CÓMO DEJAR DE FUMAR

Manual de autoayuda

Módulo I - Lo estoy pensando

Programa Nacional de Control del Tabaco

Argentina Salud

Ministerio de Salud
PRESIDENCIA DE LA NACION

Programa Nacional de Control del Tabaco

0800 222 1002

www.msal.gov.ar

Introducción

Este manual tiene como objetivo acompañarlo en el proceso que hoy comienza para poder dejar de fumar. Consta de un método práctico y efectivo para que usted cree su propio sistema utilizando ideas y sugerencias de otras personas que ya lo han logrado.

Este método fue creado por el psicólogo James Prochaska y sugiere que, para cambiar una conducta la persona atraviesa una serie de etapas o estadíos.

Se puede representar la conducta de " fumar" y la de "no fumar" como dos extremos en un continuo.

El modelo de modificación de la conducta de Prochaska propone seis estadíos en el proceso del abandono del cigarrillo: precontemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento y finalización. Se podría decir que en todo proceso de cambio las personas transitan por estos estadíos.

Precontemplación es la etapa en la cual las personas no están intentando cambiar en un futuro inmediato. A pesar de que las personas a su alrededor pueden ver claramente que tienen un problema con el cigarrillo, ellas no pueden verlo.Tienden a evitar leer, escuchar o hablar acerca de su adicción. Las personas en precontemplación pueden permanecer en esta etapa por años.

En la etapa de **contemplación**, las personas se dan cuenta de que tienen un problema con el cigarrillo, y comienzan a pensar que deberían dejar de fumar. Cuentan en parte con información sobre cuáles son las consecuencias negativas del fumar, pero también saben que dejar tiene sus costos y esto todavía tiene mucho peso. Esta contradicción que experimentan puede hacerlos permanecer en esta etapa por años, pensando que deberían dejar pero sin hacer nada al respecto.

En la etapa de **preparación** las personas están listas para encarar acciones concretas para poder dejar de fumar, porque están intentando hacerlo en el próximo mes y han realizado intentos en los pasados 12 meses. Están más convencidos de que las ventajas asociadas con dejar de fumar superan a las desventajas. Este constituye el grupo más motivado, y más dispuesto a llevar adelante el cambio.

La **acción** involucra una modificación evidente del comportamiento o sea dejar de fumar. Acción es la fase donde las personas tiene que esforzarse más. En general se piensa que este esfuerzo deberá sostenerse durante las primeras semanas pero este esfuerzo debe ser hacerse al menos por 6 meses. El pensar que lo dificil durará sólo unas semanas es lo que lleva muchas veces a la recaída.

Luego de seis meses de haber dejado de fumar y no haber recaído, las personas entran en la fase de **mantenimiento.** Continúan aplicando lo aprendido pero no necesitan trabajar tan duramente para prevenir la recaída. Durante la fase de mantenimiento los riesgos más comunes para que exista una recaída están asociados a problemas emocionales tales como enojo, ansiedad, depresión, estrés. Se necesita estar bien preparado para afrontar esos momentos de estrés sin volver a fumar.

¿Cuánto dura la etapa de mantenimiento? Para algunos toda la vida. Otros pueden terminar totalmente y nunca más sentirse tentados frente a un cigarrillo, son los que han llegado a la etapa de finalización.

¿Cuál es el objetivo de este manual?

El objetivo es ayudarlo a que Usted pueda dejar de fumar.

Recuerde que no es suficiente con bajar el número de cigarrillos ni tampoco sirve cambiar a cigarrillos light o suaves.

RESOLVER EL PROBLEMA IMPLICA DEJAR DE FUMAR

Para lograr esto una de las primeras tareas es terminar con las ideas o mitos que no le permiten cambiar, veamos algunos de ellos.

Sólo se necesita fuerza de voluntad para dejar el cigarrillo.

Podemos entender que la fuerza de voluntad es importante pero sola no es suficiente. Es la creencia en que en base a nuestras habilidades podemos cambiar. Nuestro error es creer que la fuerza de voluntad es lo único que necesitamos. Si Ud cree que lo único que se necesita es fuerza de voluntad, y fracasa al tratar de dejar de fumar, es razonable que piense que no tiene suficiente fuerza de voluntad. Pero resulta que la fuerza de voluntad no lo es todo.

Traté de todo y nada funciona.

A medida que ud. vaya viendo lo que le proponemos posiblemente diga que ya lo ha hecho. Pero la cuestión es si lo ha hecho en el momento apropiado y con la frecuencia necesaria. Así como una medicación necesita que se tome con cierta frecuencia, durante cierto tiempo y en ciertas dosis, los cambios psicológicos también requieren estas condiciones. Por esto se requiere determinar cuándo, cuánto y por cuánto tiempo debe ser aplicado cada proceso para que pueda ser efectivo.

Sólo fumo cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán, no hacen tan mal.

La mayor parte de las personas que fuman este tipo de cigarrillos inhalan más a menudo o más profundamente para compensar el contenido bajo de nicotina en sus cigarrillos, por lo que absorben la misma cantidad de nicotina que si fumaran cigarrillos comunes y al mismo tiempo absorben mayor cantidad de otras sustancias tóxicas..

La contaminación ambiental es más peligrosa que fumar.

Las investigaciones señalan que el tabaco es causante del 30% de todos los tipos de cáncer, mientras que la contaminación ambiental sólo de un 2%. Pasamos la mayor parte de nuestras vidas en ambientes cerrados donde estamos más tiempo expuestos al humo del tabaco, el cual contiene más de 4000 sustancias de las cuales por lo menos 50 son cancerígenas.

La gente en realidad no cambia.

