

# CÓMO DEJAR DE FUMAR

Manual de autoayuda

*Módulo II - Voy a intentarlo*



Programa Nacional de Control del Tabaco

Programa Nacional de Control del Tabaco



**0800 222 1002**



**[www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)**

Argentina  Salud



Ministerio de Salud  
PRESIDENCIA DE LA NACION

# 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 estadios.

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 estadios 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 estadios.

**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 tienen 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 difícil 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 estadio 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 estadio
1	Mantenimiento
2	Acción
3	Preparación
4	Contemplación
5	Precontemplación



Ahora que conoce en qué estadio 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 estadio en que usted está.

**Comience su camino !**



# 1 Preparación

Las personas en etapa de preparación son aquellas que están listas para participar en intervenciones orientadas a la acción, porque están intentando dejar de fumar en el próximo mes y han realizado algún intento en el último año. Están más convencidos de que las ventajas superan a las desventajas del dejar de fumar.

En esta etapa se espera que usted pueda

- **Realizar los preparativos finales antes de dejar de fumar.**
- **Establecer el GRAN DIA a partir del cual dejará de fumar.**
- **Aprender estrategias para llegar a ese día y lograr sostener su decisión en el tiempo.**

4

**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.clarin.com.ar](http://www.clarin.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: puede tener tos, dificultad para correr o subir escaleras o problemas del corazón. 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.

### 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, además 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.

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.							

## trate de pensar cómo será su nuevo futuro, cómo será su vida una vez que ud. haya dejado de fumar.

Usted ha tomado la decisión de que dejará de fumar en el transcurso de las próximas cuatro semanas, para esto es importante que haga una evaluación de los pros y los contra de dejar de fumar. Quizás ud ya haya hecho esta evaluación pero la repasaremos para ver si realmente está preparado para dejar de fumar.

Una buena evaluación de los pros y los contra puede utilizar las siguientes categorías:

- 1. CONSECUENCIAS DEL CAMBIO PARA MÍ.**
- 2. CONSECUENCIAS DEL CAMBIO PARA LOS DEMÁS.**
- 3. REACCIONES PROPIAS COMO RESULTADO DEL CAMBIO.**
- 4. REACCIONES AJENAS COMO RESULTADO DEL CAMBIO.**

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, que está preparada para dejar de fumar.



## Tabla ejemplo de los pros y los contras de dejar de fumar

	PROS	CONTRAS
<b>1. Consecuencias del cambio para mí.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejoraré mi salud</li> <li>-Tendré más dinero</li> <li>- Tendré mejor piel</li> <li>- Podré practicar mejor gimnasia sin que me falte el aire</li> <li>- No tendré olor a cigarrillo en mi cuerpo todo el tiempo</li> <li>- No tendré aliento a cigarrillo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pérdida del “compañero” cuando estoy sola</li> <li>- Puede ser que engorde</li> </ul>
<b>2. Consecuencias del cambio para los demás.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mi hijos verán un mejor ejemplo en mí y les podré decir con más fundamento que no es bueno fumar</li> <li>- Mi marido dejará de quejarse de mi adicción y estará contento</li> <li>- Mis compañeros de trabajo estarán más contentos</li> <li>- Mostraré que tengo fuerza de voluntad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La familia no está acostumbrada a tratar con mis humores, tendrá que aprender a hacerlo</li> </ul>
<b>3. Mis reacciones como resultado del cambio.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me veré como alguien decidido</li> <li>- Me veré como más responsable</li> <li>- Me veré como no necesitando una muleta</li> <li>- Me veré como no dependiendo de una sustancia</li> <li>- Me veré como pudiendo afrontar situaciones difíciles sin encender un cigarrillo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verme como menos divertida</li> <li>- Verme como menos atractiva, sexy</li> </ul>
<b>4. Reacciones ajenas como resultado del cambio.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mis hijos estarán orgullosos de mí</li> <li>- Mi marido estará también complacido</li> <li>-Los otros me verán como siendo otra vez confiable</li> <li>- Los otros no me regañarán por mi adicción</li> <li>- Podré ayudar a otros a que dejen de fumar</li> </ul>	<p>Mis amigos fumadores dirán que</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- me volví aburrida,</li> <li>- me volví puritana</li> </ul>

Silvia ha logrado realizar un balance donde los pros superan ampliamente los contras del dejar de fumar.  
Puede pasar a la acción!!!!!!

**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.**

	<b>PROS</b>	<b>CONTRAS</b>
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. Para poder seguir adelante y estar realmente preparado los pros deben superar a los contras, sino deberá considerar esperar todavía y reflexionar más sobre su decisión de dejar de fumar. Deberá dedicar mayor tiempo a reunir información y a enfocar los contras de su conducta problema.

Tener los pros superando ligeramente a los contras es lo que inclina la decisión hacia la acción y lo dispone para el compromiso. Es bueno centrarse en los aspectos positivos de cómo será su vida sin el tabaco y sentir el orgullo y el sentido de haber logrado dejarlo.

El siguiente cuadro ejemplifica los beneficios de dejar de fumar. Esperamos que pueda incluir alguno de ellos en su sección de pros.

## Los beneficios de haber dejado de fumar

La presión sanguínea comienza a bajar a los pocos minutos de haber fumado el último cigarrillo, también disminuye el ritmo cardíaco y disminuye el nivel de monóxido de carbono en la sangre (un gas que impide que el oxígeno circule en abundancia). Por eso mismo, en los primeros días de haber abandonado el cigarrillo, mejora su circulación sanguínea, sobre todo en los brazos y piernas y también llega más cantidad de oxígeno al cerebro.



Sus pulmones se desintoxican y expulsa las sustancias dañinas que hay depositadas en ellos. Esto, en algunos fumadores se manifiesta con síntomas de tos y expectoración.

Recuperará en poco tiempo el sentido del olfato y el sentido del gusto, por lo que las comidas le parecerán más ricas.

Su ropa, pelo y aliento ya no tendrán olor a cigarrillo y usted se sentirá más limpio y fresco.

Al cabo de un tiempo de dejar de fumar, respirará con más facilidad. Se sentirá más ágil y menos cansado. Aumentará su resistencia física. Podrá correr el colectivo y jugar al fútbol con más facilidad.

Su piel se verá más joven y luminosa.

Si logra manejar su adicción al cigarrillo, su autoconfianza se fortalecerá. Sabrá que es capaz de lograr algo cuando se lo propone.

## dejar de fumar debe ser su prioridad

Hay personas que se ponen como objetivo dejar de fumar, pero lo hacen de manera vaga. En su lista está perdido entre un montón de otras cosas, por ej. arreglar ese armario, pintar la casa, dejar de fumar, etc. Si Ud. quiere abarcar todo lo que figura en su lista, es probable que tienda a realizar las cosas más sencillas, dejando las difíciles para después. Otras personas no se ponen objetivos personales, esperando a que “los otros” los empujen.

