



Manual para el fumador

ESTOY DEJANDO DE FUMAR

Contse, S.A.

Avenida Camino de los Contses, 20 | 28024 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Tel: 91 001 00 10 - Fax: 91 001 00 01 - www.contse.com - info@contse.com



1. HE DECIDIDO DEJAR DE FUMAR. PLAN DE ABANDONO.

Como no debemos precipitarnos es importante estar unos días preparándose antes de dejar de fumar. En la preparación hay que centrarse en algunas actividades y cuestiones que pueden condicionar la buena evolución de la decisión de dejar de fumar. Piense que en los próximos días tendrá que fijar un día a partir del cual no fumará:

- ❖ **Programa una fecha para dejar de fumar en las próximas semanas:**
Elija un día para dejarlo y procure que sea un día en el que pueda dedicar su tiempo y esfuerzo a no fumar ni un solo cigarrillo. Procure que no coincida con días de tensiones o cambios que alteren su estado de ánimo. Una vez fijado el día, no lo cambie bajo ningún pretexto. Recuerde que los mayores éxitos se alcanzan dejando de fumar por completo cigarrillos el día señalado.
- ❖ **Escriba su lista de motivos para dejar de fumar y los motivos por los que fuma:**
Es muy importante que tenga claros los motivos por los cuáles fuma y sobre todo, los motivos por los cuáles quiere usted dejar de fumar. Haga una lista escrita de motivos por los que fuma y los motivos para dejar de fumar y elija los cinco más importantes. Reálalos para motivarse. Procure tener las listas a mano y vuelva a leerlas durante todo el proceso.
- ❖ **Intente fumar menos:**
Hasta que llegue el día de dejar de fumar, disminuya al mínimo posible el número de cigarrillos fumados al día. Fume menos cigarrillos que el día anterior (cada día puede fumar 2 o 3 cigarrillos menos). Procure no comprar cigarrillos. No aproveche todo el cigarrillo y déjelo a la mitad o a un tercio de su consumo. Retrase el primer cigarrillo del día. Quítese el cigarrillo de la boca después de cada "calada". Respire diez veces entre cada bocanada y concéntrese en la experiencia.
- ❖ **Conozca el tipo de fumador que es. Registre todos y cada uno de los cigarrillos que se fuma y prepare alternativas al tabaco:**
Debe anotar la hora en la que fuma, pero especialmente debe fijarse en las circunstancias en que lo hace, la necesidad que tiene de fumar en ese momento y lo más importante, las alternativas que pondrá en marcha para afrontar estas situaciones cuando ya no fume. Identifique y registre las situaciones que usted asocia al consumo de cigarrillos y piense alternativas para no fumar: levántese de la mesa inmediatamente después de tomar café o después de comer; mantenga las manos ocupadas con algún objeto; cepílese los dientes después de comer, de un paseo, relájese escuchando música, etc.
Conozca también su dependencia a la nicotina cumplimentando el test de Fagerstrom.



- ❖ **Pida apoyo a sus amigos/as y compañeros/as para dejar de fumar y ayude a su médico/enfermera del centro de salud. Consulte con su farmacéutico:**

Si le es posible busque un aliado, alguien que deje de fumar al mismo tiempo que usted, si es su pareja mucho mejor. Anuncie a la familia, amigos/as y compañeros/as de trabajo que va a dejar de fumar y la fecha elegida para dejarlo.

Los profesionales sanitarios pueden ayudarle haciendo un diagnóstico preciso y aconsejándole sobre las pautas a seguir y los tratamientos farmacológicos indicados que le ayudarán a dejar de fumar. Los parches, comprimidos y chicles de nicotina, el Bupropion y la Vareniclina, que en la actualidad son los tratamientos farmacológicos que han demostrado ser eficaces, pueden multiplicar por dos las posibilidades de dejar de fumar.

