



Manual para el fumador

PREVENCIÓN DE LAS RECAÍDAS AL DEJAR DE FUMAR

Contse, S.A.

Avda. Camino de lo Cortao, 28 - 28703 San Sebastián de los Reyes (MADRID)
Tel.: 91 659 03 10 - Fax: 91 623 86 53 - www.contse.com - info@contse.com



1. CÓMO PREVENIR LAS RECAÍDAS

En este proceso de mantenerse sin fumar usted puede pasar por distintos estados de ánimo, desde la euforia por el éxito (fantasía de control) y las mejoras que observe al estar sin fumar, hasta la sensación de "pérdida de algo". La sensación de euforia tiene el riesgo de derivar en la fantasía de que la situación está controlada.

Algunas situaciones son, como usted ya sabe, situaciones de riesgo de recaída para el consumo de tabaco. Pero además puede suceder que algunos conflictos o crisis personales en los que antes siempre utilizó un cigarro, irrumpen en su vida y le obliguen a nuevas y mejores estrategias para afrontarlos. Intente imaginarse en estas situaciones de riesgo. Pense como reaccionaría, e imagínese a sí mismo poniendo en práctica las alternativas previstas. El prepararse mentalmente para una situación determinada mejorará su reacción a la misma, y sobre todo, no le cogirá por sorpresa.

Además, tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Valore con orgullo el ESTAR superando una adicción ("He hecho un gran esfuerzo, no merece la pena volver a caer..."), presuma de ello. Felicítase cada día de seguir sin fumar y premíese.
- Recuerde sus motivos para dejar de fumar y repase los beneficios obtenidos desde que no fuma.
- No debe fumar ni una calada. Si fuma un cigarrillo piense que es algo puntual que hay que evitar porque es enormemente peligroso, por lo que si ocurre hay que afrontarlo correctamente. Es como un accidente de coche: hay que tratar de evitarlo a toda costa porque nos jugamos la vida pero al mismo tiempo puede ocurrir y llegado el caso hay que saber afrontarlo. Siga adelante: Usted no quiere volver a fumar.
- Si le aparecen unas ganas intensas de fumar: Espere unos minutos, cambie inmediatamente de situación, ocupe las manos, tome un sustituto del tabaco, llame a algún/a amigo/a, y haga algún ejercicio de relajación.
- Recuerde. No haga caso de las fantasías de control: "Por un cigarrillo no pasa nada", "Solo unas caladas", "Solo algún cigarrillo de vez en cuando", "Solo en algunos momentos especiales", "Yo controlo". Estas fantasías las tiene todo fumador, y son rotundamente falsas y muy traicioneras. Evítelas ya que podemos controlar no fumar el primer cigarro, pero el resto no.

Finalmente queremos decirle que si no lo consigue le recomendamos que "no tire la toalla", vaya cogiendo fuerzas para intentarlo de nuevo. No se preocupe si en esta ocasión no lo logra. La próxima vez podrá conseguirlo.

2. ALGUNAS SEÑALES DE ALERTA ANTE UNA RECAÍDA

Con frecuencia cuando estamos dejando de fumar, o incluso cuando llevamos un tiempo sin fumar, aparecen signos, síntomas y situaciones que nos alertan mucho antes de que se produzca la recaída, y su conocimiento nos puede ayudar a evitarla.



Tenga especial cuidado y este especialmente precavido ante la aparición de:

- **Pensamientos repetitivos con respecto al consumo de tabaco**, como sueños en los que se fuma o desea volver a fumar.
- **Una actitud de desafío con respecto al programa de deshabituación**, como manifestaciones y críticas destructivas hacia el tratamiento, el terapeuta y la consulta.
- **Descuido en el plan de tratamiento**, dejando de realizar las tareas pautadas, no acudir a las consultas programadas, olvidarse el tratamiento farmacológico, etc.
- **Sentimientos de frustración y/o impaciencia** porque el deseo y la necesidad de fumar no desaparece tan rápidamente como quisiera.
- **Irritabilidad y enfado sin causa aparente**, principalmente dirigido a las personas que le han ayudado o animado durante el proceso de abandono.
- **Obsesión con las consecuencias derivadas del tratamiento**, como por ejemplo la preocupación excesiva por la ganancia de peso.
- **Insomnio, intranquilidad y dificultad para descansar.**

Lo mejor es hablar de estas sensaciones con alguien que le transmita confianza.

3. QUÉ HACER ANTE UNA RECAÍDA

Si finalmente ha vuelto al estilo de vida anterior, fumando cigarrillos de vez en cuando, presenta una RECAÍDA.

Lo que le recomendamos ahora es:

- Piense en volver a intentar dejar de fumar lo antes posible.
- No se culpabilice. No ha fracasado. Las recaídas forman parte del proceso de abandono de una sustancia tan adictiva como la nicotina.. Esta en el buen camino.
- Analice los motivos de la recaída y profundice en ellos: dónde fue, con quién estaba, qué pensamientos y sentimientos la acompañaron. Esto le dará información clave para controlar situaciones futuras cuando lo intente de nuevo.
- Si reconoce el problema le ayudará a solucionarlo: ¿Cómo se ha sentido fumando una calada? ¿Ocurrió lo que esperaba o pensaba? ¿Se sintió mejor o peor? ¿Resolvió el problema? ¿Probó otras maneras de solucionarlo? Las recaídas dan experiencia sobre las circunstancias en las que volvió a fumar. Está aprendiendo.
- **Anímese a hacer un nuevo intento en breve tiempo:** Actualice los motivos personales para dejar el tabaco, piense en los beneficios y hable con personas cercanas que le apoyen.
- **No se desanime:** Las variaciones de la motivación respecto al tabaco son normales. Realice actividades gratificantes, recapacite y no se engañe. Descarte el consumo esporádico de cigarrillos.
- **Practique relajación y ejercicio físico.** Siga practicando ejercicios de relajación y continúe o retorne los ejercicios de actividad física.
- **Pida ayuda a un profesional sanitario** cuando lo considere necesario.