En esta etapa de preparación Ud. debe concentrarse en que dejar de fumar sea lo primero en su lista. El cambio requiere energía, esfuerzo y atención. Ud. no estará listo a moverse a la etapa de acción hasta que dejar de fumar llegue a ser su mayor prioridad.

Tomar la decisión de dejar de fumar debe involucrar un compromiso, que implica elegir dejar y creer en la propia habilidad y capacidad para dejar de fumar. Es la creencia en que uno puede cambiar y tiene el compromiso de hacerlo.

El primer paso del compromiso es privado, diciéndose a uno mismo que ha elegido el cambio. El segundo paso involucra hacerlo público anunciándole a los otros que uno ha tomado una firme decisión de cambio. Alguien puede preferir guardar el compromiso en privado, entonces otros no sabrán si fracasa. Aunque esto protege de la vergüenza también debilita la voluntad; los compromisos públicos son mucho más poderosos que los privados.

El compromiso comienza en la etapa de Preparación y continúa en la de Acción y en la de Mantenimiento. Gran parte del compromiso tiene que ver con la fuerza de voluntad.

Paula, preocupada por los efectos de la nicotina a su futuro bebé, dejó de fumar durante el embarazo y la lactancia. El día después del destete, empezó a fumar nuevamente y pronto llegó a fumar un paquete por día. Un día, cuando su hija tenía 18 meses, y fue corriendo a abrazarla se quemó con un cigarrillo que Paula estaba fumando. En ese momento Paula se sintió muy mal con ella misma y con su conducta de fumar. Inmediatamente decidió dejar de hacerlo, tiró los cigarrillos que le quedaban, regaló ceniceros y encendedores y buscó información como apoyo. Sabía que su esposo la apoyaría, ya que él no fumaba. Aunque ella sabía que tenía que esforzarse, estaba convencida de que podía dejar. Después de todo ya había dejado de fumar durante el embarazo.

Es importante trabajar sobre el reforzar y estimular su voluntad. La gente a veces debilita su voluntad postergando la acción por demasiado tiempo, o apoyándose exclusivamente sobre la fuerza de voluntad. (Por ej. no pidiendo ayuda).

## Compromiso y ansiedad

Casi todas las personas experimentan ansiedad cuando la acción de dejar de fumar se acerca. Aparece la ansiedad que acompaña el saber que uno puede fallar en el intento. El cambio puede ser amenazante, la ansiedad trae consigo evitación y postergación, una tentación de encontrar excusas para esperar hasta mañana o algún “tiempo mejor”.

La ansiedad no puede ser conquistada pero puede ser entendida. Es parte del trabajo que hay que hacer en el proceso de Compromiso. Le damos aquí algunas ayudas para que logre controlarla.

### Tome pequeños pasos

La preparación está llena de pequeños y esenciales pasos que lo conducen a pasar a la acción. Por ejemplo, si Ud. concurre a una reunión de trabajo o amigos donde sabe que se fuma mucho y lo conocen como fumador, piense de antemano cómo va a reaccionar cuando le ofrezcan un cigarrillo, cómo va a manejarse con las opiniones de sus amigos o compañeros, cuando Ud. rechace el cigarrillo.

*Prepárese a las posibles burlas, o tentaciones “Qué te va hacer uno...”, “Después de quince años te volviste puritano...”*

### Póngase un día

El día para dejar de fumar no es conveniente que se elija en forma apresurada, pero tampoco debe postergarse demasiado en el tiempo. Lo mejor es elegir un día dentro del próximo mes.

*Una vez que Ud. se ha comprometido con el día para dejar de fumar, deje de buscar excusas o razones para no hacerlo. Haga todos los preparativos necesarios hasta llegar al día para dejar de fumar.*

### No esconda su compromiso

Comunicar el compromiso puede aumentar la ansiedad ya que Ud. se sentirá avergonzado si no logra dejar de fumar, pero al mismo tiempo contará con la simpatía y apoyo de los otros quienes podrán entender mejor sus comportamientos, por ejemplo si Ud. se vuelve por momentos más irritable. No se lo diga sólo a su familia, sino también a sus compañeros de trabajo, de estudio, amigos, vecinos, etc. Encontrará en ellos el apoyo que necesita en este momento.

### Prepárese para una operación importante

Establecer el día para dejar de fumar es tan significativo como operarse. Cuando alguien se va a operar, la persona y la familia colocan la intervención en el primer lugar de la lista de prioridades. En este sentido “dejar de fumar” tiene que estar también en el primer lugar.

*Los cambios en su humor, en sus reacciones o el insomnio, deberán ser aceptados como consecuencia de este importante paso. Estas pueden durar de 2 a 4 semanas..*

### Cree su propio plan de acción

Pueden existir distintos planes de acción, pero Ud. elabore el suyo. El éxito, en definitiva, depende de utilizar un plan en el que Ud. crea, que sea específico para Ud. Si Ud. elabora su propio plan esa creencia llega a ser más fuerte. Su plan debería incluir una lista de técnicas para poder manejar los obstáculos que le puedan surgir con relación al cambio.

*Revise sus intentos previos de dejar de fumar, ellos tienen información sobre sus propios obstáculos y preste atención al ambiente externo (que puede incluir estrés, problemas en el trabajo, familia,) o a su estado actual interno (baja autoconfianza).*

Para dejar de fumar un número de años atrás Miguel estableció el día más conveniente que fue el fin del curso de estudios. Él fumó más cigarrillos que lo usual la semana anterior a dejar, a fin de aumentar su disgusto con esa conducta y acumuló chicles y mentas para satisfacer sus deseos de tener algo en la boca. Su firme compromiso a este plan detallado, pero simple, su entendimiento del problema y de su conducta, y su visión de él mismo como un no fumador le ayudaron a convertir este intento en un éxito.

## El siguiente ejercicio lo ayudará en la elaboración de su propio plan

### Creando mi propio Plan de Acción

Prepárese para dejar de fumar anticipando las situaciones que pueden ocurrir y cómo Ud. responderá a ellas. Haga para ello una lista de las situaciones y soluciones más comunes que empleará para manejarlas. Recuerde que las soluciones implican evitar la situación, reemplazarla por otra actividad o buscar ayuda. Sea específico con su plan tanto como pueda.

SITUACIONES	SOLUCIONES
1. Terminé de comer y pido un café	1. Pido un té en lugar de un café al que asocio menos con fumar
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.

## Cómo pueden ayudar los otros

Cuando alguien decide dejar de fumar la gente cercana suele verse afectada. Como ya señalamos nuestros compañeros, esposos/as, y otros amigos pueden jugar un rol importante durante la etapa de preparación.

Usted necesita apoyo de otros aún si no hace público su decisión de dejar de fumar. Pida a los otros consideración, especialmente en aquellas situaciones difíciles. Por ejemplo, si Ud. está estresado y se siente agobiado, pida ayuda.