La gente se fija sólo en un intento del fumador que quiere dejar de fumar, y cree que si no lo logró en ese momento no lo logrará. Es bueno saber que toma más de un intento dejar de fumar. El éxito se logra con continuidad y luego de esforzarse.

Empezando a andar

El primer paso es conocer en qué estadío se encuentra usted. Puede saberlo completando la autoevaluación que aparece a continuación.

Marque sólo un casillero (el que mejor refleje su situación actual)

1. ☐ Resolví mi problema de fumar hace más de 6 meses
2. ☐ He dejado de fumar en los últimos 6 meses
3. ☐ Estoy intentando dejar de fumar en el próximo mes
4. ☐ Estoy pensando dejar de fumar en los próximos 6 meses
5. ☐ No estoy pensando en dejar de fumar

Si su respuesta fue	Ud. está en el estadío
1	Mantenimiento
2	Acción
3	Preparación
4	Contemplación
5	Precontemplación

Ahora que conoce en qué estadío se encuentra y que tiene un conocimiento básico de cómo funciona el proceso para cambiar, puede ir progresando paso a paso. La información y las sugerencias que se le presentan a continuación tienen que ver directamente con el estadío en que usted está.

Comience su camino !

1 Precontemplación

Como comentamos, en esta etapa las personas no están intentando dejar de fumar en un futuro inmediato. Son a menudo defensivas y resistentes, particularmente contra programas y persuasiones dirigidas a que "dejen de fumar". También pueden estar desmoralizadas por fracasos anteriores, y como resultado tienden a evitar leer, escuchar o hablar acerca de su conducta de fumar.

En esta etapa se espera que Usted pueda

- Adquirir información sobre el fumar y cómo éste le afecta
- Tomar conciencia sobre el lugar que el fumar tiene en su vida y por qué es un problema.
- Darse cuenta cómo el fumar puede afectar a los demás y al ambiente y poder entender lo que sienten los que no fuman

Tomando conciencia del problema

En esta etapa es importante que Ud. pueda reflexionar sobre qué papel juega el fumar en su vida. ¿En qué momento del día prende un cigarrillo? ¿Frente a qué circunstancias? Observe las maneras en que los no fumadores responden a los aspectos negativos del fumar. Observe a otros fumadores prestando atención especialmente a los aspectos negativos de la adicción (sí, leyó bien, de la *adicción*). Muchas veces los fumadores consideran que el fumar es una elección personal en lugar de una adicción, es decir, no se consideran dependientes de una sustancia.

Respóndase las siguientes preguntas y empezará a distinguir entre problemas de comportamiento y elecciones personales:

¿Usted habla con otros sobre su conducta de fumar ?

Los fumadores que están esta etapa se defienden usualmente cuando alguien intenta haceles notar su problema con el cigarrillo. Cuando alguien le señala algo en relación con el cigarrillo, ¿le dice a las personas que se metan en sus propios asuntos, o usted valora que se preocupen por Usted?

¿Está Usted bien informado acerca de lo que implica fumar?

Los precontempladores evitan aprender sobre su problema

¿Da vuelta la página o cambia de canal cuando ve un artículo o un programa acerca de su conducta de fumar? ¿O lee el artículo o mira un programa en la televisión con interés?

Si Usted fuma y reconoce que fumar es perjudicial para su salud, está en camino de progresar en el abandono

¿Está dispuesto a responsabilizarse por las consecuencias del fumar? Los fumadores en esta etapa se molestan con imaginar esas consecuencias sucediendo en la realidad. ¿Está enterado de lo que a corto y largo plazo puede causarle su adicción? ¿Puede imaginarse el desarrollo de un cáncer de pulmón y sentirse a gusto y orgulloso de fumar?

Los precontempladores raramente se responsabilizan por las consecuencias negativas de sus acciones.

Si elige una conducta que eventualmente lo mata, ¿consideraría esto una consecuencia natural? Los últimos estudios muestran que uno de cada dos fumadores morirá por una enfermedad relacionada con el tabaco, y un número mayor aún padecerá enfermedades causadas por él. ¿Si se está muriendo prematuramente de un cáncer de pulmón o de una enfermedad del corazón, no le daría pena el no haber cambiado una conducta como el fumar?

Sus respuestas a estas tres preguntas le darán una buena idea de si el fumar es un problema o una elección personal.

¿Puede Ud. decir sinceramente que no se está defendiendo y que está bien informado, enterado de las consecuencias y responsable de los efectos a largo plazo de su conducta?

El reflexionar sobre las razones que lo llevan a fumar es un buen camino. ¿Por qué fuma? ¿Por qué empezó? ¿Cuáles son las razones que le llevan a continuar?

Excusas para no cambiar

También le servirá evaluar las formas que usa para no cambiar. Es probable que esté utilizando "excusas" para no dejar de fumar. A fin de evaluar las defensas que Ud. generalmente utiliza en su vida cotidiana, reflexione. Buscar artículos y películas que hablen del tema es otra manera de lograr tomar conciencia de las consecuencias del fumar sobre la salud.

Patricia , una mujer de 35 años, es una encargada en una tienda de ropa femenina y está estudiando cosmetología. Cuida mucho su aspecto personal teniendo en cuenta su trabajo. Patricia es fumadora de 2 paquetes por día y tiene una tos crónica desde hace tiempo. Su compañera de trabajo en la tienda, que no fuma, le ha dicho muchas veces "seguís con ese cigarrillo y mirá la tos que tenés"... La respuesta de Patricia ha sido, "es mi decisión, fumo porque quiero y de algo hay que morirse". Si escuchara que se preocupan por ella y que el cigarrillo también le afecta en su piel, y su aspecto personal...y que no es tan libre como cree porque depende de un cigarrillo...

