

LIBRES PARA
SIEMPRE



Libre del Cigarrillo

Por Mi Familia y Por Mí

GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 8

VIVIR SIN CIGARRILLOS



Este es el octavo libro de la serie «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*», que trata de la vida sin cigarrillos y de cómo lograr mantenerla así. También repasa algunos de los puntos clave que se mencionaron en los demás libros.

Dejar de fumar es la decisión más importante que usted puede tomar por su salud. Debe sentirse orgulloso por haberla tomado.

Mientras continúa con la mirada puesta en el objetivo de vivir sin cigarrillos, debe recordar unas cuantas cosas. Aunque las probabilidades de no volver a fumar aumentan cada día que pasa, todavía puede sufrir una recaída si no tiene cuidado.

Esperamos que esta información le ayude a prevenir una recaída y a vivir una vida saludable sin cigarrillos. Primero queremos felicitarle. Esperamos que haya visto lo bien que usted y los que están a su alrededor pueden vivir sin fumar.

ÍNDICE

Los deseos de fumar	2
Repaso	4
Los beneficios de dejar de fumar	8
¿Qué hacer con el asunto del peso?	13
Si vuelve a fumar...	16
Estos son los mensajes más importantes	21

Los deseos de fumar

Si no ha fumado durante un tiempo, se encuentra en la «etapa de mantenimiento». Es posible que se haya dado cuenta de que rara vez piensa en fumar, y quizá hasta la idea de volver a hacerlo le desagrade. También es posible que todavía le den deseos de fumar o piense en ello.

Si siente deseos, antojos o impulsos de fumar, puede hacer algo para no ceder. Como ya mencionamos en el segundo libro, *«Los deseos de fumar»*, las personas que ponen en práctica estrategias de afrontamiento cuando sienten estos deseos tienen menos probabilidades de volver a fumar que las que no lo hacen.



Repaso

Hay dos tipos de estrategias de afrontamiento que usted puede poner en práctica cuando tenga ganas de fumar:



Conductuales

Las estrategias conductuales de afrontamiento son las cosas que usted puede **hacer** para disminuir el deseo de fumar, entre ellas, retirarse de la situación, llamar a un amigo o familiar que le apoye y le ayude, tomar un vaso de agua, respirar profundo o leer un libro.



Mentales

Las estrategias mentales de afrontamiento son las cosas que usted puede **pensar** para disminuir el deseo de fumar, entre ellas, «*Me siento mejor*», «*Fumar no es una opción*» o «*Tengo que dejar el cigarrillo por mí y por mi familia*».

Pensar por adelantado en las situaciones que podrían causar deseos de fumar es una parte importante de prepararse para ellas. Si no ha fumado durante un tiempo, probablemente haya roto los vínculos que había entre el cigarrillo y ciertas actividades cotidianas. Estas actividades no deberían ya producirle deseos de fumar.

Es posible que algunos acontecimientos todavía le despierten el impulso de encender un cigarrillo y usted tiene que tener cuidado en esas situaciones. Si le dan ganas de fumar, recuerde que se debe a la situación. Cada vez que pase por eso mismo sin fumar, las probabilidades de querer fumar en el futuro disminuirán mucho.

Algunas situaciones que usted podría asociar con el cigarrillo son:

- Las vacaciones
- Las bodas
- Las fiestas de fin de año o las celebraciones con la familia
- Las reuniones sociales en las que está con sus amigos



Las situaciones estresantes también son factores de riesgo que pueden ocasionar una recaída después de dejar de fumar. Entre ellas se encuentran:

- La muerte de un ser querido
- Quedarse sin empleo
- Estar lejos de un ser querido
- Los problemas económicos

Aunque fumar parezca insignificante en comparación con el estrés o la tristeza del momento, si pasa por esa situación sin fumar se alegrará después. No convierta una tragedia en dos.



Tomás dejó de fumar hace un año. Se había asustado mucho cuando se enteró de que la muerte antes de los 65 años es más común entre los fumadores que entre las personas que no fuman. Además, había comenzado a tener dolores en el pecho. Decidió entonces que iba a disfrutar de su jubilación y de ver crecer a sus nietos. Dejar de fumar aumentaría sus probabilidades de lograr las dos cosas. Al principio le fue muy difícil, porque llevaba fumando desde los 14 años. Le gustaba fumar (o eso creía él) y en los primeros meses sintió muchos deseos de encender un cigarrillo. A veces fumaba un poco cuando estaba estresado o enojado, o cuando quería descansar del trabajo. Incluso pensó en volver a fumar después de la muerte de su madre, ya que se sentía muy triste y abrumado, pero nunca se le olvidaron las razones por las que quería dejar el hábito. No iba a abandonar a esos preciosos nietos antes de tiempo. Sin embargo, esta era sólo una batalla de la guerra. Sabía que tenía que reducir el estrés en su vida, así que se inscribió en un curso de control del estrés que ofrecían en el trabajo. Tomás nunca había sido consciente de la forma en que el estrés empeoraba su calidad de vida, incluso en las épocas en que fumaba. Ahora su vida y su salud son mejores. Sus nietos siguen creciendo y Tomás realmente ha aprendido lo maravillosa que puede ser la vida sin el cigarrillo.

