

[www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)  
0800 999 3040

¿Cómo le ayudará  
este manual a  
dejar de fumar?

## **AUTORIDADES**

**Sra. Presidenta de la Nación**

Dra. Cristina Fernández de Kirchner

**Sr. Ministro de Salud**

Dr. Juan Luis Manzur

**Sr. Secretario de Promoción y Programas Sanitarios**

Dr. Jaime Lazovski

**Sra. Subsecretaria de Prevención y Control de Riesgos**

Dra. Marina Kosacoff

**Sr. Director Nacional de Prevención de Enfermedades y Riesgos**

Dr. Alejandro Krolewiecki

**Sr. Director de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles**

Dr. Sebastián Laspiur

**Sr. Coordinador del Programa Nacional de Control de Tabaco:**

Dr. Jonatan Konfino

**Coordinación Área de Cuidados en Servicios de Salud:**

Dr. Gabriel González.

**¿Cómo le ayudará  
este manual a  
dejar de fumar?**

## **EQUIPO ELABORADOR:**

**Médica especialista en medicina familiar. Diplomatura en educación médica.** Dra.

Brunilda Casetta

**Médico especialista en clínica médica y neumonología.**

Dr. Alejandro Videla

**Consultor Programa Nacional de Control de Tabaco.**

Sr. Claudio Valverde

## **REVISIÓN:**

**Director de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles.**

Dr. Sebastián Laspiur

**Coordinador del Programa Nacional de Control de Tabaco**

Dr. Jonatan Konfino

**Área de Servicios de la Dirección de Promoción de Salud y Control de Enfermedades No transmisibles.**

Dra. Luciana Valenti

**Comunicadora de la Dirección de Promoción de Salud y Control de Enfermedades No transmisibles.**

Lic. Luciana Zarza

## ¿Cómo le ayudará este manual a dejar de fumar?

Usted ya ha pasado por las etapas en que no se planteaba o se resistía a dejar de fumar. Hace un tiempo que considera seriamente dejar. Ha prestado atención a situaciones o aspectos del hecho de fumar, que comienzan a molestarlo, quizá hasta no tolerarlos más.

Se encuentra en un momento en que ya no quiere separarse de los demás para tener que fumar, o no está dispuesto a seguir sintiendo olor en su ropa y mal aliento. Quizá nota que el cansancio que siente no es sólo el de la actividad del día, sino que ¡el cigarrillo le está quitando energía!

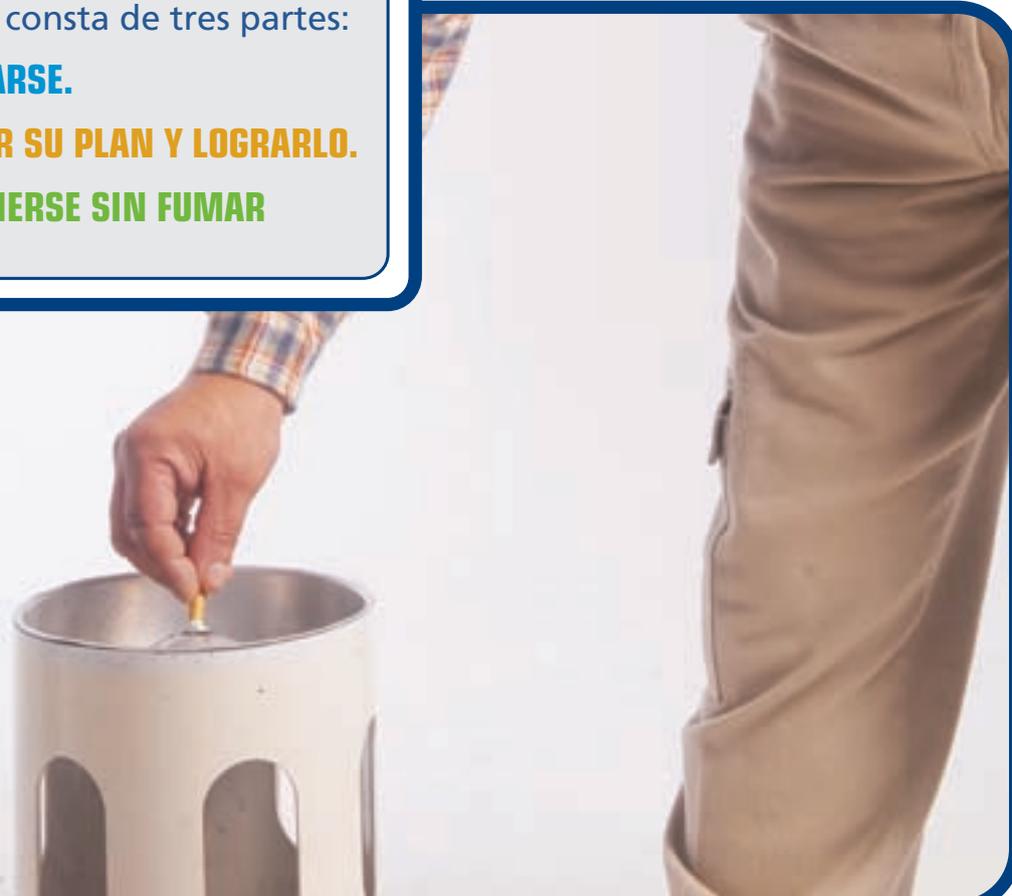
También nota que a pesar de ser joven o de mediana edad, ya son muchos los años que fumó y toma conciencia de que esto significa un riesgo para la salud.