Cuente su intención de dejar de fumar en el trabajo y en su casa. El hacerlo público hace las cosas algo más fáciles. Cuando Ud. anuncia su plan de dejar de fumar puede sugerirles a los otros cómo lo pueden ayudar. No dependa de que ellos lean su mente o entiendan sus necesidades. Ofrezcales en cambio una lista de "los que sí y de los que no". Por ej. "No te la pases preguntándome cómo hago"; "ofreceme ayuda cuando me ves agobiado"; "decime que estás orgulloso de lo que estoy haciendo"; "no me sermonees"; "no me rezongues"; "no me critiques".

Cuando Ud. empiece a dejar de fumar, en ese momento el apoyo de los otros puede ayudarlo enormemente. Prepare a sus amigos y dígales cuándo Ud. va a implementar su plan de acción y pídale que sean tolerantes cuando esté en el límite.

Cuando la gente conoce por qué Ud. está teniendo dificultades, puede ser más comprensiva. El siguiente ejercicio le ayudará en esta tarea.

Personas importantes de mi vida que me pueden ayudar

Haga un listado de las personas que lo pueden ayudar en orden de prioridad.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_

Reflexione sobre cómo pueden ayudarlo estas personas, por ejemplo, llamándolo por teléfono todos los días la primera semana, visitándolo con más frecuencia las primeras semanas, etc.

## Personas que no me pueden ayudar

Haga un listado de las personas sobre las que hay que ser precavido (que puedan afectarlo con ideas negativas con respecto al dejar de fumar)

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

## Eligiendo un día para dejar de fumar

La gente emplea dos estrategias básicas para dejar de fumar: el abandono repentino o un abandono gradual. Algunas personas van disminuyendo día a día el consumo de tabaco, gradualmente van fumando menos cantidad hasta llegar a no fumar. Otros prefieren cortar el consumo de un día para otro, pasan de fumar uno o dos paquetes a no fumar ninguno. Ambas estrategias tienen sus ventajas y sus desventajas. Deberá elegir cuál es la mejor estrategia para Ud., pero sea cual fuese la que elija deberá establecer una fecha en que dejará de fumar.

La fecha que Ud. establezca deberá estar dentro de las próximas tres semanas (considerando que ya ha pasado quizás una semana desde que ha tomado la decisión de dejar de fumar). Es importante que Ud. empiece a visualizar esa fecha y se mentalice que ese día dejará de fumar.

Elegir una fecha es una declaración de compromiso. Una vez que seleccionó la fecha es necesario prepararse. Lo principal es buscar u organizar un sistema de apoyo entre quienes le rodean.

1. Considere las situaciones o razones más difíciles que lo llevan a fumar y sobre las que aprendió hasta ahora. Esos no son momentos apropiados para fijarlos como fecha para dejar de fumar.

\_\_\_\_\_

2. Considere fechas que sepa que van a ser estresantes o de mucha demanda (mudanza, etc.). Haga su lista. Estos momentos tampoco son apropiados para dejar de fumar.

\_\_\_\_\_

3. Haga una lista de fechas posibles que sean buenas para dejar (porque va a estar con menos estrés o porque va a tener mucho apoyo de su familia o de sus amigos).

\_\_\_\_\_

## Algunas reglas para saber cuándo no dejar:

- 1 no dejar en un momento estresante.**
- 2 no dejar después de una pérdida o un momento difícil.**
- 3 no dejar cuando se está lejos de amigos o familia.**

## Abandono gradual del cigarrillo

A continuación le presentamos algunas de las técnicas que ayudarán a disminuir el consumo

- Elimine los cigarrillos más automáticos que haya detectado al monitorear su consumo, es decir, al llevar la cuenta de en qué momentos del día y en relación a qué actividad suele encender un cigarrillo de manera automática, aquellos cigarrillos que no desea imperiosamente pero que igual fuma. Fume aquellos que le resultan absolutamente necesarios.
- Trate de fumar menos cigarrillos que el día anterior. Cada día fume tres o cuatro cigarrillos menos que el día anterior. Por ejemplo, si usted usualmente fuma 20 cigarrillos al día, trate de fumar 16 un día, 12 al día siguiente y así sucesivamente, aumentando el intervalo entre cada cigarrillo.
- No adapte la fecha de dejar de fumar a la disminución de cigarrillos, sino que a la inversa, adapte la disminución de cigarrillos a la fecha por Ud. elegida.
- Cada fumador tiene sus sitios donde está acostumbrado a fumar. Establezca uno o dos lugares donde podrá fumar de ahora en más: en el balcón, en el patio, en el hall de entrada de su oficina. De los lugares donde no puede fumar remueva aquello que le recuerde fumar, ceniceros, encendedores, etc.
- Fume solamente cuando usted esté solo.
- Cambie de marca de cigarrillos.
- Fume con la mano opuesta a la que siempre usa.
- Intente dejar de fumar por 24 hs.. Hágase la promesa de no fumar en las próximas 24 horas y trate de cumplirla
- Haga que otra persona le guarde los cigarrillos y que Ud. tenga que pedirselos cada vez que quiera uno.
- No lleve fósforos o encendedor con Ud.
- Tire todos los ceniceros con excepción de uno en el trabajo y otro en su casa, cada uno ubicado en el lugar designado para fumar.
- Lávese los dientes inmediatamente después de comer en vez de fumar.

Reducir el número de cigarrillos de manera gradual es una buena manera de aumentar el control sobre su consumo. Lo importante es que no se engañe. CUIDADO!!! Muchos fumadores piensan que si logran disminuir y controlar el número de cigarrillos que fuman podrán hacerlo siempre, piensan que tienen el control y que no necesitan dejar de fumar. Esta es una falsa creencia y lo más probable es que en poco tiempo estén fumando sin control nuevamente.

## Abandono repentino del cigarrillo

Otra estrategia posible es dejar de fumar de un día para otro. Muchos fumadores eligen esta opción. Si este es el método que Ud. desea adoptar es importante también que los días previos a la fecha en que va a dejar se prepare. Por ejemplo, sacando los ceniceros de su casa y de su trabajo o colocando en un recipiente los últimos cigarrillos que fume para visualizar qué es lo que dejará de ir a sus pulmones.

## El gran Día

Planifique el gran día en que dejará de fumar. Puede decidir fumar su último cigarrillo con un amigo o una persona que le sirva de testigo. O por el contrario, desear fumarlo solo y que todo sea privado, lo importante es que usted identifique el momento. La mayoría de aquellos que lograron dejar, sugieren armar una especie de ritual en torno a ese cigarrillo. Puede ir a un lugar especial o escuchar una determinada canción.

