

GRANTAHI

GRUPO ANTITABACO HOSPITAL ITALIANO

GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR



 HOSPITAL
ITALIANO
de Buenos Aires

¿Quiénes somos?

GRANTAHI es un grupo interdisciplinario que brinda tratamiento para dejar de fumar desde el año 2000. Los tratamientos se realizan en el **HOSPITAL ITALIANO** y es abierto a toda la comunidad.

TEL.: (011) 4958.3388 int. 5320, de 9 a 17hs.

E-MAIL: nofumar@hospitalitaliano.org.ar



ÍNDICE

- 2 INTRODUCCIÓN
- 4 DEPENDENCIA FÍSICA
- 6 DEPENDENCIA PSICOLÓGICA
- 8 DEPENDENCIA SOCIOCONDUCTUAL
- 10 BUENAS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR
- 12 CINCO CLAVES PARA DEJAR DE FUMAR
- 16 SITUACIONES QUE DAN GANAS DE FUMAR Y ESTRATEGIAS PARA SUPERARLAS
- 20 VENTAJAS

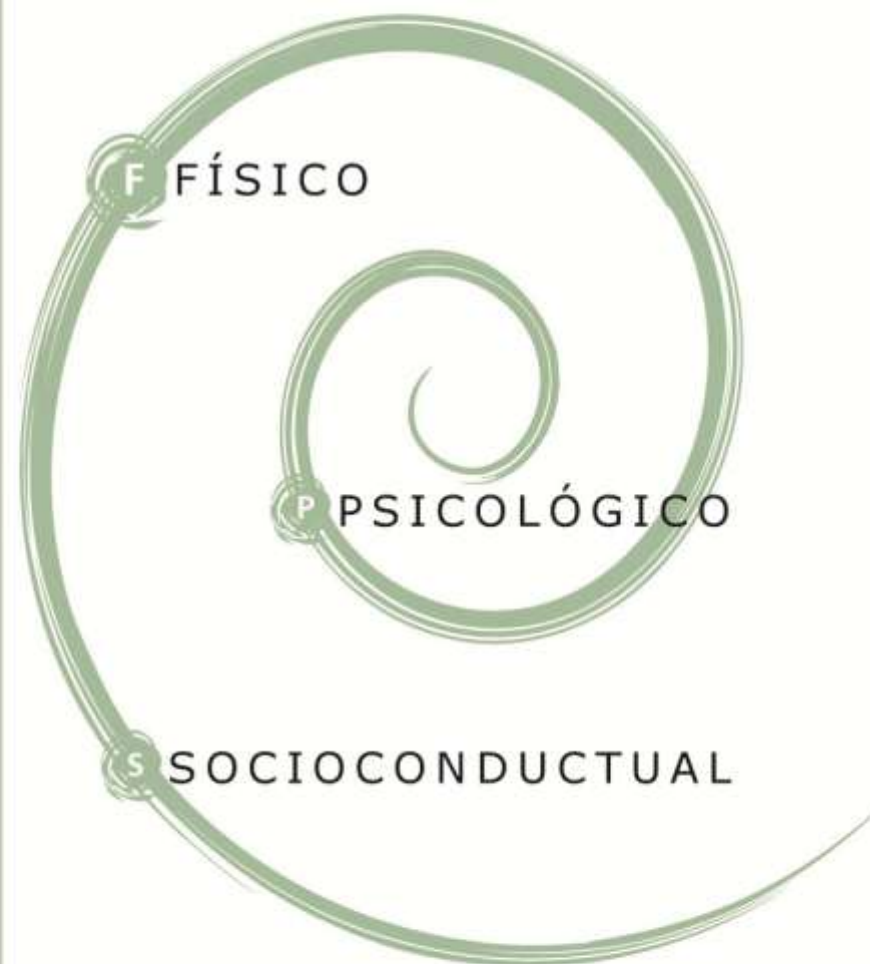
TABAQUISMO

una adicción muy poderosa

La **Nicotina** es uno de los componentes del tabaco y es una droga altamente adictiva. Genera niveles de dependencia física mayores a los de la *cocaína* y comparables a los de la *heroína*.

Generalmente las personas intentan más de una vez dejar de fumar antes de lograrlo. Pero las recaídas **no** deben ser consideradas como un fracaso. Cada intento brinda la posibilidad de **aprender** qué cosas ayudan y perjudican a aquellos que están intentando dejar el cigarrillo, y entonces así estar mejor preparados para que la próxima vez sea la definitiva.