- ❖ **Practique y aprenda a resistir/controlar el deseo de fumar:**
No fume inmediatamente en cuanto le apetezca, controle el deseo de fumar hasta dentro de unos momentos, espere un poco antes de fumar. El retraso debe ser como mínimo de un minuto y debe ir alargándolo conforme pasen los días. Las ganas urgentes de fumar no duran más de 3 a 5 minutos. Aprenda a relajarse con una tabla de ejercicios.

2. CONOZCA LA INTENSIDAD DE SU ADICCIÓN: TEST DE FAGERSTROM.

Hay una forma sencilla de conocer su grado de dependencia de la nicotina. El breve cuestionario que sigue (test de Fagerstrom) le ayudará a comprobar su nivel de adicción al tabaco.

1. **¿Cuanto tiempo pasa desde que se levanta hasta que fuma el primer cigarrillo?**

Hasta 5 minutos	3 puntos
Entre 6 y 30 minutos	2 puntos
Entre 31 y 60 minutos	1 punto
Más de 60 minutos	0 puntos
2. **¿Encuentra difícil no fumar en los lugares donde está prohibido hacerlo? (cines, bibliotecas, autobús, metro, etc.).**

SI	1 punto
NO	0 puntos
3. **De todos los cigarrillos que consume a lo largo del día ¿cuál es el que más necesita?**

El primero de la mañana	1 punto
Cualquier otro	0 puntos
4. **¿Cuántos cigarrillos fuma al día?**

Menos de 10 cigarrillos	0 puntos
Entre 11 y 20 cigarrillos	1 punto

6. LISTA DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS A FUMAR

A continuación le presentamos una serie de alternativas que puede utilizar en lugar de fumar:

- Masque chicles o coma caramelos sin azúcar.
- Beba muchos zumos sin azúcar o agua, ya que ayudan a eliminar la nicotina por la orina, distraen y ayudan a controlar el apetito.
- Respire grandes bocanadas de aire y expúlselo lentamente.
- Recuerde que los síntomas de abstinencia son pasajeros y controlables.
- Dúchese, le relajará.
- Juegue con las manos con objetos pequeños.
- Evite las situaciones difíciles que no pueda controlar y que le inciten a fumar durante los primeros días. Si se aleja de las tentaciones es más difícil caer en ellas.
- Cambie su punto de atención, buscando algo que le distraiga: vea la televisión, oiga música, haga ejercicio físico, llame por teléfono, haga puzzles, haga trabajos manuales, mire escaparates, cocine, saiga a dar un paseo, vaya al cine, llame a un amigo, etc.
- Preste atención a los aspectos agradables de cada situación que le recuerde el tabaco. Los aspectos negativos son pasajeros y desaparecen.
- Al levantarse haga varias respiraciones profundas disfrutando del aire limpio.
- Después de las comidas lávese los dientes inmediatamente.
- Si su pareja fuma le pedirá que no lo haga en su presencia ni en casa. A los/as amigos/as que fuman les pedirá que no fumen en su presencia y procure salir con los/as amigos/as que no fuman.
- Otras alternativas que a usted se le ocurran.

7. PAUTAS PARA EL DÍA QUE DEJE DE FUMAR "DÍA D" Y LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR

Seguidamente le damos algunos consejos para resistir las ganas de fumar. Recuerde que cada día que pase sin fumar disminuye el riesgo de que vuelva a fumar un cigarrillo:

- Cree a su alrededor un ambiente limpio y fresco. El día anterior a la fecha propuesta para dejar de fumar, no compre tabaco y deshágase de todos los cigarrillos que tenga. Tire o guarde los ceniceros, mecheros, cerillas, etc. Su presencia son tentaciones para fumar.
- Rompa con su rutina diaria habitual: Desayune en un lugar diferente al habitual, levántese nada más terminar de desayunar, almorzar y cenar; cuando hable por teléfono no se ubique donde solía hacerlo con el cigarrillo en la mano. Plantéese no fumar día a día. Dígase: "hoy no voy a fumar". Evite pensar en "nunca más volveré a fumar".