Sumado a ese ritual cumpla estas pautas el día que deje de fumar o el día anterior. Tire todos los ceniceros, encendedores y todo lo que esté relacionado. Compruebe que no ha olvidado ningún cigarrillo en un ropero, bolsillo o cualquier otro lugar. Compre un nuevo cepillo dental y hágase una limpieza dental profunda. Tome un baño o algo similar que lo ayude a relajarse. Consuma agua y otras bebidas saludables. Declare su casa como un Ambiente libre del humo del tabaco y fabrique un cartel que diga “ESTE ES UN HOGAR LIBRE DE HUMO DE TABACO. NO SE PERMITE FUMAR”

En los días siguientes es posible que sienta una fuerte necesidad de tener algo en la boca o en las manos, llene la casa con lo siguiente: chicles sin azúcar, zanahorias, apios y otros vegetales, manzanas, naranjas y otras frutas, escarbadiantes, crucigramas, rompecabezas y libros o revistas.

Una vez que se sienta preparado para dejar de fumar, y fume su último cigarrillo, ingresará en una fase diferente del proceso, la fase conocida como etapa de acción.

**LA FECHA EN LA QUE FUMARÉ MI ÚLTIMO CIGARRILLO ES ..../..../....**

## 2 Acción

La etapa de acción comprende el período que va desde que usted apaga su último cigarrillo hasta que cumple 6 meses corridos sin fumar. Es en esta etapa en la cual se hace visible todo el trabajo de preparación previo. En esta etapa usted tiene que enfrentar el desafío de vencer la adicción al cigarrillo y empezar una nueva vida como un no fumador.

En esta etapa se espera que usted pueda

- **Reconocer los síntomas del síndrome de abstinencia y aprender formas de manejarlos exitosamente.**
- **Identificar situaciones peligrosas que podrían llevarlo a fumar nuevamente y planear formas de manejarlas sin recaer en el cigarrillo.**
- **Darse cuenta de la importancia del apoyo de los demás para mantenerse sin fumar y pedirlo cuando sea necesario**

### El síndrome de abstinencia y su manejo

El síndrome de abstinencia es un conjunto de signos y síntomas causados por la falta de consumo o la disminución en el uso de una droga para la cual hubo una adaptación del organismo, en este caso la nicotina. Está dado por la alteración de las neuronas del sistema nervioso central. Los síntomas ocurren cuando súbitamente los receptores de nicotina dejan de recibirla. Estos síntomas, a pesar de que pueden ser severos e incapacitantes, se alivian totalmente al fumar un solo cigarrillo.

La mayoría de los síntomas del síndrome de abstinencia alcanzan su intensidad máxima de 24 a 48 horas después de dejar de fumar y disminuyen de intensidad en las siguientes 2 o 3 semanas, pero el fuerte deseo de fumar puede durar meses o años.

Entre los síntomas del síndrome de abstinencia se encuentran el deseo compulsivo de fumar, trastornos del sueño, dolor de cabeza, ansiedad, dificultad de concentración, aumento de apetito, irritabilidad, frustración o enojo, trastornos digestivos. Es importante que Ud. sepa que no siempre aparecen y que no aparecerán "todos". El síntoma, "el deseo compulsivo de fumar", cede al cabo de unos 2 o 3 minutos, por lo que es importante tener a mano una estrategia sustitutiva hasta que pase.

Los síntomas del síndrome de abstinencia no deben preocuparlo, puesto que son una señal de que su cuerpo se está deshabitando a la nicotina, desintoxicando, y está volviendo a la normalidad. Otro síntoma que suele aparecer en este momento es un aumento de la tos y la expectoración, que se debe a que su cuerpo se está desintoxicando.

Es importante reconocer los síntomas y tener presente que se pueden manejar. Sólo debe anticiparse y conocer cómo actuar en esos momentos.

Las estrategias que puede utilizar un fumador para manejar el síndrome de abstinencia son variadas, cada estrategia sirve para un aspecto diferente y no existe una “única” manera.

Dejar de fumar no es algo pasivo, es un período activo en el cual usted debe realizar esfuerzos.

**El siguiente ejercicio lo ayudará a planificar modos de manejar el síndrome de abstinencia:**

## ¿QUÉ PUEDO HACER CON EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA?

Escriba primero todos los síntomas que conoce del síndrome de abstinencia. Una vez que deje de fumar a medida que estos síntomas vayan apareciendo, anote los sentimientos y sensaciones que cada uno le produce y las cosas que está haciendo para manejarlos.

	SÍNTOMAS	SENTIMIENTOS Y SENSACIONES	COSAS QUE HACE
ejemplo	Siento Hambre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tengo ganas de vaciar la heladera y entonces miedo de engordar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salgo a caminar para distraerme, no pensar en la comida y gastar calorías.</li> <li>Tengo a mano una manzana, trocitos de zanahoria, apio o cuadraditos de avena para picar.</li> </ul>
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		

Usted necesitará encontrar otras actividades que, en su nueva vida como no fumador, ocupen el lugar que antes ocupaba el cigarrillo, pero que sean beneficiosas para su salud. Es importante que las actividades que realice en reemplazo de fumar le resulten agradables e interesantes.

Hay actividades sustitutivas muy importantes que usted puede utilizar para mantener bajo control el síndrome de abstinencia: la actividad física, la alimentación y las técnicas de relajación.

## Actividad física

No necesita convertirse en un corredor de maratones, tan sólo es necesario que tome unos 30 minutos cada día, donde una actividad aeróbica lo beneficiará mejorando su imagen corporal, su autoimagen, su autoestima. La actividad aeróbica además aumenta la energía, mejora el metabolismo y la función cardíaca, disminuye la ansiedad y la depresión, reduce la grasa corporal y el colesterol.

### Algunos ejemplos de actividades que puede hacer:

- Caminar al trabajo o de regreso a su casa. Bajar algunas paradas antes del colectivo o del subte. La caminata que realice debe ser rápida y trate de que sume en el día 30 minutos.
- Hacer gimnasia, correr, andar en bicicleta. La actividad física lo ayudará a aliviar el estrés. Dado que el estrés es uno de los motivos más frecuentes por el que las personas fuman, el control del estrés es un aspecto muy importante en esta etapa.

El ejercicio lo ayudará a relajarse, a mantenerse más tranquilo y a dormir mejor en sus primeros tiempos como no fumador. Aproveche cada ocasión para poner el cuerpo en movimiento.

## Alimentación

- Beber grandes cantidades de agua o de jugos de frutas ricos en vitamina C, le ayudarán a eliminar la nicotina del cuerpo y le darán sensación de saciedad, lo que evitará que coma más y engorde.
- Vigilar la ingesta de azúcares refinados y de alimentos ricos en calorías.
- No beber café, porque es un estimulante del sistema nervioso y le generará más deseos de fumar.
- No beber alcohol durante esta etapa porque aumentará sus deseos de fumar.
- Hacer una dieta rica en fibras, incluir frutas, verduras y cereales y poca carne.
- Masticar chicles sin azúcar.