LA DEPENDENCIA A LA NICOTINA TIENE TRES COMPONENTES:



DEPENDENCIA FÍSICA



Ocurre porque al unirse la **nicotina** a lugares puntuales del cerebro llamados *receptores*, se generan sustancias que provocan un efecto poderosamente *estimulante* en el sistema nervioso, que a su vez, necesita cada vez más nicotina para lograr el mismo efecto de estimulación. Cuando se deja de fumar, estos receptores se quedan sin esa droga y se manifiestan los síntomas de *abstinencia* (*aproximadamente los primeros 30 días*) hasta que el cerebro otra vez recupera su funcionamiento normal o natural, es decir, sin el estímulo constante de la nicotina. *Esto es algo bastante parecido a lo que sucede con la cocaína.*

La **abstinencia** está caracterizada por momentos de necesidad extrema de encender un cigarrillo, y por la presencia de síntomas que suelen ser variables de una persona a otra. Estos momentos de necesidad o compulsión a fumar, duran *2 ó 3 minutos*, **NO MÁS**, y van disminuyendo con el tiempo. Los síntomas son más intensos las primeras dos semanas y van disminuyendo hasta desaparecer alrededor del mes.

Los síntomas más comunes son *ansiedad, irritabilidad, insomnio, tristeza, somnolencia, estreñimiento, menor concentración, más apetito*. Algunos fumadores sienten *tos*, esto luego desaparecerá.

La abstinencia **jamás es grave** ni insoportable, y no todas las personas la experimentan.

La abstinencia jamás es grave





DEPENDENCIA PSICOLÓGICA

Al igual que se ve con cualquier otra adicción, el **componente psicológico** está *siempre presente*. El fumador, aprende a responder fumando ante sensaciones o estados desagradables o difíciles, como sentirse *nervioso, triste, estresado*, y también ante situaciones placenteras.

Los fumadores prenden un cigarrillo en esas circunstancias y luego le atribuyen al cigarrillo la capacidad de ayudarlos a pasar dichas situaciones. Estos mecanismos son *principalmente psicológicos*. Los fumadores, incluso le adjudican al cigarrillo una carga afectiva importante: *"es mi bastón, mi compañero, calma mi angustia, me tranquiliza"*.

El fumador aprende a responder fumando



Fumar es un ritual



DEPENDENCIA SOCIOCONDUCTUAL



Tiene que ver con el *hábito mecánico y automático* y con la incorporación rutinaria del cigarrillo ante determinadas situaciones.

Fumar es un ritual, que se repite sistemáticamente, por ejemplo, *fumar en la sobremesa, al tomar un café o alcohol, en ciertos encuentros sociales, etcétera.*

Un fumador de **20 cigarrillos** por día aspira **200 pitadas** al día, **6.000** al mes y **72.000** al año, lo cual genera hábitos, y movimientos automáticos que requieren adaptarse al nuevo cambio de conducta.

Es necesario afrontar las tres dependencias simultáneamente. Dejar de fumar requiere de mucho esfuerzo, pero es totalmente posible si se sabe cómo hacerlo. Aquí le daremos algunas herramientas para ayudarlo a dejar de fumar exitosamente.

BUENAS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que hará jamás:

- Vivirá más años.
- Tendrá mejor calidad de vida.
- Se reducirá la posibilidad de que sufra un ataque al corazón, una embolia cerebral o cáncer.
- Las personas que viven con usted, especialmente los niños, serán más saludables y si está embarazada, aumentará la posibilidad de tener un bebé saludable.
- Tendrá dinero adicional para gastar en otras cosas y no en cigarrillos.
- Recuperará el gusto y el olfato.
- Tendrá buen aliento.
- Podrá hacer más ejercicio sin cansarse.
- No tendrá tos ni catarro a la mañana.
- Dará un buen ejemplo a los hijos.
- Se sentirá socialmente aceptado.
- Se sentirá más libre y dejará de ser adicto a una sustancia.

Tenga presente sus razones para dejar de fumar, serán sus sostén



Escriba sus propias razones en un papel y procure que estén a mano. **Téngalas presentes**, ya que serán su sostén en momentos difíciles, y le recordarán los motivos por los que está haciendo este gran esfuerzo.