Apoyo de los demás

Además de concientizarse sobre su conducta de fumar, es importante obtener apoyo de los otros que brinden cuidado, confianza, escucha, aceptación y estímulo para lograr el objetivo de permanecer sin fumar. Para ello, es necesario ser abierto y confiar los problemas a alguien.

Ayudar a otra persona puede resultar un esfuerzo enorme, requiere mucha paciencia y fortaleza. La paciencia puede ser construida y la fortaleza en este caso es saber qué es lo que funciona y qué es lo que no. La primer tarea de aquel que quiere ayudar a un precontemplador es considerar el problema.

Hay una serie de errores que cometen los que quieren colaborar. Aquí se presentan algunas de las cosas que no hay que hacer cuando se trata de ayudar a otra persona a dejar de fumar:

No empuje a alguien a la acción

Un precontemplador no está listo para dejar de fumar ya, pero debería estar listo para considerar dejar. Hay que alentar esta inclinación. El error más común es empujar a alguien a tomar acción demasiado rápido cuando todavía no está preparado.

No sermonee

Hacer comentarios de manera repetida e insistente usualmente desmotiva. Peor aún, esos comentarios pueden debilitar la relación especial que uno tiene con el fumador.

No abandone

Un precontemplador puede confundir la indiferencia de un colaborador como un signo de que el problema de conducta no es tan serio después de todo. Para un precontemplador la indiferencia aparece como la aprobación de su conducta.

No sea permisivo

La permisividad empieza cuando el que quiere ayudar minimiza el problema y continúa cuando tiene miedo que algún desafío al fumar del precontemplador arriesgue su relación con él. Sin embargo, si el problema alguna vez se resuelve es porque la persona que quiere ayudar se atrevió a desafiarlo.

Utilizando la ayuda de los otros

Como un precontemplador, Ud. puede sacar provecho de la colaboración de la gente que lo quiere ayudar. Aquellos que le quieren pueden verlo de una manera que Usted mismo no puede.

Pregúntele a los otros para identificar sus defensas

Pregunte a alguien en quien confíe que le describa clara y directamente cómo Ud. se defiende y qué es lo que defiende. Esto no es fácil de hacer. Aquí es donde tradicionalmente los terapeutas son útiles. Ellos le dicen lo que sus mejores amigos no pueden o no se animan.

Si su amigo lo conoce lo suficientemente bien, entonces no será una tarea difícil. El o ella conoce cuáles son sus problemas si usted tiende a negarlos, racionalizarlos, a culpar a otros o a usted mismo. Aliente a su amigo a que le diga cuándo siente que Ud. está comenzando a defenderse. Esta discusión abierta es un paso importante en no permitir que esas defensas lo derroten. Y esto sirve para otro propósito importante, habrá conseguido sumar a su amigo en su lucha.

Haga consciente sus defensas

Al reconocer que con sus defensas no engaña a los otros, comenzará a invertir menos en engañarse a Ud. mismo. Después de todo, si sus amigos ya saben sobre su conducta adictiva, ¿para qué ocultarlo? Puede ser vergonzoso descubrir que Ud. es el último en saber sobre sus problemas, ¿pero no es un alivio sentir que sus amigos y su familia han decidido no rechazarlo? Y como comienza a ser menos defensivo y más abierto sobre sus debilidades, ellos probablemente comiencen a cuidarlo más aún.

Comience a protegerse contra sus defensas. Deje a su amigo saber cuándo y por qué se está defendiendo. Debería decir por ejemplo “me doy cuenta de que comienzo a sentirme molesto hablando sobre fumar porque no quiero admitir que este es un problema para mí.” Esta simple afirmación identifica las defensas y ayuda a derrotarlas.

Ayude a otros a ayudarlo

Mucha gente asume que la mejor manera de ayudarlo es empujarlo a dejar de fumar. Entrar en acción antes de que esté listo es usualmente un error. Cuando los que lo ayudan tratan de apurarle a hacer algo, ellos están actuando en contra, ya que Ud. podría generar resistencias por la presión. Dígales a quienes le ayudan que está tratando de ser más abierto y menos defensivo, pero que aún no está listo para la acción. Necesita hablar, recibir un ida y vuelta y sentirse cuidado; las críticas o ataques personales solamente servirán para incrementar sus defensas.

No sea esquivo o temeroso de sumar el apoyo de aquellos que lo quieren. Continuar su progreso a través de los estadíos de cambio dependerá del apoyo sostenido de quienes lo ayudan, por lo que es importante que establezca con ellos buenas formas de trabajo ahora.

El ambiente en que vivimos

Además de concientizarse acerca de su adicción al tabaco y de pedir ayuda a sus amigos y familiares deberá rodearse de ambientes libres de humo de tabaco que incrementen las oportunidades para mantenerse sin fumar.

Muchas veces los fumadores adoptan la posición de que su comportamiento es una elección personal y de que aquellos que no la aceptan resultan ser “antidemocráticos”. Este tipo de mensaje es sostenido por la industria tabacalera para seguir con su expansión y permanecer con los clientes que ha conquistado.

Vea las instituciones que hacen el cambio más fácil para ud. ¿Por qué el Ministerio de Salud está tratando de ayudarlo a vencer su tabaquismo? ¿Qué gana si Ud. y gente en su misma situación cambian? ¿Desean robarle su libertad, o crear una sociedad más saludable, y que Ud. sea más sano? ¿Desean controlarlo o hacerle más fácil su propio control personal?