## Técnicas de relajación

Diez a veinte minutos de relajación profunda cada día pueden incrementar su energía, bajar su presión sanguínea y tensión muscular, disminuir su ansiedad, mejorar su sueño y mejorar su concentración.

- Cuando aparece el deseo compulsivo de fumar, respire profundamente tres veces seguidas.
- Hay algunas técnicas de relajación más pasivas y otras más activas. Estas técnicas son algo difíciles de realizar, por lo que resulta mejor practicarlas primero con alguien que lo guíe en forma personal. Pueden ayudarlo a controlar el estrés.

A continuación le presentamos una serie de recomendaciones útiles para afrontar los síntomas del síndrome de abstinencia.

SÍNTOMA	RECOMENDACIONES
Deseo compulsivo de fumar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirar profundamente 3 veces seguidas, o intentar otras técnicas de relajación.</li> <li>• Beber agua o jugos.</li> <li>• Masticar chicles sin azúcar o comer algo bajo en calorías.</li> <li>• Pensar que este deseo será cada vez menos intenso y frecuente.</li> <li>• Lavarse los dientes</li> <li>• Llamar por teléfono a una persona de confianza que sepa que Ud. está dejando de fumar, para que lo apoye y lo estimule a mantenerse firme en su objetivo de no fumar.</li> </ul>
Insomnio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar café o bebidas con cafeína.</li> <li>• Tomar infusiones.</li> <li>• Hacer más ejercicio.</li> <li>• Intentar técnicas de relajación.</li> </ul>
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar una ducha o baño templado.</li> <li>• Técnicas de relajación.</li> </ul>
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir una dieta rica en fibras.</li> <li>• Beber mucha agua.</li> </ul>
Dificultad de concentración	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No exigir un alto rendimiento durante una o dos semanas.</li> <li>• Evitar las bebidas alcohólicas.</li> </ul>
Nerviosismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar, tomar un baño, intentar técnicas de relajación.</li> <li>• Evitar café o bebidas con cafeína.</li> </ul>
Hambre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beber mucha agua y jugos que no engorden.</li> <li>• Vigilar la ingesta de azúcares refinados y de alimentos ricos en calorías.</li> </ul>
Fatiga y agotamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar las horas de sueño.</li> </ul>

A veces pueden surgir algunos pensamientos que no nos ayudan cuando queremos dejar de fumar. A fin de contrarrestar esos pensamientos negativos, primero debo preguntarme: -¿Qué me estoy diciendo que me hace sentir tan mal?

- No puedo tolerar cuando cometo un error.
- No puedo controlar mi ansiedad.
- No puedo tolerar la tensión y el deseo compulsivo que me surge cuando no estoy fumando y quiero un cigarrillo.
- Necesito un cigarrillo para poder afrontar el estrés del día de trabajo.

Liberarse de conductas rígidas a menudo implica también liberarse de pensamientos rígidos como estos. Estos pensamientos son irracionales y tienden a ser automáticos, no concientes y compulsivos.

Lo común a todas estas formas de pensar es el absolutismo, la rigidez y la falta de posibilidad de autocuestionarse. Si usted está absolutamente seguro de algo, entonces no puede cuestionarse. Si usted debe hacer algo, entonces no hay posibilidad de otra alternativa. Esto resulta ser el equivalente de acorralarse en una esquina. Deberá reflexionar cuántos de esos “Yo tengo que...”, “Yo debo...”, “Yo necesito” son imperativos absolutos.

### **Así, cuando deje de fumar será necesario que trate de:**

- **No pensar en que no puede fumar. No pensar todo el tiempo en no fumar. No repetirse estas cosas. Esto solamente aumentará su ansiedad.**
- **No pensar que nunca más en su vida podrá fumar un cigarrillo, esto le generará mucha ansiedad y lo desalentará en su objetivo. Debe concentrarse en el día de hoy. Un día a la vez sin preocuparse por lo que pasará mañana. En un futuro cercano es probable que ya no sienta la necesidad de fumar.**
- **No pensar que se producirá alguna situación crítica en su vida donde seguramente necesitará fumar**

*Cambiar la manera de pensar no es fácil. Pero el cuestionarse ese tipo de pensamientos absolutos es una manera de comenzar y lo ayudará en esta etapa.*

Hasta ahora, Ud. ha respondido a muchas situaciones difíciles en su relación con los demás fumando. Pero hoy debe replantearse la posibilidad de ejercitar su derecho a comunicar sus pensamientos, sentimientos, deseos e intenciones claramente y sin necesidad para ello de tener que fumar. De esto se trata la asertividad. Esta nos permite ejercitar la capacidad de comunicarnos adecuadamente con los demás sin ser agresivos, y nos ayuda a expresar las cosas que pensamos y sentimos. Los beneficios de ejercitar su derecho de ser escuchado disminuyen la ansiedad y el enojo, aumentan el auto-respeto y la comunicación e incrementa la satisfacción en todas las relaciones personales.

**FUMARSE UN CIGARRILLO NO ES UNA FORMA ASERTIVA DE RESOLVER UNA SITUACIÓN COMPLICADA.**

Claudia trabaja de vendedora en un comercio y tiene 36 años. Ha dejado de fumar hace una semana y no ha dormido muy bien, se siente irritada y le cuesta concentrarse en el trabajo. Antes para hacerlo prendía un cigarrillo. Es el mediodía y Claudia tiene una hora para salir a almorzar. Su novio la espera para que almuerzen juntos. Justo cuando está por salir, la dueña del comercio le dice que tiene que ir a hacer un trámite y le pide que se quede atendiendo. Esto no es la primera vez que ocurre. Todas las mañanas Claudia piensa que ese día va a decirle a su jefa lo que piensa, pero nunca se anima. Cada mediodía que su jefa la dejaba clavada en el negocio, Claudia, llena de enojo, sacaba un cigarrillo. Pero ahora sabe que no debe hacerlo. Piensa que algo diferente tiene que hacer al respecto....

En el siguiente ejercicio Ud. podrá pensar distintas formas para manejarse asertivamente en las situaciones donde otras personas tratan de tentarlo para que vuelva a fumar.

## ASERTIVIDAD PARA MANEJAR SITUACIONES QUE PUEDEN HACERNOS RECAER

Escriba aquí las situaciones en las que otras personas dicen cosas negativas que lo tientan a fumar nuevamente. Del lado derecho de la hoja escriba las respuestas asertivas que Ud. va a dar a esas situaciones.