CINCO CLAVES PARA DEJAR DE FUMAR

- 1 PREPÁRESE.
- 2 OBTENGA AYUDA.
- 3 DESARROLLE HABILIDADES Y CONDUCTAS NUEVAS PARA MANEJAR LA ADICCIÓN.
- 4 CONSULTE A SU MÉDICO PARA SABER SI USTED REQUIERE MEDICACIÓN.
- 5 ESTÉ PREPARADO PARA LAS RECAÍDAS Y SITUACIONES DIFÍCILES.



1 PREPÁRESE

Piense con anterioridad que día va a dejar de fumar, y ese día será el día **"D o gran Día"**. Está demostrado que poner un **"Día"** es mucho más efectivo que no ponerlo, y además, es una excelente señal de *compromiso*.

Prepare un **PLAN**

- Haga de este cambio una prioridad.
- Prepare un **PLAN**.
- Tire todos los cigarrillos, y elimine ceniceros y encendedores. **¡¡No se guarde cigarrillos!!**. Esta es una trampa frecuente para volver a fumar.
- Intente evitar que las personas fumen en su casa o en su ambiente laboral.

2 OBTENGA AYUDA

- Avise a las personas que lo rodean que está intentando dejar de fumar y **pida apoyo**. Dígalas que no fumen cerca suyo, que no dejen cigarrillos a la vista y que no le ofrezcan fumar. *Pídales colaboración y hágalo con amabilidad*, de esta forma dan más ganas de ayudar.
- Si está a su alcance, comuníquese con programas especializados en tabaquismo o consulte a su médico.

Pida apoyo

3 DESARROLLE HABILIDADES Y CONDUCTAS NUEVAS PARA MANEJAR LA ADICCIÓN

Este es el punto central para dejar de fumar

- Modifique las rutinas asociadas a fumar: si fumaba recostado en un sillón por la noche frente al televisor, cambie esa rutina como más le guste.
- Evite el café, y el alcohol, están fuertemente asociados al cigarrillo.
- Evite la sobremesa.
- Haga actividad física: es fundamental para disminuir los síntomas de abstinencia, evitar el aumento de peso y controlar la irritabilidad y ansiedad.
- Evite durante el primer mes el contacto con otros fumadores o las situaciones sociales en las que pueda tentarse.

Modifique las rutinas asociadas a fumar

- Diga que está *intentando* dejar de fumar, no que dejó de fumar.
- Puede haber un pequeño aumento de peso, **NO HAGA DIETA** en este período. Sí es recomendable que coma sano y con fibras, y que tome mucha agua.

- Piense en que “*sólo por hoy no fumo*”, no es bueno ponerse metas a largo plazo en este primer período. Evite pensamientos negativos.
- Dígale “**NO**” a la primera pitada: Evite la fantasía de que sólo será un cigarrillo. La mayoría de las veces implica una recaída y la vuelta a fumar. Recuerde que en las adicciones, **la cantidad no se controla.**



Dígale “NO” a la primera pitada



- Identifique las situaciones que puedan provocar la necesidad de fumar, y anticípese a esta situación teniendo a mano una “*estrategia*” o “*botiquín de emergencia*” (ver más adelante) elegidos previamente para calmar este deseo imperioso de fumar, que no debe sorprenderlo sin que esté preparado.

SITUACIONES QUE DAN GANAS DE FUMAR

- Stress, discusiones, problemas familiares o laborales.
 - Tristeza.
 - Relax, mirar TV.
 - Hablar por teléfono.
 - Estar con otros fumadores, estar en un bar, o una fiesta, conocer a alguien.
 - Tomar café o alcohol.
 - Estar frente a una computadora.
 - Esperas prolongadas.
 - Sobremesa.
 - Después de las relaciones sexuales.
- Antes de ir al baño.
 - Afeitarse o maquillarse.
 - Conducir un auto.
 - Trabajar en la computadora.
 - Ir de compras, jugar.
 - Ocio, aburrimiento.

Usted puede tener sus propias situaciones especiales que le generen las ganas de fumar. **Identifíquelas!**



ESTRATEGIAS PARA LOS MOMENTOS DE GANAS DE FUMAR

Tanto para las situaciones especiales que dan ganas de fumar como para los momentos en que aparece sorpresivamente la necesidad de fumar, hay que tener preparada una **estrategia** para calmar esa necesidad.