Luego, mire las fuerzas que quieren que Ud. continúe siendo un fumador. ¿Cuál es su motivo? ¿La industria tabacalera desea crear una sociedad más saludable o desea lucrar con su adicción y las de los otros? ¿No perderían ellos si gente como Ud. deja de fumar? ¿Quieren que Ud. tenga más control sobre su conducta de fumar, o tenerlo a Ud. controlado por esa conducta?

No es necesario ser defensivo y resistente con gente que quiere que deje de fumar. Aunque Ud. se puede gustar a sí mismo y gustarle su estilo de vida, puede tener la sospecha que podría estar mejor cambiando. Seguramente si sabe todo sobre su conducta de fumar y sus consecuencias, no necesitaría abrirse a las influencias de los otros. Pero como no conoce todo, trate de abrirse a la gente que puede ver sus dificultades y hacerle saber sobre ellas. Si alguien que sabe más acerca de su adicción lo estimula a cambiar, no se sienta en inferioridad de condiciones. Si de todas maneras siente que está siendo manipulado, dígale a la persona que no insista. Pero si puede acordar con los motivos o con el mensaje, deje que éste lo ayude a cambiar.

2 Contemplación

Si usted está dispuesto a dejar de fumar en los próximos 6 meses entonces se encuentra en esta etapa. Son concientes de que dejar de fumar tiene beneficios, pero también son concientes de que hacerlo tiene sus costos. Algunas personas pueden permanecer en esta etapa por años; son los contempladores crónicos. Ellos "piensan en actuar" y prometen que van a hacerlo "algún día". Su lema es "si hay dudas, no cambies". Dejar de fumar, como todo cambio, trae consigo un miedo tremendo, incluso paralizante, de fracasar.

Puede empezar pensando sobre su vida como fumador y responderse las siguientes preguntas:

¿Por qué fumo? _____

_____

¿Cuáles son las razones por las que no pude dejar hasta ahora?

_____

_____

Quizás entre sus respuestas aparezca alguna de las siguientes trampas que no lo han dejado avanzar, como le ocurre a muchas personas:

Patricia le imploraba a su marido que dejara su adicción de quince años de fumar, y en todo momento le recordaba los peligros a la salud de fumar. Juan estaba empezando a tener un cierto interés en modificar su conducta e ignoraba el constante bombardeo de su esposa hasta que sus sugerencias se volvieron más fuertes. Entonces Juan empezó a ir a un grupo para dejar de fumar, el cual dejó luego de un par de reuniones, diciéndole a su esposa "viste, te dije que no podría, espero que estés contenta ahora". Él había tomado una acción prematura, sabiendo que si fracasaba esta vez, no debería encarar otro intento.

1 A veces se tiene una creencia casi mística de que “algún día”, “de alguna manera”, llegará un momento mágico que será absolutamente perfecto para dejar de fumar. ¿Cuándo llegará ese momento? Por supuesto ese momento nunca llega.

2 Algunas personas esperan que mientras piensan, el problema se irá por sí sólo. El fumador tratará de buscar todas las razones a favor y en contra del fumar y mientras pospone el dejar de fumar y piensa que algún día lo hará, sigue “pensando en dejar de fumar”.

3 Algunos fumadores quieren seguir viviendo la vida como siempre lo han hecho, pretendiendo que las consecuencias del fumar sean diferentes.

Ejemplo de esto es:

- Desearía seguir fumando y que no me haga mal
- Desearía que descubrieran la cura contra el cáncer
- Desearía seguir fumando y que a mis hijos no les afecte

Estos pensamientos se dan porque es más fácil desear el cambio que trabajar para que suceda.

4 Otras veces las personas se ven enfrentadas a las amenazas de sus familias o amigos del tipo “dejás o…” y hacen un “medio intento” de cambio. El embarcarse en una acción para la cual todavía no están preparados los hace fracasar. El mensaje resultante es “ya lo intenté, ahora no me molestes más con esto de que deje de fumar”.

Es necesario que Usted adquiera mayor conciencia del problema y pase por ciertos procesos antes de entrar en acción y dejar de fumar.

Veamos algunos de esos procesos

A menudo para producir un cambio es necesario que ocurra una situación muy emotiva. Las emociones pueden darle un empujón de energía que le ayuden a superar la postergación, y determinar qué cosa es en realidad mejor para Ud. De hecho, muchas personas han dejado de fumar cuando alguien emocionalmente cercano a ellas enferma como consecuencia del cigarrillo. Algunas situaciones muy emotivas ayudan a avanzar en el proceso de dejar de fumar, le contamos algunos ejemplos:

1 Recuerde a Sandro, (ver recuadro), o a aquel fumador empedernido que le llamó la atención por su tos y su cara arrugada a pesar de que parecía muy recio y osado. Mire películas o recuerde personas que hayan vivido algo semejante a lo que Ud. está viviendo con relación al tabaco, esto puede ayudar a que surjan las emociones.

"Sandro contrajo ayer una neumonía que le impidió ser dado de alta. El cantante popular fue internado en el Instituto Argentino del Diagnóstico y Tratamiento el 9 de julio por un agravamiento del enfisema pulmonar declarado en 1998, por su adicción al tabaco" www.clarín.com.ar, nota del 26-07-2005

2 Llene cada día un vaso de vidrio con las cenizas y colillas de cigarrillo y agréguele un poco de agua, dejándolo a la vista para poder ver qué es lo que va a sus pulmones. Recuerde que el objetivo de esta técnica es movilizarlo emocionalmente, no agobiarlo con disgustos. Es necesario que en esta etapa Ud. considere todo lo negativo del fumar.