***Sabemos que no planea fracasar,
así que no fracase al planear.***

Los beneficios de dejar de fumar

A menudo, las personas que llevan un tiempo sin fumar se olvidan de lo mal que se sentían cuando fumaban. También se les olvida lo bien que se sienten ahora.

Los exfumadores se olvidan muchas veces de por qué dejaron de fumar. Quizá haya pasado un tiempo desde que usted tuvo dificultad para respirar al subir las escaleras o desde que tosió por las mañanas. A lo mejor no se acuerda de cómo se sentía cuando salía del trabajo para fumar en la calle. Quizá haya empezado a dar por hecho que tiene dinero extra en el bolsillo todas las semanas o lo bien que huele su carro. Tal vez ya no se dé cuenta de lo radiante que tiene la piel ni de que muchos de sus problemas dentales han desaparecido. Quizá ya no piense en cómo le saben de bien las comidas por haber recuperado los sentidos del gusto y el olfato. Es posible que haya olvidado lo bien que reaccionaron sus familiares y amigos cuando usted dejó de fumar.

A medida que pasa el tiempo, puede que empiece a pensar en lo agradable que sería fumarse un cigarrillo. Podría incluso convencerse de que puede fumarse uno sólo, dado que ha pasado tanto tiempo desde que lo dejó. No se confíe mucho, porque eso sería como jugar con fuego y puede ser muy peligroso.

Si empieza a tener ideas de fumar, a lo mejor es porque se le han olvidado las razones por las que dejó de hacerlo. Ahora es un buen momento para recordarlas y para pensar en los aspectos negativos del cigarrillo y en los beneficios de haber dejado de fumar.

Piense en todos los beneficios de no fumar.

Comencemos con estos:

1

Usted ha hecho algo excelente al dejar de fumar. Ha seguido el ejemplo de muchas otras personas que viven una vida más sana. El porcentaje de gente que fuma en los Estados Unidos es más bajo que nunca.

2

Las probabilidades de sufrir una enfermedad relacionada con el cigarrillo han disminuido. Un año después de haber dejado de fumar, el riesgo adicional de sufrir una enfermedad del corazón se redujo a la mitad, los cilios del interior de los pulmones, que se habían lesionado por la acumulación de alquitrán causada por el cigarrillo, volvieron a crecer y ahora son normales y están sanos. Al cabo de cinco años de haber dejado de fumar, el riesgo de morir de cáncer de la cavidad bucal se redujo a la mitad. Usted ha añadido a su vida muchos años llenos de salud.

3

Ha ahorrado dinero. Dé un vistazo al siguiente cuadro y encierre en un círculo cuánto se habría gastado en cigarrillos a \$7,00 la cajetilla (o cuánto puede seguir ahorrando si continúa sin fumar).



Este cuadro le muestra cuánto dinero puede ahorrar si no fuma. Recórtelo y póngalo en su cartera o billetera para que le sirva de recordatorio.

DINERO QUE AHORRA AL NO COMPRAR CIGARRILLOS

(con base en un precio de \$7,00 por cajetilla)

AÑOS SIN FUMAR

		1	2	3	5	10
CAJETILLAS QUE SOLÍA FUMAR	1 cajetilla diaria	\$2.555	\$5.110	\$7.665	\$12.775	\$25.550
	2 cajetillas diarias	\$5.110	\$10.220	\$15.330	\$25.550	\$51.100

Ó también lo puede ver de esta manera:

		Semanal	Mensual	Anual
CAJETILLAS QUE SOLÍA FUMAR	1 cajetilla diaria	\$49	\$210	\$2.555
	2 cajetillas diarias	\$98	\$420	\$5.110

Esto es sólo una parte del dinero que ha ahorrado. El precio más elevado de fumar se paga en salud y en los gastos considerables de la atención médica.