- **Manténgase ocupado el mayor tiempo posible:** Predique alguna afición que le guste: vaya al cine, las revistas o libros, quede con amigos/as, practique algún deporte adaptado a sus necesidades (caminar por ejemplo es una excelente actividad física). Es conveniente tener las manos ocupadas (bolígrafos, pulseras, bricolaje, etc.).
- **Utilice adecuadamente la medicación para dejar de fumar:** Recuerde la dosis que tiene que tomar y la frecuencia. Siga las instrucciones de su médico/a, enfermero/a y farmacéutico/a. Utilice los fármacos correctamente para que tengan el máximo efecto.
- **Reduzca el estrés:** Los primeros días tras dejar de fumar puede experimentar diversas sensaciones, incluso ocasionalmente unas intensas ganas de fumar produciéndole ansiedad y tensión. Ponga en práctica alguna técnica de relajación para los momentos de dificultad. Mire el reloj y mientras se relaja espere que pase un minuto.
- **Esté atento y vigilante en las situaciones difíciles:** En los encuentros con otras personas que fuman infórmeles de que está dejando de fumar. Si está de mal humor o triste no se deje arrastrar por pensamientos negativos. Reconozca que la adicción es la que intenta vencerle y recuerde que usted puede más que un cigarrillo.
- **Conozca y controle el síndrome de abstinencia:** Aparece a las pocas horas de consumir tabaco y puede durar varias semanas.
- **Tome mucha agua y otros líquidos:** Evite el consumo de café y alcohol. Haga una alimentación variada (frutas y verduras), beba mucha agua y zumos de fruta sin azúcar ricos en vitamina C que le ayudara a eliminar más rápidamente la nicotina.
- **Mastique algo:** Procure que sea bajo en calorías como chicle sin azúcar, una manzana, fresas, gajos de naranja, limón, etc.
- **En ningún caso compre tabaco y sobre todo ¡no de una sola calada!** El riesgo de volver a fumar es grande. Si le ofrecen tabaco, sea tajante: "Gracias, no fumo". Presuma con orgullo de estar sin fumar. Piense que los fumadores también quisieran dejarlo y tal vez pueda motivarles para que ellos inicien el proceso de abandono. Familiarícese y disfrute deirse decir "estoy dejando de fumar".
- **Guarde el dinero que vaya ahorrando.** Compre una hucha y meta cada día el dinero que se gastaría en tabaco. Hagase un regalo que le apetezca.
- **Busque apoyo en su familia, amigos/as y compañeros/as.** Elija a una persona que pueda escucharle y le preste su apoyo siempre que lo necesite; a ella podrá recurrir siempre que tenga muchas ganas de fumar o simplemente cuando sienta la necesidad de hablar con alguien.

Recuerde que si tiene muchas ganas de fumar debe respirar profundamente y realizar los ejercicios sencillos de relajación. Si puede haga algo que le permita calmar los nervios (salir a caminar, escuchar música...). Recuerde que puede estar satisfecho por el esfuerzo realizado para seguir sin fumar. El objetivo no es eliminar las ganas de fumar sino aprender a controlarlas.

Dejar de fumar requiere esfuerzo y trabajo, pero usted puede conseguirlo.

8. RECOMENDACIONES CUANDO LAS GANAS DE FUMAR SEAN INTENSAS

Es posible que los primeros días después de dejar de fumar tenga deseos muy intensos de fumar acompañados de síntomas desagradables como ansiedad, irritabilidad, cansancio, aumento de apetito, síntomas depresivos, sensación de fatiga, dificultad en la concentración y trastornos del sueño. Recuerde que son deseos pasajeros que desaparecen, que duran no más de 3 o 4 minutos. Debe tener preparada una solución para no claudicar. Nunca piense que por fumar un cigarrillo no pasa nada. El consumo de tabaco es difícil de controlar.