3 Use su imaginación para despertar sus emociones. Imagine situaciones que le recuerdan y sensibilicen sobre los peligros y consecuencias de su adicción. Piense en unos años más, viendo las consecuencias de no dejar de fumar: se acortará su respiración y tendrá menor resistencia al correr y al subir una escalera, su tos será considerable y su corazón empezará a tener problemas. Las consecuencias a veces parecen muy lejanas o distantes como para que importen. Usando su imaginación y trayendo su futuro al presente Ud. puede superar esta barrera.

¿Qué conozco sobre el tabaquismo?

Para poder resolver un problema necesita conocer más sobre él. Aquí van algunas técnicas para ello:

1 **Hágase estas preguntas sin ponerse a la defensiva:**

¿Conozco realmente qué efectos tiene la nicotina y la abstinencia a la nicotina en mi cuerpo y en mi comportamiento?

¿Cómo sé si soy adicto a la nicotina?

¿Cuánto tiempo pierdo de mi vida al fumar un cigarrillo?

Estas y otras preguntas similares que usted se haga lo ayudarán a reflexionar sobre su conducta y a estar más preparado para dejar de fumar.

¿usted sabía?

- Que las mujeres que fuman tienen 3 veces más probabilidades de ser estériles que las que no fuman, que el fumar puede provocar alteraciones menstruales y que puede llevar a una menopausia temprana de 1.5 a 2 años antes que en las no fumadoras.

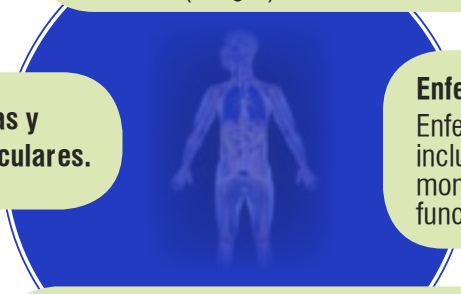
- En el caso de las embarazadas las sustancias tóxicas del cigarrillo atraviesan la barrera placentaria produciendo efectos en el desarrollo del futuro bebé.

- Los recién nacidos de madre fumadora presentan con mayor frecuencia muerte súbita, y son más susceptibles a tos, asma, neumonía.

Efectos del cigarrillo sobre la salud

Cáncer
Boca, garganta, laringe, esófago, pulmón, riñón, vejiga, cervix, páncreas, estomago, y leucemia (sangre).

Enfermedades cardíacas y Accidentes cerebrovasculares.



Enfermedades Respiratorias
Enfermedades respiratorias agudas incluso neumonía, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, menor función pulmonar.

Otros Efectos de Salud
Peor estado de salud incluyendo ausentismo y complicaciones post quirúrgicas, mayor riesgo fracturas de hueso, enfermedad de las encías, cataratas, y úlcera péptica.

2 midiendo su consumo

Es indispensable que Usted conozca con precisión su problema y no diga “más o menos fumo…”. Cuente entonces cuántos cigarrillos fuma cada día al menos durante una semana, lo cual le permitirá comparar su progreso una vez que entre en acción y le dará una mejor idea de lo que necesita cambiar.

Para ello se le sugieren los siguientes ejercicios:

- Tendrá que anotar cuántos cigarrillos fuma, la hora, con quién, etc. Necesitará llevar papel junto a su paquete de cigarrillos para escribir cuando fuma fuera de su casa. Hágalo al menos durante una semana.

- Los recién nacidos de madre fumadora presentan con mayor frecuencia muerte súbita, y son más susceptibles a tos, asma, neumonía

Cigarrillo Nro	Hora	Lugar y Actividad	Compañía	Causa

Registre todas las veces que fuma. Así verá cuáles son sus horarios problemáticos. Esto le ayudará para ver qué situaciones están más relacionadas con su conducta de fumar.

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6 - 7 hs.							
7 - 8 hs.							
8 - 9 hs.							
9 -10 hs.							
10-11 hs.							
11-12 hs.							
12-13 hs.							
13-14 hs.							
14-15 hs.							
15-16 hs.							
16-17 hs.							
17-18 hs.							
18-19 hs.							
20-21 hs.							
21- 22 hs.							
22-23 hs.							
23-24 hs.							
1-2 hs.							
2-3 hs.							
3-4 hs.							
4-5 hs.							
5-6 hs.							

3 razones y consecuencias del fumar

Algo que ayuda es conocer cuáles son los hechos que suceden antes y después de fumar. Los antecedentes pueden desencadenar su conducta de fumar.

antecedente →	conducta →	consecuencia
tensión cansancio estrés	fumar	satisfacción relajación calma

Marcelo siempre tenía un ansia desmedida por fumar cuando estaba exhausto o muy molesto y cansado luego de un día muy movido o en una situación difícil. Una vez que descubrió los verdaderos antecedentes y consecuencias de su necesidad de cigarrillos, se dio cuenta de que no fumaba porque "le gustaba el sabor". En realidad el fumar funcionaba en él como un calmante.

Preste atención a qué se dice a sí mismo antes de comenzar a fumar: "Hoy fumé poco así que puedo" o "Esto me hará sentir mejor" o "Es lo único que me va a relajar". Es necesario que Ud. se pregunte antes de encender el cigarrillo "¿Qué es lo que me estoy diciendo que me lleva a prender este cigarrillo?".

mucha gente puede controlarse en el trabajo, sobre todo si trabaja en un ambiente libre de humo como política de la institución, pero cuando llega a la casa ese control se va al diablo. ¿cuáles son los pensamientos que aprueban esa conducta?

(estoy en casa y puedo hacer lo que me da la gana)
(necesito escaparme de la realidad)
(después de todo lo que hice hoy, lo merezco)

Haga su propia lista de cuáles son los pensamientos que justifican su conducta de fumar. Generalmente las personas dan rienda suelta al deseo de fumar, por el placer inmediato que ello produce. También puede haber otras recompensas como reducir la tensión, sentir que uno hace un corte en las actividades de la vida cotidiana, etc.