SITUACIONES	RESPUESTAS ASERTIVAS
ejemplo - Un compañero de trabajo me convida un cigarrillo y me dice: "Fumar un solo cigarrillo no te va a hacer nada".	- Yo voy a contestarle: "No, gracias. Me costó tanto trabajo dejar que no lo voy a arruinar por fumar un solo cigarrillo. Si no me convidás más, me haces un favor".
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

*Es importante que identifique los estímulos en el ambiente que usted asocia con el fumar, para evitarlos y mantenerlos bajo control. Por ejemplo, si suele encender un cigarrillo cada vez que toma un café, el sólo hecho de servirse o pedir un café le disparará las ganas de fumar.*

En estos primeros momentos como no fumador es importante que permanezca la mayor cantidad de tiempo posible en ambientes libres de humo de tabaco, para desintoxicarse más rápidamente y para evitar la tentación de fumar. Dado que manejar el síndrome de abstinencia es, de por sí, un duro trabajo, Ud. no debería exponerse a las situaciones, ambientes y personas que lo lleven a fumar. El hacer esto no es un signo de poco autocontrol sino que demuestra la habilidad de prevenir la aparición de un problema.

- **Evite los lugares que lo tentarán a fumar, como por ejemplo, los bares donde Ud. solía fumar.**
- **Permanezca la mayor cantidad de tiempo posible en lugares en donde no se pueda fumar.**
- **Elija las secciones para no fumadores en los bares y restaurantes.**
- **Elija la compañía de personas no fumadoras o, también, de ex fumadoras con quienes, además, podrá compartir sus experiencias respecto al abandono del cigarrillo.**
- **No compre cigarrillos para otras personas. No encienda ni sostenga en sus manos cigarrillos de otras personas.**
- **No tenga paquetes de cigarrillos en su casa ni en su trabajo.**
- **No vaya a fiestas donde todo el mundo estará fumando durante los primeros tiempos del abandono del cigarrillo, porque le resultará difícil resistir la tentación.**
- **Ponga cosas en su casa y en su lugar de trabajo que le recuerden su determinación de no fumar. Ponga, por ejemplo, a la vista, el cartel de "ESTE ES UN AMBIENTE LIBRE DE HUMO DE TABACO. NO SE PERMITE FUMAR" o bien "HOGAR LIBRE DE TABACO"**
- **Saque de su casa y de su trabajo todas las cosas que le recuerden el fumar. Retire los ceniceros, encendedores. Ventile y eche desodorante de ambientes para eliminar el olor del cigarrillo y mantenerse en un ambiente perfumado.**

*Una forma de gratificarse por el esfuerzo que está realizando y un estímulo para seguir adelante, es premiarse por el hecho de que está logrando mantenerse sin fumar.*

- Realice actividades que le resulten agradables a cambio de no fumar. Por ejemplo, si siempre quiso atreverse a dibujar o pintar y nunca se animó, este puede ser el momento de hacerlo, solo en su casa o anotándose en un curso.
- Guarde el dinero que ahorra al no comprar cigarrillos en una alcancía especial que le recuerde todo el esfuerzo que está haciendo. Cuando cumpla una semana sin fumar gástelo en algo que lo gratifique (cómprase algo, vaya a un lugar que le guste). Pasado el primer mes puede guardarlo por más tiempo y gastarlo cuando haya reunido una cantidad mayor. ¡¡¡¡Incluso verá que puede irse de vacaciones con lo que ha sumado en un año!!!!

*El apoyo de los otros es muy importante para que usted pueda mantenerse sin fumar. Hay personas que le pueden brindar cuidado, confianza, escucha, aceptación y estímulo para lograr su objetivo. Sea abierto a la ayuda de los demás. Las personas que le pueden dar su apoyo son aquellas que están más cerca: pareja, familia, amigos, compañeros de trabajo o de estudio.*

Ud. posiblemente ha hecho el compromiso público de no fumar más. Se lo ha contado a su familia, amigos, compañeros de trabajo. Este será un buen momento para pedirles que no le ofrezcan más cigarrillos de ahora en más.

Las personas cercanas a usted no siempre le darán la ayuda que necesita en forma espontánea, ya que puede ser que no sepan cómo ayudarlo. Usted debe ir en busca de las personas que pueden ayudarlo a mantenerse sin fumar y decirles exactamente qué es lo que necesita que hagan para ayudarlo. No olvide que para recibir apoyo es necesario que sea abierto, tenga confianza y se comunique claramente.



### Algunos de sus pedidos pueden ser:

- **Pídales que piensen formas de premiarlo cuando Ud. cumpla una semana sin fumar. Lo mismo para cuando cumpla dos semanas, tres semanas, un mes, y así sucesivamente.**
- **Cuando sienta deseos compulsivos de fumar llame a alguna persona que lo esté ayudando para que lo aliente para no abandonar su objetivo.**
- **Muéstrele este manual a la persona que más lo está ayudando a dejar de fumar. Pídale que lea la información de la etapa de Acción y de Mantenimiento, para que esa persona pueda entender los procesos por los que Ud. está atravesando y de esa forma pueda comprenderlo más y ayudarlo mejor. Por ejemplo, que estén al tanto de que Ud. puede estar un poco irritable como parte del síndrome de abstinencia pero que esto pasará rápidamente. No ayuden comentarios del tipo “Estás insoportable desde que no fumas!! Sería mejor que volvieras a fumar!!”**
- **Coménteles que le ayuda mucho si ellos le expresan su confianza, apoyo, orgullo por el esfuerzo que Ud. está haciendo, y que en este momento no le ayudan las críticas, los comentarios positivos son mucho mejor que los negativos.**

Hay también otro tipo de relaciones de ayuda (además de los amigos, familia, pareja, etc.) que puede utilizar si cree que le serán útiles. Tanto un psicólogo como un médico entre otros profesionales de la salud, pueden ayudarlo de distintas maneras en su decisión de dejar de fumar. Si los síntomas de su síndrome de abstinencia son muy intensos puede acudir a un servicio donde se brinde tratamiento para dejar de fumar. Los consejos de un profesional, sumados a un tratamiento con medicamentos si fuera necesario, ayudarán a aliviarlos. Si a usted le resulta difícil seguir los consejos que se dan en este manual, o está muy ansioso o deprimido desde que dejó de fumar, entonces consultar a un profesional puede ayudarlo.

Recuerde que el cigarrillo que debe evitar es el primero, el que lo hará recaer en la tentación de fumar y hará que Ud. pierda los avances que hizo hasta ahora

## 3 Mantenimiento (seis meses después...)

¡Bienvenido a la Etapa de Mantenimiento! Ante todo, usted merece una felicitación por los logros alcanzados y por haber llegado hasta aquí.

Ahora, que se ha mantenido sin fumar durante 6 meses corridos, se va a dedicar a consolidar los logros alcanzados en la etapa anterior. Si bien el esfuerzo es menor que en la etapa de acción, tendrá que seguir trabajando. Hay un chiste que dice: “dejar de fumar es fácil; yo lo hice mil veces”. Este chiste deja bien en claro que más difícil que dejar de fumar es mantenerse sin fumar. Dejar de fumar y atravesar la etapa de acción es haber ganado sólo la mitad de la batalla. Si usted recién entró en la etapa de mantenimiento, todavía le queda camino por recorrer.