Si le sobrevienen estas ganas intensas de fumar:

1. Espere 5 minutos con el reloj en la mano respirando profundamente. Piense que las ganas de fumar pasan rápidamente: Duran de 3 a 4 minutos y después se vuelven a repetir al cabo de 30 a 40 minutos. Si no fuma, notará como con el tiempo, los deseos de fumar se hacen cada vez menos intensos y duraderos y su aparición se dilatará a lo largo del día.
2. Cambie inmediatamente de situación o actividad en la que se encuentra: El deseo no es eterno, el deseo pasa, hay que relajarse y pensar en otras cosas.
3. Tome un sustituto del tabaco: Beba un gran vaso de agua, infusiones y zumos naturales, coma caramelos y chicles sin azúcar, coma una pieza de fruta. Evite los dulces, frutos secos y grasas.
4. Ocupe inmediatamente las manos: Haga alguna actividad que le haga difícil fumar: ejercicio físico, lavar el coche, ducharse, cuidar el jardín o las plantas de la casa.
5. Llame por teléfono a un/a amigo/a.
6. Ponga en práctica técnicas de relajación: respire lenta y profundamente durante unos minutos.
7. Si el médico/enfermera le ha recomendado el aporte de nicotina tome un chicle o un comprimido de nicotina.

Recuerde que no debe tener cigarrillos a mano, es más fácil resistir si hay que ir a buscar cigarrillos. Las ganas igual que vienen se van.

Repase su lista de motivos para dejar de fumar y la lista de alternativas

9. CÓMO AFRONTAR EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA

Síntoma	Recomendaciones para afrontarlo
Deseo intenso de fumar	<ul style="list-style-type: none"> ¡Espere! Las "ganas de fumar" solo duran 2 o 3 minutos, y cada vez serán menos intensas y frecuentes. Cambie de lugar o actividad. Respire profundamente 2 o 3 veces seguidas o practique algún ejercicio de relajación. Beba agua o zumo con pocas calorías. Mastique chicle sin azúcar. Permanezca ocupado (trabajo, deporte, aficiones).
Irritabilidad/ Nerviosismo	<ul style="list-style-type: none"> Haga una pausa, deténgase y reflexione. Camine y haga ejercicio físico. Dúchese o tome un baño. Evite el café y bebidas con cafeína.
Dificultad de concentración	<ul style="list-style-type: none"> No se exija mucho durante 1 o 2 semanas. Aumente las horas de sueño. Haga deporte o alguna actividad física. Evite bebidas alcohólicas.
Dolor de cabeza	<ul style="list-style-type: none"> Practique ejercicios de relajación. Dúchese o tome un baño caliente. Evite café y alcohol.
Aumento de apetito	<ul style="list-style-type: none"> Beba mucha agua y zumos con pocas calorías. Controle la ingesta de grasas y de azúcares refinados. Aumente verduras y frutas en la dieta. Coma con más frecuencia y menos cantidad.
Insomnio	<ul style="list-style-type: none"> Evite te, café y bebidas con cola por la tarde. Tome infusiones. Aumente la actividad física. Hágase dar un masaje. Al acostarse tómese un vaso de leche caliente o tila. Haga ejercicios de relajación en la cama. Evite las siestas. Sea muy regular con los horarios de sueño: acuéstese a la misma hora. Cene ligero dos horas antes de acostarse.
Cansancio, desánimo	<ul style="list-style-type: none"> Mantenga su actividad: trabajo, deporte, aficiones. Haga lo que más le guste. Prémiese. Evite la soledad. Busque la compañía de amigos. Aumente las horas de sueño.
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> Camine. Realice ejercicio. Haga una dieta rica en fibra. Beba muchos líquidos, sobre todo agua. Sea regular en sus hábitos. Intente evacuar su intestino a diario (si es posible tras el desayuno).

10. RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL PESO: UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Al dejar de fumar no es difícil engordar. Es una reacción pasajera, que luego no tiene por qué continuar.

Debe tener siempre en cuenta que los beneficios para la salud de dejar de fumar exceden en mucho a los riesgos y molestias asociados con la posible ganancia de peso.

¿Qué se puede hacer para reducir la ganancia del peso?

- Aumentar el nivel de actividad física de forma razonable: Ayuda a reducir peso y ansiedad. Es un buen momento para empezar a hacer ejercicio y quemar las posibles calorías sobrantes. La mejor opción es caminar a buen paso o simplemente pasear.
- Disminuir la ingesta de calorías en 200-300 al día: Al dejar de fumar el metabolismo por la ausencia de la nicotina se vuelve más lento y por tanto, debe reducir algo las cantidades de comida para poder adaptarse a esta nueva situación. Aproveche esta oportunidad para cambiar y mejorar su dieta.

Además tenga en cuenta que:

- No es conveniente ponerse a hacer régimen estricto en estos momentos, ya que hay que concentrarse en dejar de fumar. A partir del tercer mes se puede comenzar con una dieta si usted lo desea.
- Cuando tenga ganas de picotear entre comidas, recurra a frutas (naranjas, fresas, manzanas), verduras (bajas en calorías), caramelos o chicles sin azúcar.
- Beba líquidos y zumos de fruta sin azúcar, al menos 2,5 litros al día. Beba dos vasos de agua antes del desayuno, comida y cena.
- No son aconsejables las comidas abundantes; programe comidas frecuentes (5 o 6 al día) y de poca cantidad. Evite los fritos, carnes muy sazonadas, o comidas muy condimentadas. Reemplace las carnes y salsas por pollo y pescado.
- Tome muchas verduras, frutas frescas, cereales y legumbres.
- Evite las bebidas alcohólicas y los refrescos comerciales.
- Cambie el azúcar del café por sacarina o algún edulcorante artificial.
- Saltarse comidas no es una buena idea para perder peso a la larga... Si acostumbra su cuerpo a consumir pocas calorías, cuando coma normalmente aumentará de peso fácilmente. Por lo tanto, la mejor forma de evitar engordar es cambiar un poco el tipo de comida, la manera de cocinarla, comer poco y muchas veces al día.
- Descanse suficientemente.

11. CÓMO RELAJARSE. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

Las técnicas de relajación consisten en ejercitar una respiración profunda que aumente la capacidad pulmonar y mejore la ventilación y la oxigenación, lo que a su vez, proporciona sensación de calma y tranquilidad. Permite controlar algunos síntomas de abstinencia y distraer el pensamiento cuando aparecen deseos de fumar. Conviene practicarlas y entrenarse con anterioridad a las situaciones de riesgo para obtener mejores resultados.

La posición puede ser variada:

- Tumbado/a boca arriba con las rodillas dobladas y las manos en el abdomen.
- Sentado con la región lumbar apoyada en el respaldo del asiento, la espalda vertical y las piernas relajadas con el talón en línea con la rodilla.
- De pie, caminando, etc.

Realice la inspiración, mantenga el aire y luego expúlselo controlando el tiempo de cada fase según la relación 1-1-2, es decir: mantener el aire el mismo tiempo que duro la inspiración y expulsarlo en el doble de tiempo; (ejemplo: 5 segundos tomando aire, 5 segundos manteniéndolo y 10 segundos expulsándolo).

Esta pauta respiratoria es una habilidad que usted deberá aprender, y que cuanto más se practica, mejor se realiza y mejores resultados aporta. Se recomienda realizar los ejercicios al menos tres veces al día, durante dos minutos en cada ocasión.