Concéntrese en cuáles son las razones que anteceden a su deseo de fumar y las cuestiones internas que lo llevan a fumar, para ello le ayudará completar el siguiente ejercicio:

haga una lista de las causas y las consecuencias que parecerían ser las razones más comunes para fumar y regístrelas debajo de cada categoría.

	Momento del día	Personas	Lugares	Hora	Estado de ánimo anterior	Consecuencia esperada
ejemplo	*Luego de trabajar*	*Estoy con mi familia*	*En casa*	*22 hs*	*Acelerado/a*	*Relajarme*
	1.					
	2.					
	3.					
	4.					
	5.					
	6.					
	7.					
	8.					
	9.					

conociéndome cada vez más

¿Fumar está en conflicto con sus valores personales?, Puede preguntarse cuestiones tales como: ¿considero que soy racional si continúo fumando?, ¿puedo sentirme responsable si fumo delante de mis hijos?, ¿puedo llegar a afrontar el estrés sin fumar? Todos quisiéramos ser más racionales, responsables y saludables. Hay preguntas más consistentes; ¿Qué perderé abandonando mi conducta de fumar?, si el cambio trajera sólo ganancias, todos lo haríamos fácilmente.

Este proceso requiere que Ud. abandone la idea de que este es un camino sin esfuerzo y que además se enfrente con algunas preguntas difíciles. Por ejemplo ¿qué está dispuesto a sacrificar por su propio bien? Abandonar el cigarrillo puede ser un golpe para sus amigos que están acostumbrados a compartir el cigarrillo y el café con Ud. El cambio también puede afectar su autoimagen. Veamos qué puede ayudarlo.

Podemos evaluarnos desde una mirada negativa o desde una mirada positiva. No es conveniente mirarse sólo desde lo negativo porque esto más que estimular, inhibe el cambio. Lo que obtendremos de beneficios nos ayuda más a desear el cambio.

existen varias técnicas útiles para autoevaluarse

1

Deténgase un momento antes de prender el cigarrillo

Detenerse a pensar le permite reflexionar. ¿Tengo realmente ganas de fumar? Luego que reconozca el motivo, fume si lo considera necesario, pero después de una semana de detenerse a reflexionar habrá ganado cierto control sobre su conducta.

Estos son cuestionamientos del por qué ¿Por qué deseo este cigarrillo? ¿Por qué respondo de esta manera? Las preguntas lo ayudan a determinar la razón de su conducta, o si Ud. está actuando de manera automática. Aunque crea que la razón es sólo física cuando quiere un cigarrillo, luego de reflexionar descubrirá que el aburrimiento, la ansiedad o su situación social actual se relacionan con sus deseos mucho más de lo que Usted cree.

2 Trate de crearse una nueva imagen de sí mismo

La industria tabacalera gasta millones de dólares en publicidad con el propósito de crear maravillosas imágenes de los cigarrillos y de los fumadores. Las propagandas crean imágenes de fumadores divirtiéndose, mostrándose seguros, libres y actuando seductoramente.

Lo que los anunciantes pasan por alto son las consecuencias del fumar en la salud. ¿Usted realmente piensa que va a ganar convertibles rojos comprando grandes cantidades de cigarrillos?, ¿considera que fumar lo hará más libre?, ¿piensa que va a conseguir la mejor mujer, fumando? ¿piensa que Ud. conocerá hombres porque se acerquen a encenderle un cigarrillo?, ¿los hombres se aproximarán porque fumando luce más atractiva?

Puede crear fácilmente imágenes de usted mismo. Imagínese usted fumador. Su salud y otros aspectos de su vida dependientes del cigarrillo seguirán deteriorándose. Luego imagine qué pensaría y sentiría acerca de usted mismo si dejara de fumar. ¿Se sentiría aliviado? ¿Más libre, más saludable? ¿Sería un mejor modelo para sus hijos? Imagínese cómo se sentiría si no fuera más un fumador, sabiendo que ya no se está causando su propia enfermedad y muerte, libre de estar envenenándose con una substancia ajena a su cuerpo, libre del olor a cigarrillo en sus ropas, de su mal aliento, de perder el sabor de las comidas, libre de sus dedos y dientes manchados de nicotina, independiente de una substancia que lo esclavizaba. Visualice el gran sentido de realización que tendrá habiendo vencido una de las mayores adicciones en el mundo.

3 Tome una decisión

Tomar una decisión es el corazón del movimiento desde contemplación a preparación para la acción, pero la decisión de accionar cuanto antes es frecuentemente precedida de una evaluación de los pros y los contra.

Una buena evaluación puede utilizar las siguientes categorías básicas:

a) Consecuencias del cambio para mí.

b) Consecuencias del cambio para los demás.

c) Mis reacciones como resultado del cambio.

d) Reacciones ajenas como resultado

Los aspectos positivos y negativos de cambiar una conducta problema pueden ser enumerados en estas cuatro categorías tal como se ilustra con el ejemplo de Silvia, una secretaria, quien estaba considerando dejar de fumar.