En esta etapa se espera que usted pueda

- **Aumentar su confianza y su sentimiento de que es capaz de manejar cualquier situación de su vida sin fumar.**
- **2. Aprender a reconocer las situaciones disparadoras que lo pueden llevar a una recaída.**
- **Estar lo suficientemente atento como para anticipar y manejar las situaciones críticas sin fumar.**

Mantenerse alejado de los ambientes y las cosas que lo tientan a fumar es muy importante durante los primeros seis meses. Después de ese tiempo, estos procesos tienen sus limitaciones, porque es sencillamente imposible mantenerse lejos de todos los ambientes y situaciones que lo tientan a fumar para siempre. Por esto es necesario que se mantenga alerta.

En la etapa de mantenimiento los riesgos más comunes para volver a fumar están relacionados con problemas emocionales tales como enojo, ansiedad, depresión y estrés. Es necesario que Ud. esté preparado para manejar las situaciones de estrés y otras situaciones difíciles sin recaer en el consumo de cigarrillos.

Marcelo es un profesor de escuela que estaba excedido de peso y además fumaba dos paquetes de cigarrillos al día. Un día comenzó a sentirse mal y tuvo que ser llevado a la guardia del hospital. Allí el médico le dijo que había sufrido un infarto, que todo había resultado bien esta vez, pero que si no cambiaba algunas de sus conductas, y en especial el fumar, quizás no tendría tanta suerte la próxima vez. Asustado, Marcelo dejó de fumar. Un día aparecieron rumores de despido en la escuela donde trabajaba y comenzó a preocuparse. Ya había pasado un año sin fumar. Un viernes de camino a casa pasó por un kiosko y se dijo, “voy a comprar un paquete de diez, los fumo el fin de semana y el lunes vuelvo a mi vida de no fumador, ya vi que puedo hacerlo...” Pero Marcelo el lunes volvió a comprar cigarrillos...

El éxito en el abandono del cigarrillo está en mantenerlo a lo largo del tiempo, no por algunos meses, sino para toda la vida.

La etapa de acción es una etapa corta y de trabajo intenso. En cambio, la etapa de mantenimiento es larga y de un esfuerzo menor pero más sostenido.

Puede ocurrirle que aunque haya dejado de fumar hace muchos meses, los cigarrillos todavía ejerzan atracción sobre usted. Si quiere atravesar con éxito la etapa de mantenimiento tiene que reconocer, en primer lugar, que todavía es vulnerable al problema del tabaquismo.

Las personas que logran mantenerse sin fumar son aquellas que han aprendido a reconocer y manejar las situaciones “disparadoras del consumo” que podrían tentarlas.

*Las situaciones más peligrosas que usted debe aprender a reconocer, anticipar y manejar para mantenerse sin fumar son:*

### **LA PRESIÓN DE LOS DEMÁS**

Este peligro proviene de las personas cercanas a usted que son fumadoras y que no han sabido valorar los esfuerzos que usted está haciendo para mantenerse sin fumar.

### **LOS DESAFÍOS INTERNOS: LAS FORMAS EQUIVOCADAS DE PENSAR**

Existen dos formas equivocadas de pensar que suelen llevar a tropiezos y recaídas en la etapa de mantenimiento. Es importante que usted conozca estas formas de pensar, sepa reconocerlas y esté atento, si es que quiere tener éxito en su objetivo de mantenerse lejos del cigarrillo.

- a) La excesiva confianza de manera prematura, cuando se dice “estoy completamente seguro que he dejado de fumar para siempre” o “sé que si pruebo uno no significa que volveré a fumar”.
- b) La tentación diaria, no tenga cigarrillos cerca para probarse que puede mantener el control.

### **PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR ASOCIADOS AL DEJAR**

- a) El subir de peso. “Estoy subiendo de peso. Tengo que volver a fumar, es la única forma de no seguir aumentando como un chancho”. Al dejar de fumar se puede subir de 2 a 4 kg, que luego se podrán bajar con el ejercicio y el cambio de alimentación.
- b) Recaer en una depresión. Si usted ha sufrido un trastorno depresivo en el pasado y al dejar de fumar siente que nuevamente le surgen algunos de los síntomas o estados de ánimo depresivos, consulte a un profesional de la salud especializado, psiquiatra o psicólogo que lo podrá ayudar.

### **LAS SITUACIONES ESPECIALES, SITUACIONES IMPREVISTAS QUE REPRESENTAN UNA TENTACIÓN INTENSA.**

Crear que usted puede fumar algunos cigarrillos, sólo por ahora, hasta que pase el momento difícil, o sólo por hoy, o sólo de vez en cuando, es un engaño a usted mismo que lo lleva directo a una recaída.

Usted ha aprendido a manejar la mayoría de las tentaciones en la etapa de acción, pero es difícil prepararse para lo inesperado. Durante la etapa de mantenimiento se presentan tentaciones más sorprendidas que las que aparecen en la etapa de acción, que son más cotidianas. Estas tentaciones son difíciles de prever y son una seria amenaza para su compromiso de mantenerse sin fumar. Pueden ser situaciones de crisis, como problemas con su empleo, con su familia, u otro tipo de situaciones que lo pueden llevar a recaer.

Paula tiene 23 años y hace ocho meses que dejó de fumar. Trabaja en una agencia de lotería durante el día y a la noche va a la escuela para terminar su secundario. Cuando salen al recreo, algunas de sus amigas de la escuela le ofrecen un cigarrillo y Paula nunca acepta, porque sabe que eso la haría volver a fumar. Pero hoy, en el recreo, se le acercó Pablo, un chico que a Paula le gusta mucho. Se puso a hablar y le ofreció un cigarrillo. Paula no supo qué hacer. La situación la tomó desprevenida. No quería decirle que ahora los cigarrillos le parecían desagradables para no caerle mal a Pablo, no quería que él pensara que ella era una boba, ni tener que explicarle que había dejado de fumar. Confundida, sin decir nada, aceptó el cigarrillo y lo encendió. Como Pablo la invitó a salir, Paula volvió a fumar el fin de semana cuando salieron juntos. Si las cosas continúan así, Paula pronto estará fumando como hace ocho meses atrás...

## ¿cómo sabrá ud. cuándo ha terminado su etapa de mantenimiento?

En cierto sentido, como dijimos antes, un ex fumador nunca vuelve a ser un no fumador. Siempre tendrá que ser cuidadoso de no tentarse y no volver a fumar. Dado que alguna vez tuvo una adicción por la nicotina, cualquier circunstancia que lo lleve a probar un cigarrillo, lo puede hacer caer nuevamente en ella, no importa que haga años que no fuma.