Los fumadores se enferman mucho más que las personas que no fuman y necesitan más atención médica. Los fumadores faltan un 40% más al trabajo que quienes no fuman. Además, los seguros de vida y de salud son más caros para la persona que fuma. Todos estos costos se van sumando.

¿Por qué no recompensarse por algo muy bien hecho?

Gaste parte del dinero que ahorró en premiarse con algo agradable y saludable por haber dejado de fumar.



Anote otros beneficios de haber dejado de fumar



Ahora acuérdesese de los motivos por los que dejó de fumar



Como puede ver, tenía buenas razones para dejar de fumar.



Bárbara dejó de fumar hace tres años. Sus razones para dejarlo fueron el costo de los cigarrillos y la salud. En la época en la que fumaba tuvo dos abortos naturales. Cuando dejó el cigarrillo, la mayoría de sus amigos siguieron fumando. En ese entonces se permitía fumar en el trabajo y en muchos de los sitios que frecuentaba. Desde hace un tiempo, casi todos sus amigos han dejado de fumar y ya está prohibido fumar en casi todos los lugares públicos. Al ver toda la información que se publica sobre los efectos perjudiciales del cigarrillo, Bárbara se alegra todavía más de haberlo dejado. Nunca se consideró adicta, pero ahora se da cuenta de que lo era. Fumar era mucho más que un mal hábito. Ahora se siente bien por haber dejado esta adicción y por haber adquirido hábitos positivos, entre ellos, el baile. Bárbara tiene más energía que antes y hace poco se enteró de que estaba embarazada. Esa es otra razón por la que se alegra de no fumar. Ella y su esposo están muy contentos.

¿Qué hacer con el asunto del peso?



El aumento de peso después de dejar de fumar es motivo de preocupación para muchas personas. Sin embargo, fumar es mucho más peligroso y menos atractivo que el aumento de peso que haya podido tener. Tal vez usted se haya desanimado de la idea de dejar de fumar debido al aumento de peso.



Recuerde que fumar es una forma muy peligrosa de adelgazar.

Si ha aumentado de peso desde que dejó de fumar y quiere adelgazar, la mejor forma de hacerlo es modificar su alimentación y hacer más ejercicio. Muchas personas adelgazan sin necesidad de cigarrillos después de dejar de fumar. A veces regresan al peso inicial sin hacer nada especial, a medida que su cuerpo se va acostumbrando. Otras se dan cuenta de que les da resultado hacer pequeños cambios en la alimentación y en el ejercicio que hacen.

Usted ya sabe acerca de las estrategias de afrontamiento para reducir los deseos de fumar. Intente poner en práctica estrategias conductuales y mentales de afrontamiento para no comer en exceso.

Vuelva a leer el tercer libro, «*Dejar de fumar y el peso*», para repasar los consejos sobre la alimentación sana y el ejercicio. No olvide consultar con el médico antes de hacer cambios importantes en la alimentación o el ejercicio.

En muchas personas que dejan de fumar, el aumento de peso es muy leve. Es muy probable que lleguen al peso que tendrían si no hubieran fumado nunca (el peso se mantiene bajo al fumar porque el metabolismo se acelera de una forma **poco saludable**). Sin embargo, alrededor del 10% de las personas que dejan de fumar aumentan entre 20 libras y 30 libras (entre 9 kilos y 13,6 kilos). Si usted aumentó mucho de peso, es posible que haber dejado de fumar no sea la única causa. Puede haber otras cosas que le impulsen a comer más. A veces las razones por las que las personas fuman son las mismas por las que comen en exceso. Por ejemplo, la depresión y el estrés se asocian con el cigarrillo y con comer en exceso.



A man with dark hair, wearing a green t-shirt, is shown from the side, looking out a large window. The window has multiple panes and shows a bright, outdoor scene with greenery. The man's expression is contemplative. The background is slightly blurred, focusing attention on the man and the text overlay.

Si se da cuenta de que come más cuando está triste o estresado, le sugerimos que busque otras formas de reducir el estrés en su vida en vez de fumar. Una forma de hacerlo es aumentar las actividades que le resultan agradables o placenteras. Ahora puede ser un buen momento para volver a mirar la lista de actividades agradables del séptimo libro, «*El equilibrio en el estilo de vida*». Marque las cosas que le gusta hacer y propóngase incluirlas en su horario.

Los ejercicios de relajación y la respiración profunda también pueden ser de gran ayuda. Tal vez decida gastar algo del dinero que ha ahorrado en irse de vacaciones o en viajar a su país de origen para visitar a su familia. En el sexto libro, «*El estrés y los estados de ánimo*», puede ver otras sugerencias para hacer frente al estrés.

