



2.2

PLAN PERSONALIZADO PARA DEJAR DE FUMAR

Introducción

El tabaco es una planta que contiene una sustancia llamada nicotina, con propiedades que producen adicción. La planta del tabaco se conoce desde hace siglos, y se puede consumir de varias formas (mascado, fumado, etc), aunque la manera más habitual de consumo es la de fumar cigarrillos. La mayoría de los fumadores han desarrollado dependencia a la nicotina, que puede ser de diferentes grados. Algunos fumadores con baja dependencia a la nicotina son capaces de dejar de fumar sin la intervención directa de un profesional; además del grado de dependencia, las características individuales o ambientales pueden hacer más o menos difícil el abandono del tabaco.

Existen diferentes recursos para dejar de fumar. Las intervenciones que combinan la farmacoterapia (medicamentos como vareniclina o bupropión y parches o chicles de nicotina) y el apoyo psicológico conductual aumentan el éxito del abandono del hábito de fumar en una amplia gama de entornos y poblaciones

Sin embargo, muchos fumadores deciden dejar de fumar por sí mismos, y para ello hay planes personalizados que pueden ayudarles a conseguir su propósito.

Los planes personalizados o de autoayuda suministran recursos al fumador para que abandone el consumo del tabaco por sí mismo. Se basan en técnicas pensadas para que el fumador las pueda aplicar sin apoyo externo. La información que se presenta a continuación constituye un conjunto de herramientas que pueden utilizar los fumadores para facilitar el abandono del consumo de tabaco y lograr el éxito en su propósito.

Plan personalizado para dejar de fumar

Si has decidido dejarlo por tu cuenta, a continuación te mostramos una serie de pasos para elaborar tu propio plan personalizado.

- 1 Analiza tu dependencia con el tabaco.
Calcula tu media de consumo diario y anual:

	CIGARRILLOS POR DÍA
	x 365 DÍAS
	x AÑOS FUMANDO
	CIGARRILLOS ENCENDIDOS A LO LARGO DE TU VIDA

- 2 Escribe tus razones por las que fumas y los motivos por los que quieres dejarlo:

MOTIVOS POR LOS QUE FUMO	MOTIVOS POR LOS QUE QUIERO DEJAR DE FUMAR

- 3 Prepárate para abandonar el hábito definitivamente. ¡Tú puedes! Tómate el tiempo necesario para llevar a cabo tu plan personal para dejar de fumar. Una vez tomada la decisión, fija un día para comenzar. Los días anteriores puedes ir reduciendo el consumo de cigarrillos. Repasa diariamente los motivos por los que quieres dejar de fumar.

- 4 Puedes llevar una hoja de registro semanal, donde anotes el número de cigarrillos, en qué actividad o lugar fumas, cómo es tu necesidad de fumar (muchas ganas, media, baja) y alternativas para ir eliminando la necesidad de fumar.

Hoja de registro semanal del consumo de cigarrillos

CIGARRILLOS	HORA	DÓNDE / ACTIVIDAD / SITUACIÓN	NECESIDAD DE FUMAR (ALTA, MEDIA, BAJA)	ALTERNATIVAS
1	8	Casa, desayuno	Alta	Tomé fruta en vez de café
2				
3				
4				
5				

- 5 El síndrome de abstinencia a la nicotina aparece una vez se deja de fumar o incluso al disminuir el consumo de tabaco. Los síntomas son: deseo intenso de fumar, irritabilidad, nerviosismo, dolor de cabeza, dificultad para concentrarse, aumento del apetito, insomnio, estreñimiento.