Este manual tiene como objetivo acompañarlo en el proceso para poder dejar de fumar. Ud. ya ha comenzado dicho proceso desde hace tiempo sintiendo y pensando que "sería bueno dejar de fumar algún día" pero sin hacer nada en concreto para conseguirlo, o haciendo intentos en secreto cada día. Todo esto forma parte del proceso necesario para poder parar de fumar.

Aquí le ofrecemos un método práctico y efectivo para que usted cree su propio sistema utilizando ideas y sugerencias de otras personas que ya lo han logrado. Esto aplicado a todo lo que ya sabe acerca de Ud. mismo como fumador. Puesto que no hay dos fumadores que sean iguales, es indispensable que pueda conocer en profundidad sus características como fumador, cuáles son sus puntos fuertes y sus puntos débiles respecto de esta adicción.

Este manual consta de tres partes:

- I PREPARARSE.**
- II REALIZAR SU PLAN Y LOGRARLO.**
- III MANTENERSE SIN FUMAR**



## I PREPARARSE

*Algunos mitos para aclarar antes de dejar:*

### “Traté de todo y nada funciona”

- No se desaliente si lo que le proponemos ya lo ha hecho y no le sirvió. 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 en nuestra conducta (cambios psicológicos) también requieren estas condiciones. Por ello es necesario valorar y sostener cada técnica y consejo que le brindamos.

### “Dejar de fumar es cuestión de fuerza de voluntad”

- Sin duda que para dejar de fumar es fundamental trabajar, poner fuerza de voluntad. Sin embargo, al tratarse de una adicción es necesario apoyarse en la decisión de querer dejar y dejarse ayudar usando herramientas y apoyo adecuado.

### “Fumo poco” o bien “no quisiera dejar sino reducir”

- Es importante que el objetivo sea dejar completamente. Existe demasiada información que revela que pocas cantidades de cigarrillos generan enfermedades importantes. Dentro de quienes fumaban “sólo 4 cigarrillos por día”, se notó que se infartaban más que los que no fumaban.

### “Fumar es relajante” “sin fumar la vida es aburrida”

- Se sabe que el cigarrillo impacta en el centro de la gratificación, usurpando la sensación de placer, haciéndole creer que sólo él puede darle relax.

Otros estímulos son los que naturalmente pueden darnos gratificación. A partir de la adicción, lo que hace cada cigarrillo es calmar la dependencia que dejó el cigarrillo anterior.

Busque relajarse a través de actividades placenteras, respiraciones profundas, actividad física o pensando cosas positivas para calmar el enojo.

### “Es imposible que yo pueda dejar de fumar”

### “Yo puedo dejar de fumar cuando quiera”

- Ambos pensamientos son propios de la adicción que ya sea por seguridad de poder dejar entonces no deja; o bien la sensación de que es imposible dejar, sigue fumando. En ambos casos, gana la adicción ya que se sigue fumando.

“Si hago deporte se eliminan las toxinas del tabaco”

“Después de años fumando, el daño ya está hecho”

Son pensamientos falsos que ante la aparente protección o bien ante la errónea idea de que no se puede revertir el daño del tabaco, perpetúan el hecho de fumar.