Supongamos que usted ha vuelto a fumar para bajar de peso. Es posible que adelgace un poco, pero su salud y su aspecto general pagarían un precio muy alto. Además, no le servirá para reducir el estrés que hay en su vida sino que podría aumentarlo.

Quizá le parezca que el ejercicio es desagradable al principio, pero si se lo toma con calma, con el tiempo puede llegar a convertirse en la parte más divertida del día y puede darle mucho más placer que el cigarrillo.



Isabel es enfermera y tiene 35 años. Dejó de fumar hace dos años. Durante el primer año, aumentó de peso varias libras. Cuando se estresaba en el trabajo, solía picar comida rápida en vez de fumar. El aumento de peso la desanimó tanto que pensó en volver a fumar para adelgazar. Una amiga que también había sido fumadora le pidió que la acompañara a clases de baile. Al principio, Isabel no quería, porque aunque había sido muy activa antes, se había vuelto sedentaria. No se consideraba el tipo de persona que hace ejercicio. Sin embargo, después de unas cuantas clases de baile, le encantó. Se sorprendió al ver lo bien que se sentía y se dio cuenta de que muchas de las cosas que solían molestarle en el trabajo y que le hacían comer en exceso ya no le molestaban. Al cabo de tres meses de empezar a bailar, Isabel había adelgazado cinco de las nueve libras que aumentó al dejar de fumar.

Si vuelve a fumar...

«No he vuelto a fumar desde hace un año y no tengo intención de volver a hacerlo, pero... ¿Me puedo fumar un cigarrillo de vez en cuando?»

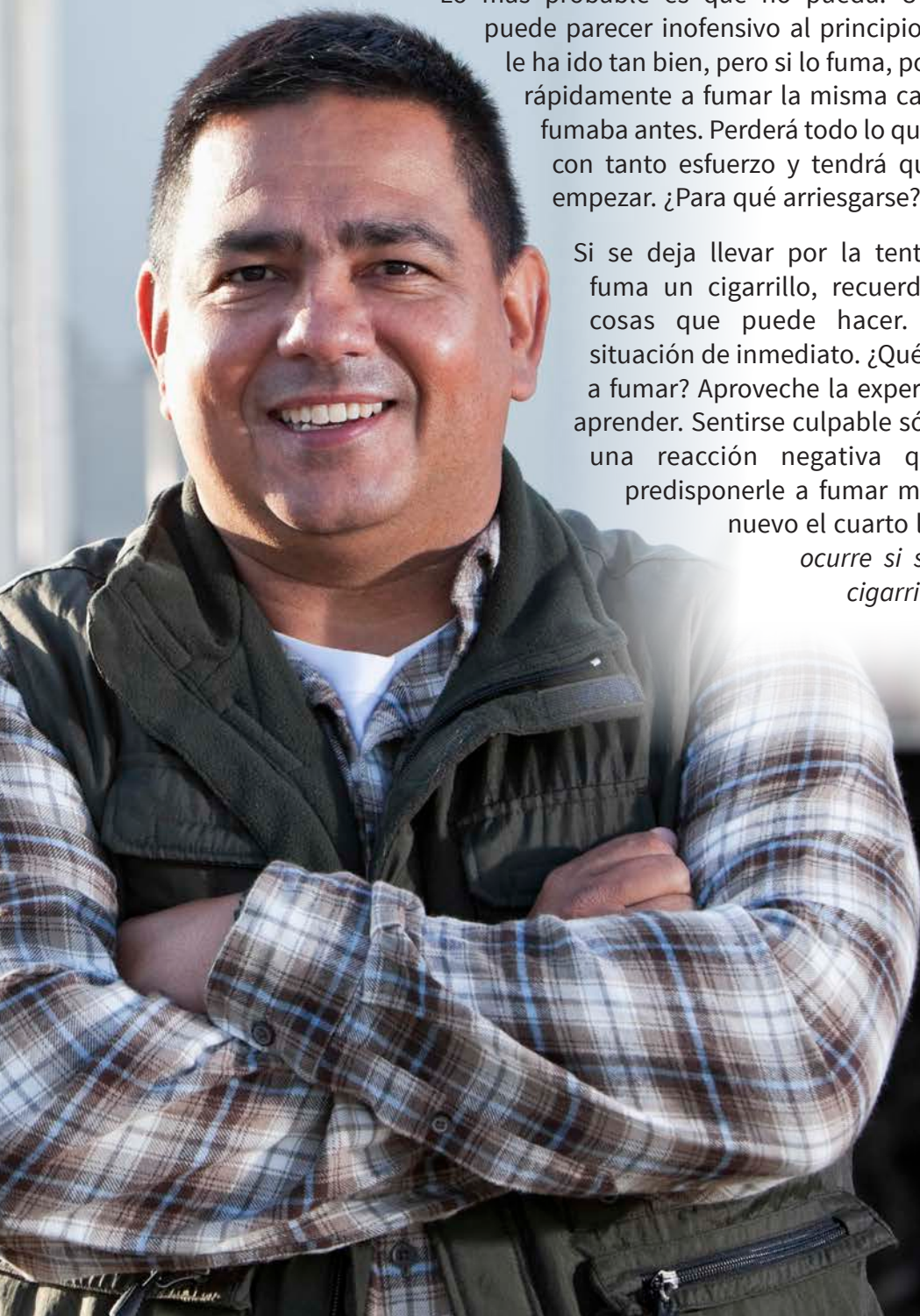
La respuesta a esta pregunta es: «No».

