hábitos de alimentación. Por ejemplo, quizá estaba acostumbrado a fumar un cigarrillo después de comer, y desde que dejó de fumar ha estado comiendo más. Levántese de la mesa en cuanto acabe de comer y busque algo más que hacer.

Algunas personas comen para hacer frente al estrés. Si ese es su caso, busque otras formas de enfrentarse a esas sensaciones. Lea un libro, escuche música o haga ejercicios de relajación o de respiración profunda.

Consejo útil:

Escriba en un diario lo que come todos los días durante una semana o lleve un registro en una aplicación en su celular o computadora. Así verá si está comiendo más de lo debido. A veces no nos damos cuenta de cuánto comemos, de la misma forma en que el fumador no es consciente a veces de cuánto fuma. A menudo no nos fijamos en cuánto picamos entre comidas hasta que lo vemos por escrito. Haga esto durante una semana y piense en qué cambios puede hacer.



El ejercicio

Hacer ejercicio después de haber dejado de fumar es bueno por muchos motivos:

El ejercicio quema calorías.

El ejercicio y la actividad física queman calorías y aceleran el metabolismo. Al caminar, correr, montar en bicicleta o nadar se pueden quemar entre 200 calorías y 600 calorías por hora. Además, usted sigue quemando calorías más rápidamente en las 24 horas siguientes a haber hecho ejercicio.

El ejercicio reduce el apetito.

Casi todos los tipos de ejercicio reducen el apetito. Cuando usted hace ejercicio, las grasas se degradan y pasan al torrente sanguíneo. Este mecanismo reduce el apetito o deseo de comer.

El ejercicio reduce los deseos de fumar.

Es difícil hacer ejercicio y fumar al mismo tiempo. En la persona que fuma, el corazón y los pulmones reciben menos oxígeno. Durante el ejercicio, esto puede causar calambres y dificultad para respirar. Al dejar de fumar es más fácil hacer ejercicio y este se disfruta más. Puede ser más agradable hacer ejercicio sin los efectos que causa en el organismo el monóxido de carbono que proviene del cigarrillo. No deje que el cigarrillo le impida sentirse bien.

El ejercicio le ayuda a hacer frente al estrés.

El ejercicio también es una forma saludable de hacer frente al estrés y al aburrimiento. Puede aliviar la tensión, y se ha descubierto que contribuye a la sensación de bienestar. Además, mejora la piel, el tono muscular y la fuerza.

¿Cuántas calorías se queman al hacer diferentes tipos de ejercicio? La siguiente es una lista de las calorías que quema por hora una persona que pesa 150 libras (68 kilos) aproximadamente. Una persona que pese más quemará más calorías por hora.

ACTIVIDAD	CALORÍAS QUE QUEMA POR HORA
Estar sentado	100
Hacer los oficios de la casa	180
Montar en bicicleta a 5 millas (8 km) por hora	210
Caminar	210
Trabajar en la huerta o el jardín	220
Jugar al golf	250
Cortar la grama con máquina de motor	250
Lavar el carro a mano	250
Bailar	350
Remar	300
Nadar	300
Hacer gimnasia	300
Montar a caballo	350
Jugar al voleibol	350
Patinar sobre ruedas	350
Cortar madera	400
Jugar a los bolos	400
Jugar al tenis	420
Jugar al baloncesto	500
Jugar al balonmano	600
Montar en bicicleta a 13 millas (21 km) por hora	660
Correr a 10 millas (16 km) por hora	900
Jugar al fútbol	800

Procure que el ejercicio forme parte de su día

Cada persona considera que ciertos tipos de ejercicio son más divertidos que otros. Usted no tiene que tener un programa formal de ejercicio. Haga modificaciones sencillas cada día para aumentar la cantidad de calorías que quema. Por ejemplo, salga a dar un paseo con el perro, suba o baje por las escaleras en vez de tomar el ascensor, juegue al baloncesto o al fútbol con sus hijos o sus amigos, o camine mientras habla por teléfono.

Reserve tiempo para hacer ejercicio en su horario normal. El ejercicio planificado, por ejemplo, salir a dar un paseo con su pareja después de cenar, inscribirse en una clase de baile o en un gimnasio con un amigo o un familiar o practicar algún deporte (la natación, el fútbol o el baloncesto) también son formas magníficas de mejorar la salud. Piense en el dinero que puede ahorrarse al no fumar (más de \$2.000 al año en el caso de la mayoría de los exfumadores). Quizá pueda destinar ese dinero para algo especial.