“Perjudica más la contaminación de la ciudad”

Falso. Los niveles del gas tóxico monóxido de carbono, son entre dos veces a 10 veces más altos en fumadores respecto a los no fumadores en la misma situación de polución o tránsito intenso.

“Tengo miedo a fracasar nuevamente”

En una gran mayoría de los casos el dejar de fumar requiere varios intentos y a cada intento probablemente estemos más cerca de dejar definitivamente. En la lucha por dejar de fumar existe una sola forma de fracasar: darse por vencido y no volver a intentarlo.



## ¿Por qué hablamos de Adicción?

Porque con el transcurso del tiempo, a partir del momento en que Ud. empezó a fumar se fue estableciendo una relación de dependencia con el tabaco. Esta dependencia es tanto física como psicológica y dado que la adicción al tabaco es aceptada o tolerada socialmente, también condiciona y está presente en sus relaciones sociales.

Por lo tanto su propio sistema deberá tener en cuenta estos tres aspectos: físico, psicológico y social.

## ¿Cómo me preparo?

La preparación demandará algunas actividades. Se sabe que realizar estas tareas permite concienciar mejor el proceso y hay más chance de lograrlo.

Las actividades son:

1. Realizar la planilla de lo que fuma por día
2. Profundizar los beneficios que obtendrá al dejar de fumar
3. Hacer la tabla de pros y contras de dejar
4. Calcular el gasto en cigarrillos
5. Vivir en ambientes libres de humo

6. Identificar ayuda familiar y social
7. Conocer el grado su dependencia física a la nicotina y los síntomas de la abstinencia
8. Afianzar el compromiso
9. Decidir una fecha para dejar de fumar



# 1. Realizar la planilla anotando lo que fuma por día

Es indispensable que usted conozca con precisión su problema y no diga "más o menos fumo...". O aunque crea que sabe cuánto, cuándo y por qué fuma, es importante que lo anote por una semana al menos.

Anote en la planilla cada vez que decida fumar un cigarrillo.

Evite las excusas para no llenar la planilla. Tenga en cuenta que no le estamos diciendo que no fume, por ahora sólo le proponemos que antes de encender un cigarrillo o mientras lo está fumando complete pocos datos.

Entonces:

- Anote para cada cigarrillo antes de prenderlo: la hora, la actividad, sentimiento asociado y la necesidad.
- Lleve el papel junto a su paquete de cigarrillos para escribir cuando fuma en todas las circunstancias.
- Hágalo al menos durante una semana.
- Puede cortarla, fotocopiarla o descargarla de la web ([www.msal.gov.ar/tabaco](http://www.msal.gov.ar/tabaco))

Al final de cada día:

- Cuente cuántos cigarrillos fumó.
- Identifique los horarios, actividades o situaciones que gatillaron su deseo de fumar.
- Comience a pensar cómo podría afrontar, disfrutar o evitar esa situación que lo llevo a fumar.



Las planillas  
me van a enseñar  
a entender lo que me pasa  
y como revertirlo.

## INSTRUCCIONES:

Antes de encender cada cigarrillo anote en la planilla:

- La **Fecha**. Marque si es **día hábil o fin de semana**/feriado
- La hora en que lo prende
- La **ACTIVIDAD** que está haciendo (EJ.: tomar café, trabajo, reunión de amigos, resolviendo un problema, salió afuera a fumar).
- Dibuje un círculo en el sentimiento que se asoció a la necesidad de fumar ese cigarrillo del 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- Dibuje un círculo en la importancia que le atribuyó a ese cigarrillo como 1-2 o 3

### SENTIMIENTO:

1. Ganas - deseo de placer
2. Busco tranquilizarme – nerviosismo / sé que no podré fumar por unas hs.
3. Busco tener algo en mis manos.
4. Aburrimiento / hacer tiempo / esperando.
5. Acto automático

Asigne a cada cigarrillo, el número correspondiente a la **IMPORTANCIA** del deseo

1. Deseo bajo.
2. Deseo mediano.
3. Deseo muy alto

Ejemplo de cómo se usa la Planilla. (Marque con un círculo las opciones de Sentimiento e Importancia)

Nro.	Hora	Actividad	Sentimiento	Importancia
1	7.30	Al levantarme	1-2-3-4-5	1-2-3
2	7.45	Desayunando	1-2-3-4-5	1-2-3
3	8.00	Espero colectivo	1-2-3-4-5	1-2-3
4	8.40	Antes de entrar a trabajar	1-2-3-4-5	1-2-3

MI PLANILLA DIARIA DE LO QUE FUMO FECHA ...../...../20..... DÍA: Hábil ..... Feriado.....