EJEMPLOS

ESTRATEGIAS BUCOMANUALES:

- ✓ Beber sorbos de una botellita de agua mineral.
- ✓ Lavarse los dientes con una pasta refrescante.
- ✓ Comer chupetines, caramelos de menta o colocarse spray bucal de menta (preferentemente sin azúcar).
- ✓ Llevar a la boca palitos para revolver café, lápices, lapiceras, palitos de madera.
- ✓ Comer fruta.

ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN:

- ✓ Tomar un baño caliente.
- ✓ Escuchar música.
- ✓ Realizar técnicas de respiración y relajación.

ESTRATEGIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA:

- ✓ Salir a caminar.
- ✓ Hacer ejercicio.

Recuerde: la fuerte necesidad de fumar dura muy poco, tan solo 2 ó 3 minutos, haga algo para atravesar ese momento. Luego todo vuelve a ser manejable.



Hay que tener siempre preparada una estrategia



4 CONSULTA A SU MÉDICO PARA SABER SI REQUIERE MEDICACIÓN

Existen distintos medicamentos eficaces para ayudarlo a dejar de fumar y *reducir* los síntomas de la abstinencia.

● *Pídale consejo a su médico* para saber si usted tiene indicación de recibir una medicación para dejar de fumar y evaluar cuál es la mejor opción para usted. También es fundamental que el profesional le *enseñe* a usarla adecuadamente para no perder su beneficio.

● **Recuerde:** *¡no hay medicamentos mágicos!* La medicación **no reemplaza** su esfuerzo, su **decisión** de dejar de fumar, y tampoco las **estrategias**. La medicación es un recurso más del tratamiento.

La medicación no reemplaza a su esfuerzo



5 ESTÉ PREPARADO PARA LAS RECAÍDAS Y PARA LAS SITUACIONES DIFÍCILES

La mayoría de las recaídas suceden los primeros meses luego de dejar de fumar. No se desanime si comienza nuevamente a fumar, recuerde que la mayoría de las personas lo intentan varias veces antes de lograrlo.

He aquí algunas situaciones difíciles a las cuales hay que prestar especial atención:

● Evite tomar alcohol en estas primeras semanas, dado que aumenta las ganas de fumar.

● Evite estar con otros fumadores, dado que esto aumenta el riesgo de recaer. Si no puede evitarlo, pídale colaboración y que no fumen en su presencia.

● Algunos fumadores aumentarán de peso cuando dejen de fumar, generalmente 3 ó 4 Kg. *No deje que el aumento de peso lo distraiga de su meta principal, que es dejar de fumar.* El riesgo cardiovascular de un fumador promedio equivale a tener un exceso de peso de 40kg. Lo mejor para prevenir el aumento de peso es hacer actividad física y tratar de comer lo más sano posible.

● Evite *falsos razonamientos*. Los fumadores suelen ser muy creativos a la hora de encontrar una buena excusa para encender un cigarrillo, **por ejemplo:**



No se engañe con falsos argumentos

No se confunda: no son más que excusas. **El tabaquismo es una poderosa adicción, NO SE ENGAÑE CON FALSOS ARGUMENTOS.**

● Si se siente malhumorado, estresado o deprimido piense que hay muchas formas de mejorar el estado de ánimo sin fumar; *si decide fumar, sólo se agregará un problema más.*

VENTAJAS

Pronto comenzará a sentir ventajas, que son diferentes en cada persona.

En forma general, se pueden mencionar **ventajas físicas**, como menor cansancio, mejor respiración, menos dolores de cabeza y de piernas, mejor olfato, gusto, sexualidad, piel, aliento; mejor aspecto general, mejoría del color de dientes y dedos, del sueño y de las contracturas. Todas estas ventajas aparecen rápidamente, a los pocos días de haber dejado de fumar.

Probablemente en este momento se de cuenta que tenía síntomas que no relacionaba con el cigarrillo. También aparecerán algunas **ventajas psicológicas**, como gran satisfacción, mucha seguridad, buen humor, optimismo, serenidad, agilidad mental. Sentirá que mejora la autoestima y se sentirá más libre; **¡ya no dependerá del cigarrillo!**

También obtendrá **ventajas sociales**, como estar dando un buen ejemplo a los seres queridos y no generar conflicto con fumadores pasivos. Además ayudará a mantener los recursos ecológicos, no tendrá accidentes de fumador, ya no estará pendiente de los ceniceros ni de la ceniza y tendrá la casa más limpia, la pintura de la casa le durará más, tendrá más tiempo libre, ahorrará dinero y *básicamente*:

MEJORARÁ SU CALIDAD DE VIDA.