Algunas recomendaciones para afrontar *el síndrome de abstinencia a la nicotina* son:

- Si tienes muchas ganas de fumar, espera. Sólo duran de 2 a 3 minutos y cada vez serán menos intensas y frecuentes.
- Respira profundamente varias veces seguidas y practica regularmente ejercicios de relajación.
- Cuando tengas deseos de fumar, concéntrate en otra cosa, cambia de lugar o actividad.
- Practica ejercicio físico con regularidad, porque aparte de sentirte mejor físicamente, te mantendrá relajado.
- Cuando estés en casa, si estás nervioso por no fumar, también puedes darte una ducha o baño caliente. Puedes practicar alguna técnica de relajación.
- Bebe mucha agua o zumos con pocas calorías.
- Si te da mucha hambre, controla la ingesta de calorías. Aumenta las verduras y la fruta en tu dieta.
- Cena ligero y siempre 2 horas al menos antes de acostarte.
- Si tienes hambre entre horas, mastica chicle sin azúcar o come algo ligero.
- Evita las bebidas excitantes, como el té o el café.
- Come con más frecuencia y menos cantidad.
- Sé muy regular con los horarios de sueño, acuéstate siempre a la misma hora.
- No seas muy exigente contigo mismo, estás haciendo un gran esfuerzo. Cuando te sientas desanimado o cansado, prémiate y haz cosas que te gusten.
- Evita la soledad, busca la compañía de amigos que te animen en tu propósito.

6 Recompénsate por el esfuerzo que estás realizando. Mete en una hucha cada día o cada semana el dinero que estás ahorrando al fumar menos cigarrillos. Más adelante puedes utilizarlo para recompensarte por el objetivo alcanzado.

7 No trates de razonar contra el deseo de fumar. Céntrate en otra cosa que no te recuerde al tabaco.

8 Si el deseo persiste, piensa: ¿por qué quiero este cigarrillo? Intenta responder la pregunta siendo sincero contigo mismo. Un cigarrillo nunca resolverá o mejorará un problema.

9 No cedas. El deseo de fumar disminuye a partir de la segunda o tercera semana de abstinencia. Ten paciencia. Poco a poco conseguirás sentirte y controlarte mejor. Recuerda que estás consiguiendo un importante y difícil objetivo. Repite con frecuencia frases como “lo estoy consiguiendo”, “he pasado otro día sin fumar”, “yo sé que puedo conseguirlo”.

¿Qué hacer si se produce una recaída?

Lo primero, reconocer que ese cigarrillo ha sido un error. Ahora bien, un fallo no significa que todo tu esfuerzo se haya perdido. Debes volver a retomar tus objetivos, es decir, no volver a fumar. Todavía controlas la situación, y no vas a fumar un segundo cigarrillo. Tú puedes hacerlo.

¿Existe relación entre dejar de fumar y el aumento de peso?

La nicotina presente en el tabaco aumenta el ritmo metabólico. Es decir, el organismo gasta más rápidamente las calorías que ingieres cada día. Al dejar de fumar, tu ritmo metabólico se normaliza, y esto puede conllevar un ligero aumento de peso. Esta subida leve de peso se acentúa si utilizas la comida como alternativa en situaciones de ansiedad o tensión y también porque, al dejar de fumar, recuperas el gusto y el olfato, por lo que los alimentos se vuelven más sabrosos y te apetecerán más. Siempre es más saludable un aumento moderado de peso que los efectos negativos producidos por el tabaco.

Medidas para ayudarte a controlar el peso

- Realiza ejercicio físico de forma regular. Además de ayudarte a mantener tu peso, genera sensación de bienestar.
- Realiza una dieta variada, también en el trabajo. Todos los alimentos son necesarios para una dieta saludable.
- Reduce los alimentos ricos en grasa (bollería, quesos grasos, etc.)
- Aumenta el consumo de alimentos ricos en fibra (verduras y frutas).
- No compres alimentos calóricos que te puedan hacer caer en la tentación (patatas fritas, aperitivos, dulces, aceitunas, etc.).
- Ingiera líquidos, sobre todo agua. Bebe dos vasos de agua antes de cada comida.
- Establece los horarios de las comidas e intenta mantenerlos cada día.
- Toma pequeñas cantidades de alimento y mastica despacio.
- No repitas ningún plato. Y recuerda, si durante el día sientes hambre, puedes recurrir a chicles sin azúcar, piezas de fruta o verdura y beber agua.