Nro.	Hora	Actividad	Sentimiento	Importancia
1			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
2			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
3			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
4			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
5			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
6			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
7			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
8			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
9			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
10			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
11			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
12			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
13			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
14			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
15			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
16			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
17			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
18			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
19			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3
20			1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3

**SENTIMIENTO:**

1. Deseo de placer ///2. Busco tranquilizarme/ sé que no podré fumar por unas hs ///3. Busco tener algo en mis manos ///4. Aburrimiento / hacer tiempo / esperando ///5. Acto automático

**IMPORTANCIA:** 1. Deseo bajo ////2. Deseo mediano ////3. Deseo muy alto

Hacer copias y descargarlas de [www.msal.gov.ar/tabaco](http://www.msal.gov.ar/tabaco)

## ¿Qué obtendrá con ello?

- Podrá determinar exactamente cuántos cigarrillos fuma y de ese modo trabajar para disminuir la cantidad diaria.
- Dejará de fumar aquellos que prende en forma automática.
- Reflexionará ante cada cigarrillo.
- Podrá identificar cuáles son las actividades y situaciones que más le despiertan los deseos de fumar.
- Podrá pensar que estrategias usará en esas situaciones para poder esquivar el deseo de fumar. O qué conductas o actividades deberá modificar para que las ganas no aparezcan o pueda eludirlas lo más rápido y fácilmente posible.
- Podrá identificar a quién y cómo pedir ayuda.

No acepte cigarrillos que le conviden (ni pedirlos): debe fumar exclusivamente sus cigarrillos.

Si por algún motivo no puede llenar la planilla en ese momento, no se haga trampas, postergue el encendido de ese cigarrillo hasta que esté en condiciones de llenar la planilla.

Tenga en cuenta que las ganas de fumar no son permanentes, si bien aparecen frecuentemente, sólo están presentes unos minutos y se van para volver más tarde.

Es muy importante durante esta etapa de preparación empezar a hacer un ejercicio de postergación.

## Algunas situaciones típicas que se asocian al fumar.



- Café
- Alcohol
- Mate
- Salir del trabajo
- Terminar una tarea y empezar otra
- Computadora
- Manejar
- Estar en casa
- Estar fuera de casa
- Social, reuniones
- Estar con otros fumadores
- Después de comer
- El primero de la mañana
- Esperando
- Casino / entretenimientos (Ej. ver fútbol)
- Aburrimiento
- Angustia / bronca
- Relajación / Placer
- Horarios particulares
- Sexo

## 2. Los beneficios al dejar de fumar.

No importa la cantidad de años que haya fumado a partir de los primeros veinte minutos su cuerpo empezará a recuperarse y Ud. podrá notar el cambio en poco tiempo.