Hay dos pautas que lo ayudarán a saber si Ud. ya ha salido de la etapa de mantenimiento y ha entrado en la Etapa de Finalización; estas son:

- a) ausencia de deseo de fumar en toda situación que a Ud. se le presente;**
- b) confianza total en que Ud. no volverá a fumar en ninguna situación problemática.**

A medida que usted vaya recorriendo la etapa de mantenimiento, su nivel de autoconfianza y su sentimiento de que es capaz de manejar distintas situaciones sin fumar, aumentarán. A este aspecto lo llamamos Autoeficacia.

Hay personas que pueden permanecer toda su vida en la etapa de mantenimiento, dado que su deseo de fumar aparece en ciertas situaciones y que nunca llegan a sentir una confianza total en que no fumarán en ninguna situación que les ocurra.

## 4 Recaída

Decimos que un fumador sufre una recaída cuando, luego de haber dejado de fumar, no pudo mantenerse sin fumar durante el tiempo esperado de 6 meses en la etapa de acción o cuando la persona volvió a fumar durante la etapa de mantenimiento o aún después. El fenómeno de la recaída es un movimiento hacia atrás, hacia etapas anteriores del proceso de abandono del cigarrillo. La recaída es posible, de hecho muchas personas han dejado de fumar luego de varios intentos fallidos. Las recaídas son más frecuentes dentro de los tres meses de haber dejado.

Luego de una Recaída se espera que usted pueda:

- **Identificar las causas que lo llevaron a recaer.**
- **Aprender de sus errores y prepararse para el siguiente intento de abandono.**

La mayoría de los fumadores que recaen no se dan por vencidos, no dudan de sí mismos ni de su capacidad de volver a abandonar el cigarrillo. Vuelven a las etapas de Contemplación o Preparación y luego de un tiempo están listos para iniciar de nuevo la etapa de acción.

Muchas veces las recaídas fortalecen al fumador, porque son experiencias que lo ayudan a entender mejor las situaciones que lo llevan a fumar y cuáles son los mecanismos que debe utilizar para poder abandonar definitivamente.

Otras veces, luego de una recaída, los fumadores se desmoralizan y se sienten frustrados. Se ven a sí mismos como un total fracaso, sienten culpa y vergüenza y piensan equivocadamente que no tiene sentido volver a intentarlo.

Después de una recaída, antes de hacer un nuevo intento de abandono del cigarrillo, lo mejor para Ud. es tomarse un tiempo para pensar sobre lo ocurrido y para aprender de los errores cometidos.

## usted puede aprender de su recaída que:

- 1 Pocas veces un fumador logra abandonar en el primer intento.
- 2 El método de “ensayo y error” no es una buena forma de dejar de fumar.
- 3 Abandonar el cigarrillo es un proceso activo.
- 4 Es necesario usar las estrategias y técnicas de un modo correcto. Por ejemplo, no reemplazar una conducta problemática por otra, como sería sustituir fumar por comer o creer que todo depende de la fuerza de voluntad. Como explicamos, es necesario emplear las estrategias en los momentos adecuados y no descansar sólo sobre una de ellas.
- 5 Hay que estar preparado para las complicaciones.
- 6 El camino para dejar de fumar muy rara vez es un camino lineal, tiene una forma de espiral. Los retrocesos le sirven para aprender y prepararse mejor para superar con éxito las etapas en las que antes cometió errores.
- 7 Un tropezón no es caída. Un tropezón no significa que usted ha fracasado. La culpa y el autoinculparse son procesos bastante ineficaces para ayudar al cambio. Es importante no magnificar el tropezón y saber que se puede regresar al camino de la abstinencia.
- 8 Los pequeños pasos en la dirección equivocada llevan a las grandes recaídas.
- 9 El estrés y la presión de los demás pueden provocar una recaída.
- 10 El aprendizaje se traduce en acción.



La cosa más positiva que le puede dejar una recaída es el aprendizaje, la fuerza y el coraje para volver a intentar la Acción de abandonar el cigarrillo, en un futuro cercano. Aprenda de sus errores pasados y vuelva a intentarlo nuevamente ni bien se sienta preparado. El siguiente ejercicio lo ayudará a identificar las situaciones que lo llevaron a la recaída.

## VOLVER A EMPEZAR

Haga una lista con las situaciones y/o emociones que lo llevaron a la recaída. Luego piense si existían otras maneras en que podría haber manejado esas situaciones sin fumar. Anote estas estrategias en el casillero de la derecha. Este ejercicio le servirá para prepararse mejor para su próximo intento de dejar de fumar.

ejemplo

Situaciones y/o Emociones que Motivaron la Recaída	Cómo podría haberlas manejado
Me quedé sin trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haber hablado con algún amigo o persona querida antes de volver a fumar.</li> <li>• Pensar que volver a fumar no me devolvería el trabajo, sino que me sumaría otro problema. Utilizar mi energía en cosas positivas para mí.</li> <li>• Empezar a buscar otro trabajo.</li> </ul>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

*¿Ha usted aprendido de su recaída y usado su experiencia anterior para prepararse para un nuevo intento? ¿Está usted en condiciones de aplicar la información que ha aprendido sobre el proceso de dejar de fumar?*

**Usted puede saberlo respondiendo las siguientes preguntas:**

- **¿Ha logrado identificar las principales causas de su recaída?**
- **¿Está preparado para que dejar de fumar sea una de las prioridades más importantes en su vida durante los próximos seis meses?**
- **¿Se ha preparado para afrontar complicaciones en su intento de abandono del cigarrillo?**
- **¿Puede transformar en acción las cosas que ha aprendido a partir de su recaída?**

Si usted puede responder honestamente que sí a todas las preguntas que aparecen más arriba, está bien preparado para volver a la espiral del cambio y atravesar las Etapas de Acción y Mantenimiento. Si una o más de sus respuestas es no, probablemente no está listo para hacer un nuevo intento de abandono del cigarrillo en este momento. En este caso, en lugar de desesperarse o tomarlo con indiferencia, debe reconocer que todavía tiene que aprender algunas cosas sobre Ud. mismo antes de intentarlo de nuevo. Un nuevo intento de abandono del cigarrillo más informado y activo aguarda por Usted.

**Usted tiene varias opciones para seguir su camino:**

- Si Ud. considera que puede seguir sólo, retome la lectura de los manuales en aquellos aspectos en los que Ud. ha evaluado que no está todavía fuerte.
- 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](http://www.msal.gov.ar/tabaco)) y en [www.dejohoydefumar.gov.ar](http://www.dejohoydefumar.gov.ar) (ino se confunda con otra!, es **.gov.ar!!**)

## **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](http://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.; Btsh, E.; Corzón, I.; Domínguez, C.; García Laband, L.; Iurcovich, S. (2004). Manual del fumador. Promoción de ambientes recreativos libres de humo ambiental de tabaco. Material elaborado en el marco del Proyecto 066/04 Estrategias para generar ambientes libres de Humo de tabaco Ambiental: un estudio evaluativo en un ámbito de recreación. Directora. 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.