A veces los exfumadores cometen el error de pensar que ya no son adictos porque no han fumado desde hace tiempo, y que se pueden fumar un cigarrillo. Esto es como jugar con fuego y puede ocasionar una recaída.

En algunos estudios se ha demostrado que es muy difícil —y hasta imposible— que una persona que solía fumar mucho pueda fumar de vez en cuando. No caiga en la trampa de pensar que puede fumarse apenas uno o dos cigarrillos.

Lo más probable es que no pueda. Un cigarrillo puede parecer inofensivo al principio, dado que le ha ido tan bien, pero si lo fuma, podría volver rápidamente a fumar la misma cantidad que fumaba antes. Perderá todo lo que consiguió con tanto esfuerzo y tendrá que volver a empezar. ¿Para qué arriesgarse?

Si se deja llevar por la tentación y se fuma un cigarrillo, recuerde que hay cosas que puede hacer. Evalúe la situación de inmediato. ¿Qué le impulsó a fumar? Aproveche la experiencia para aprender. Sentirse culpable sólo produce una reacción negativa que podría predisponerle a fumar más. (Lea de nuevo el cuarto libro, «¿Qué ocurre si se fuma un cigarrillo?»).



Si todavía fuma o volvió a hacerlo, quizá le sirvan de algo estas sugerencias:

1

Vuelva a leer los dos primeros libros de «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*», en los que se habla de las etapas de dejar de fumar y de cómo enfrentarse a los deseos de fumar.

2

Elija una fecha cercana para dejar de fumar y cúmplala. Si no fuma tantos cigarrillos como antes, cuanto más pronto deje de fumar, más fácil será.

3

Si fuma más de una cajetilla diaria, hable con el médico. Piense en la posibilidad de usar parches o chicles de nicotina, que se consiguen en la farmacia sin receta médica. También puede tomar medicamentos como Zyban® o Chantix®, pero tiene que ir antes al médico para que se los recete.

4

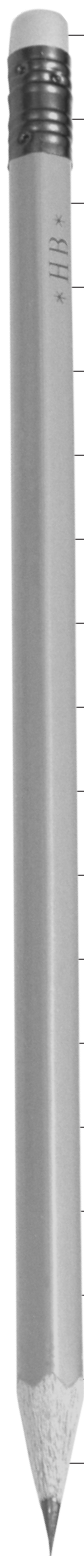
No olvide que dejar de fumar es su objetivo principal.

5

Recuerde que si dejó de fumar una vez podrá dejarlo de nuevo. No se sienta mal. Ahora sabe más que antes. Use estos conocimientos para dejar el cigarrillo de nuevo y no volver a fumar.



NOTAS



Estos son los mensajes más importantes

1 *Es importante que repase las estrategias conductuales y mentales de afrontamiento para no ceder ante los deseos de fumar. Incluso si los deseos son pocos, podría surgir un impulso inesperado. Prepárese.*

2 *Piense por adelantado en las situaciones menos frecuentes en las que solía fumar (por ejemplo, bodas, fiestas de fin de año, etc.) y haga un plan sobre cómo le hará frente al deseo de encender un cigarrillo.*

3 *Repase los beneficios de dejar de fumar para mantenerse motivado.*

4 *Calcule cuánto dinero ha ahorrado desde que dejó de fumar.*

5 *Adelgace de una manera saludable para librarse del peso que haya aumentado al dejar de fumar. Reduzca el consumo de alimentos poco saludables y haga más ejercicio.*

6 *Si todavía fuma, intente dejarlo de nuevo. Lea las sugerencias de la página 18 para lograr su objetivo de no fumar más.*



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