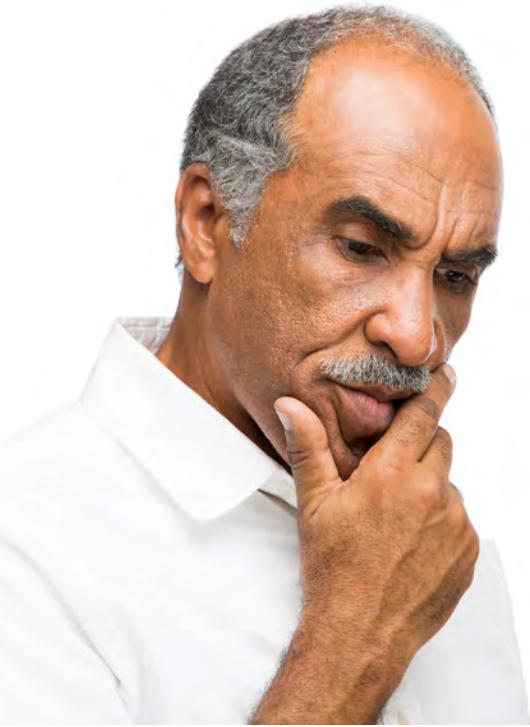


Juan Carlos dejó de fumar hace cuatro meses y ha aumentado un poco de peso. Ha empezado a picar menos entre comidas y sabe que si hace más ejercicio, le será más fácil no aumentar de peso y que podría incluso adelgazar. Una cosa que le encanta es jugar al fútbol, así que ha decidido que con el dinero que se está ahorrando en cigarrillos, va a inscribirse en una liga de fútbol para jugar una vez a la semana con un grupo de amigos. También ha decidido empezar a salir a pasear con el perro tres veces por semana acompañado de su madre. Así se ayudan mutuamente a hacer ejercicio y pasan tiempo juntos.

Juan Carlos ha encontrado formas divertidas de hacer más ejercicio y de quemar más calorías. Muchas veces las personas tienen dificultades para convertir el ejercicio en hábito. Estos son algunos consejos para empezar:

- **Empiece despacio.** Fíjese un objetivo realista. No tiene sentido pensar en correr 5 millas (8 km) si hace diez años que no hace ejercicio. Más bien empiece caminando por el vecindario tres veces por semana.
- **Reserve tiempo para hacer ejercicio.** Si no lo planifica, es posible que otras actividades lo reemplacen. Por ejemplo, programe 30 minutos para salir a caminar los domingos, los martes y los viernes.
- **Convierta el ejercicio en un acontecimiento social periódico.** Solemos disfrutar más de las cosas si las hacemos con otras personas. Haga ejercicio con un amigo, con su pareja o con un miembro de su familia. Inscríbase en una clase de la YMCA o del centro comunitario. Hacer ejercicio con otra persona también tiene la ventaja de que así es menos probable que se salte una sesión.





Dedique unos minutos a pensar en lo siguiente:

1. Qué tipos de ejercicio o actividad física le gusta hacer.
2. Cómo puede lograr que el ejercicio o la actividad física forme parte de su día. Piense en las cosas que podrían impedirle hacer ejercicio con regularidad (por ejemplo, la falta de tiempo o dinero) y en cómo puede superarlas.
3. Qué beneficios le aporta hacer ejercicio.

Ahora, escriba cómo va a procurar que el ejercicio forme parte de su día.

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

Escriba los tipos de ejercicio que le gusta hacer y que pueden ser adecuados para usted.

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

Recuerde que el ejercicio beneficia su salud física y mental.



Recuerde que...

...aumentar de peso después de dejar de fumar es normal. La mayoría de las personas aumentan menos de 10 libras (4,5 kilos) y pierden la mayor parte de este peso más adelante. Sin embargo, las personas que cambian su alimentación y sus hábitos de ejercicio no aumentan mucho de peso y algunas no aumentan nada. Los tratamientos sustitutivos de la nicotina también pueden contribuir al control del peso cuando se deja de fumar. Por último, aunque usted aumente de peso, estará en mejores condiciones que si fumara.

Estos son los mensajes más importantes

1

Recuerde que no fumar es su objetivo principal.

2

Vigile su peso; pésese al menos una vez a la semana.

3

Sepa lo que come.

4

Consuma comidas bien equilibradas.

5

No coma más calorías de las que quema.

6

Limite lo que pica entre comidas.

7

Evite los dulces.

8

Cuando coma fuera de casa, opte por alimentos saludables.

9

Coma lentamente y ponga el tenedor sobre el plato entre bocados.

10

Sírva la comida en platos pequeños.

11

Haga ejercicio con regularidad.

12

Contemple la posibilidad de usar productos de remplazo de la nicotina (como el parche, los chicles o las pastillas de chupar) para evitar el aumento del apetito y la desaceleración del metabolismo.



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