Tabla de Evaluación de los pros y contras del dejar de fumar

tabla ejemplo de los pros y los contras de dejar de fumar

	Pros	Contras
1. Consecuencias del cambio para mí.	-Mejorar la salud -Tener más dinero -Tener mejor piel	-Pérdida de compartir algunos momentos con amigas fumadoras -Pérdida del "compañero" cuando estoy sola -Pérdida de un relajante aceptado socialmente -Tener que encontrar otras cosas para hacer -Puede ser que engorde
2. Consecuencias del cambio para los demás.	-Mi marido y mis hijos respirarán aire más puro	-La familia no está acostumbrada a tratar con mis humores, tendrá que aprender a hacerlo -Mis compañeros tendrán que tolerarme más cada día
3. Mis reacciones como resultado del cambio.	-Verme como alguien decidido -Verme como más responsable -Verme como no necesitando una muleta	-Verme como menos divertida -Verme como más irritable -Verme como menos atractiva, sexy -Verme como una extraña
4. Reacciones ajenas como resultado del cambio.	-Los niños estarán orgullosos de mí -Mi marido estará también complacido -Los otros me verán como siendo otra vez confiable	¿Qué dirán la mayoría de mis amigos fumadores? - Tal vez dirán que tengo miedo de fumar - que me volví aburrida, - que me volví puritana - que me volví diferente.

En este caso Silvia todavía encuentra más contras a su decisión de dejar de fumar.

El balance debería ser tan amplio como sea posible. No enfoque sólo el lado negativo de las cosas, el dejar de fumar tiene sus aspectos positivos. Si no reconoce estos aspectos estará mal preparado para dejar de fumar. Complete su propio balance para la toma de decisión, que permite evaluar en qué punto está Usted:

haga su propio balance. coloque en el cuadro correspondiente los pros y los contras del dejar de fumar; evalúe en qué parte del proceso está. esto es una cuestión individual que requiere autoexamen y honestidad.

	Pros	Contras
1. Consecuencias del cambio para mí.		
2. Consecuencias del cambio para los demás.		
3. Mis reacciones como resultado del cambio.		
4. Reacciones ajenas como resultado del cambio.		

Pese y reevalúe las ventajas e inconvenientes de dejar de fumar. Si los contras parecen más consistentes que los pros es probable que todavía no esté en condiciones de pasar al estadio de preparación. Dedique un tiempo a reunir más información y ver por qué todavía tienen en usted tanto peso los contras de dejar de fumar.

La mejor posición para prepararse para la acción es tener los pros superando ligeramente a los contras. Esto inclina la decisión hacia la acción y lo dispone para el compromiso.

Le acercamos algunos de los beneficios que obtendrá al dejar de fumar. La mayoría de ellos ocurre al poco tiempo de dejar de fumar:

Apoyo de los demás

El apoyo de los otros es muy importante durante este período. Le damo- tres técnicas útiles para este momento:

1 Empatía

Empatía es la habilidad de colocarse en el lugar de otra persona, es como caminar en sus zapatos. Sus familiares y amigos deben ser conscientes de que aún no está listo para la acción. Deben comprender que dejar de fumar lleva tiempo y que usted está cambiando a su manera y a su propio ritmo.

No deje que personas que quieren ayudarlo lo empujen a una acción prematura. Además, como en cualquier relación, es su responsabilidad informarles sobre sus necesidades específicas. Los contempladores comúnmente necesitan apoyo y que los escuchen.

Muchas personas que desean ayudar ofrecen respuestas fáciles y rápidas. Pero es necesario que usted les diga “Ahora me gustaría que alguien me escuche, me podría servir lo que vos hiciste para dejar de fumar más adelante, pero primero me gustaría entenderme a mí mismo y a mi problema”, esto le dará a sus amigos y familiares una pista acerca del apoyo que Ud. necesita más allá del que ellos le ofrecen automáticamente.

2 Calidez

Otra estrategia relevante para lograr un mejor cambio es la calidez, entendida como un cuidado no posesivo y el aprecio de otra persona sin imponer condiciones. La falta de condiciones es difícil ya que, frecuentemente, tendemos a condicionar a quienes queremos favorecer; “me gustaría ayudarte a dejar de fumar, pero si no lo hacés me enojo”, “Te ayudaré después de que dejes de fumar” son dos ejemplos de apoyo condicional que alientan la acción prematura y desalientan los cambios. ¿Cómo despertar la real calidez de quiénes nos ayudan durante la Contemplación? Comience siendo tan cuidadoso y cálido como pueda. La calidez produce calidez. Pida que le digan las cosas de una forma cuidadosa, por ejemplo en lugar de que le digan “¡¡¡estás fumando otra vez!!! ¡¡¡¡sabés que no puedo soportarlo!!!”, le pueden decir “Sé que es duro dejar de fumar inmediatamente”. Todos respondemos mejor al segundo tipo de reacción.

3 Déjese ayudar

En este momento le será útil que quienes lo acompañan lo ayuden en su búsqueda de más información, más conocimiento y más auto-motivación. Quienes lo quieren pueden incrementar mucho su auto-conocimiento, comentándole sus observacio

nes, sus experiencias personales y cualquier información sobre su adicción que hayan obtenido a través de lecturas, programas de televisión, etc. Sea abierto, deje que ellos le transmitan sus observaciones, lo hacen por su bien.

el ambiente en que vivimos

Es importante evaluar cómo el fumar afecta el ambiente social, por ejemplo siendo un modelo positivo o negativo para los demás o afectándolos con el humo que se produce cuando fumo.

1 Empatía

Así como los otros se han puesto en sus zapatos es necesario que usted se ponga en los zapatos de los demás, como dijimos de eso se trata la empatía. ¿Usted ha considerado que el fumar no sólo es perjudicial para usted sino para aquellos que lo rodean, muchos de los cuales han elegido no fumar? Junto a usted están constantemente muchas personas que se convierten en fumadores pasivos. ¿Sabía que el humo de tabaco tiene más de 4 mil componentes químicos, de los cuales al menos 50 son cancerígenos? Las personas que lo rodean están expuestos a esto más allá de sus deseos, e incluso muchas veces habiendo elegido la opción de abandonar el cigarrillo, como en el caso de los ex-fumadores.