Existen varios tipos de respiración. Le proponemos la **respiración diafragmática/ abdominal**:

Coloque su mano sobre el vientre y tome aire lentamente por la nariz, intentando llevar el aire a la base de los pulmones. El músculo diafragma baja y empuja el vientre hacia fuera, elevando nuestra mano. Mantenga el aire en los pulmones y expúlselo soplando lentamente por la boca. El vientre irá descendiendo y con la mano apoyada; finalmente expulse todo el aire que pueda hundiendo el vientre con una contracción ligera de sus músculos.

12. REDUCCIÓN GRADUAL DE CIGARRILLOS.

Este método consiste en la reducción progresiva del aporte de nicotina reduciendo el número de cigarrillos fumados, como paso previo a la deshabituación completa.

Se inicia una o dos semanas antes del abandono definitivo del consumo de tabaco.

En la primera semana debe reducir el número de cigarrillos a una cantidad concreta. La siguiente semana se reduce de nuevo la cantidad inicial. Posteriormente se suprime el tabaco.

Para saber cuantos cigarrillos debe disminuir, se adjuntan dos tablas, una para la primera semana y otra para la segunda semana.

PRIMERA SEMANA:

Comience a reducir el número de cigarrillos. El objetivo es que a lo largo de esta semana llegue a la meta propuesta (ver tabla 1). Para conseguirlo tendrá que ir reduciendo en función del número de cigarrillos que ha fumado de media la semana anterior (línea base). De esta forma, por ejemplo, si fumo 20 cigarrillos, esta semana no podrá fumar más de 14. Elija según su caso el número máximo de cigarrillos que debería fumar la semana que viene:

SI HASTA AHORA FUMABA UNA MEDIA DE (LÍNEA BASE):	A PARTIR DE AHORA NO DEBE FUMAR MÁS DE:	SI HASTA AHORA FUMABA UNA MEDIA DE (LÍNEA BASE):	A PARTIR DE AHORA NO DEBE FUMAR MÁS DE:
50 cig/día o más	35 cig/día	15-20 cig/día	10 cig/día
40-50 cig/día	28 cig/día	12-15 cig/día	8 cig/día
35-40 cig/día	30 cig/día	10-12 cig/día	7 cig/día
30-35 cig/día	21 cig/día	8-10 cig/día	6 cig/día
25-30 cig/día	17 cig/día	6-8 cig/día	5 cig/día
20-25 cig/día	14 cig/día	5 cig/día o menos	No reducir

Tabla 1. Diminución del número de cigarrillos para la primera semana.

SEGUNDA SEMANA:

Continúe si es preciso con la 2ª reducción del número de cigarrillos. Para llevar a cabo este descenso, debería llegar a la meta propuesta indicada en la tabla, puesta en función del número de cigarrillos que fumaba de media hace dos semanas (línea base). De esta forma si fumaba de media hace dos semanas 20 cigarrillos, esta semana no podrá fumar más de 8 cigarrillos.

Elija según su caso el número de cigarrillos máximo que tiene que estar fumando al terminar la segunda semana:

NUMERO DE CIGARRILLOS QUE FUMABA (LÍNEA BASE):	A PARTIR DE AHORA NO DEBE FUMAR MÁS DE:	NUMERO DE CIGARRILLOS QUE FUMABA (LÍNEA BASE):	A PARTIR DE AHORA NO DEBE FUMAR MÁS DE:
50 cig/día o más	24 cig/día	20-25 cig/día	10 cig/día
40-50 cig/día	20 cig/día	15-20 cig/día	8 cig/día
35-40 cig/día	16 cig/día	10-15 cig/día	6 cig/día
30-35 cig/día	14 cig/día	6-10 cig/día	5 cig/día
25-30 cig/día	12 cig/día	5 o menos cig/día	No reducir

Tabla 2. Diminución del número de cigarrillos en la segunda semana.

Es imprescindible realizar, un registro de cigarrillos fumados hasta que se deja de fumar. Se llevará a cabo con el fin de controlar el número de cigarrillos. El registro se rellenará justo antes de encender cada cigarrillo.