¿Ha pensado que cuando alguien le pide que no fume en un lugar cerrado, no lo hace para molestarlo a usted sino porque el humo le genera a él malestar, y malestar físico real, como dolor de cabeza, molestias en la garganta y nariz, en los ojos e incluso enfermedad grave y la muerte? Esa persona que está junto a usted también está trabajando o quizás descansando. Justamente si usted fuma a su lado obtiene el efecto contrario al que usted busca fumando, no puede ni relajarse ni concentrarse. O sea, lo que usted defiende como sus derechos afecta los mismos derechos del otro.

humo ambiental de tabaco (hat)

Es una combinación de humo lateral con humo principal exhalado

humo lateral (hl)

- **Humo originado por el cigarrilllo encendido**
- **contribuyente principal del HAT**

humo principal exhalado (hp)

- **Humo exhalado por el fumador**

¿qué contiene el hat?

. Más de 4.000 compuestos
. Más de 50 carcinógenos
. Otros irritantes, tóxicos y multágenos

irritantes y tóxicos

- **Amoníaco**
- **Formaldehído**
- **Monóxido de Carbono**
- **Nicotina**
- **Tolueno**
- **Dióxido de nitrógeno**
- **Cianuro hidrógeno**
- **Acroleína**
- **Acetaldehído**

carcinógenos

- **Hidrocarburo Benzopireno**
- **Nitrosaminas esp del tabaco**
- **2-Naftilamina**
- **4-Aminobifenil**
- **Benceno**
- **Clorhidrato de vinilo**
- **Arsénico**
- **Cromo**
- **Polonio-210**

2 Reflexione sobre su rol de modelo

El fumar también trae consecuencias en su mundo familiar y laboral, toda vez que Ud. sirve de ejemplo a otros, fundamentalmente para los más jóvenes. Como le pasó a usted, la mayoría de la gente comienza a fumar en la adolescencia. Esto tiene que ver con muchas características propias de esta etapa, pero una de las fundamentales es su rebeldía a la autoridad y la búsqueda de modelos. El fumar lo convierte a usted en un modelo negativo a seguir. Como es adulto puede elegir fumar o no, ya que su propia identidad está ya constituida y es una decisión adulta, pero los niños y los adolescentes están formándose y son entonces más permeables a las presiones del medio, las publicidades, etc. No sea una más de esas presiones, ni para sus hijos ni para otros jóvenes que lo ven a su alrededor.

Si usted llegó hasta aquí, realmente pensando, reflexionando y haciendo los ejercicios es posible que se encuentre más cercano a ese día en que dejará de fumar. Si esto es así, Felicitaciones!!!! Puede pasar a la siguiente etapa, el estadío de **PREPARACIÓN,** en el que finalmente pondrá fecha a ese día en que dejará de fumar!!!

usted tiene varias opciones para seguir su camino:

• Si Ud. considera que puede seguir trabajando con ayuda de estos manuales, consiga el Manual de los estadíos de PREPARACIÓN-ACCION, pídalos en su centro de salud más cercano, o puede obtenerlo por Internet en la página WEB del Ministerio de Salud de la Nación, http://www.msal.gov.ar/htm/site_tabaco/beneficios-no-fumar.asp

• Si Ud. considera que además de los manuales le serviría contar con apoyo telefónico a través de consultores que le proporcionen asesoramiento de cómo seguir, comuníquese gratuitamente con el número 0-800- 222-1002

• Si Ud. considera que los manuales no le son suficientes es importante que sepa que existen servicios que dan tratamientos individuales y grupales con y sin medicamentos. Una lista de servicios que brindan este tipo de asistencia puede obtenerse llamando al **0-800- 222-1002** o en la página WEB del Ministerio de Salud de la Nación:

(www.msal.gov.ar/tabaco) y en www.dejohoydefumar.gov.ar (¡no se confunda con otra!, es **.gov.ar**!!)

¡¡Adelante entonces!!

Bibliografía consultada:

Prochaska, J.O.; Norcross, J.C; & DiClemente, C. (1994) Changing for good. William Morrow and Company, Inc. New York

Detailed overview of the transtheoretical model. Sitio web Universidad de Rhode Island: www.uri.edu/research/cprc/TTM.

Prochaska, J.O. (1996a) A stage paradigm for integrating clinical and public health approaches to smoking cessation. Addict. Behav Nov-Dec 21 (6) 721-32

Prochaska, J.O.(1996b) Revolution in Health Promotion:Smoking cessation as a case study in Health Psychology through the life span. Practice and research opportunities Edited By R.Resnick and R. Rozensky. American Psychological Association

Prochaska J.O., Velicer W.F. (1997) The Transtheoretical Model of Health Behavior Change Am. J. Health Promot Sep-Oct 12 (1): 38-48

Samaniego, V.C., Bártolo, A.M.; Bonzo, C.; Btesh, E.; Corzón, I.; Domínguez, C.; García Labandal, L.; Iurcovich, S. (2004). Manual del fumador. Promoción de ambientes recreativos libres de humo ambiental de tabaco. Material elaborado en el marco del Proyecto 016/04 Estrategias para generar ambientes libres de Humo de tabaco Ambiental: un estudio evaluativo en un ámbito de recreación. Directora. Dra. Corina Samaniego. Programa VIGIA PNUD ARG 98/003- Ministerio de Salud de la Nación-

Grupo de educación sanitaria PAPPS. (2001) Guía para ayudar a la gente a dejar de fumar. Programa De Actividades Preventivas y Promoción De La Salud De La Sociedad Española De Medicina Familiar y Comunitaria.

Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ, et. al. Treating Tobacco Use and Dependence. Clinical Practice Guideline Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. June 2000.