20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normalización de la presión arterial y frecuencia cardíaca (pulso).</li> <li>• Mejora la temperatura y circulación de las manos y pies.</li> </ul>
8 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La nicotina de la sangre baja notoriamente (¡¡¡atención que aparece la abstinencia!!!).</li> </ul>
12 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentan en la sangre los niveles de oxígeno. Y baja la concentración del gas tóxico monóxido de carbono llegando a valores normales.</li> <li>• Todo esto se siente como desaparición del cansancio durante el día y del embotamiento al despertar.</li> </ul>
24 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora el funcionamiento de las venas de todo el organismo.</li> </ul>
48 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comienza normalización del olfato y el gusto.</li> </ul>
72 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay mejoría de la sensación de falta de aire y mejor funcionamiento de los bronquios.</li> </ul>
5 - 8 días	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunas personas presentan tos y expectoración como manifestación de vitalidad recuperada por de las defensas de los pulmones que van a realizar una profunda limpieza bronquial.</li> </ul>
10 días a 2 semanas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se normaliza la circulación en las encías y dientes. Comienza a reducirse la irritación de las encías, disminuye el riesgo de caries y de pérdida de piezas dentarias.</li> </ul>
2 a 4 semanas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora el colesterol.</li> <li>• Las arterias se siguen revitalizando y disminuye el riesgo de enfermedad coronaria.</li> <li>• Vuelven a funcionar bien las plaquetas y la coagulación.</li> </ul>
2 semanas a 3 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuye el riesgo de padecer un infarto del corazón.</li> <li>• Mejora la función de los pulmones.</li> </ul>
3 semanas a 3 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora continua y cada vez más profunda de la circulación.</li> <li>• Hay mayor facilidad para caminar más tiempo y a mejor ritmo.</li> <li>• Mejoría notoria o desaparición de la tos crónica.</li> </ul>
1 a 9 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos sensación de congestión nasal.</li> <li>• Menos fatiga y más energía corporal.</li> <li>• Menor chance de infecciones respiratorias.</li> <li>• Mejora significativamente la función de las arterias de todo el organismo.</li> <li>• Disminuyen significativamente de los valores de las escalas de estrés.</li> </ul>
1 año	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución a la mitad del riesgo de enfermedad coronaria, infarto agudo de miocardio, y accidente cerebrovascular.</li> </ul>

5 a 10 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El riesgo de accidente cerebro vascular es comparable al de un no fumador.</li> </ul>
10 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución del riesgo de aparición de cáncer de pulmón de entre el 30% y el 50% comparado contra quien siguió fumando.</li> <li>• El riesgo de muerte por cáncer de pulmón disminuye un 50% comparado con un fumador de 20 cig/día. El riesgo de cáncer de páncreas disminuye al de un nunca fumador y disminuye el riesgo de cáncer de boca, garganta y esófago.</li> </ul>
15 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El riesgo de enfermedad coronaria es comparable al de una persona que nunca fumó.</li> </ul>
20 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El riesgo aumentado de morir por causas vinculadas al tabaquismo, incluyendo enfermedad pulmonar y cáncer, se equipara a si nunca hubiese fumado.</li> </ul>

¡Estos beneficios son mayores cuanto más joven se deja de fumar!

Hay otro tipo de beneficios que no son en la salud. Algunos ya los habrá considerado en la tabla de los pros. Repasemos algunos:

- No tener olor a cigarrillo en la ropa ni en el aliento.
- Mejorar la piel, no tener uñas amarillas y otros aspectos estéticos.
- No verse a sí mismo ni ante los demás como dependiente.
- Sentirse capaz de enfrentar nuevos desafíos.

## Evaluar los pros y los contras: el balance en la motivación

No existe ningún tratamiento para dejar de fumar que sea efectivo si Ud. no está lo suficientemente motivado. Para esto le proponemos hacer una tabla de pros y contras de dejar de fumar. Lo invitamos a pensar por qué motivos le gustaría dejar de fumar.

Tenga en cuenta no sólo los motivos por los que **debe dejar de fumar** (porque se lo dijo su médico, porque tiene enfisema, o sufrió un infarto) sino también los motivos por los cuales **le gustaría** dejar de fumar. Tal vez porque le gustaría que su casa y su ropa no huelan a cenicero o porque no quiere que el cigarrillo condicione el tiempo disponible para estar con sus hijos o sus nietos o porque le gustaría poder usar el dinero que gasta en cigarrillos en otros gustos y placeres más agradables y que no dañan su salud.

Mientras más razones tenga para dejar el cigarrillo y más personales sean dichas razones más fácil le resultará hacerlo.

Para dejar de fumar es fundamental estar lo más motivado posible

¿Y porque pensar en las contras?

Muchas veces tenemos miedos más o menos infundados, mitos o prejuicios que nos frenan respecto del dejar de fumar. Es importante que ud. empiece desde ahora a reflexionar sobre los mismos.

## Tabla con ejemplos de los Pros y los Contras de dejar de fumar:

Le proponemos hacer una tabla de pros y contras de dejar de fumar. Lo invitamos a pensar por qué motivos le gustaría dejar de fumar. Es importante que ud. empiece desde ahora a reflexionar sobre los mismos.

		PROS	CONTRAS
1	Consecuencias del cambio para mí.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me sentiré libre</li> <li>- Mejoraré mi calidad de vida</li> <li>- Ya no organizaré mi vida para el cigarrillo</li> <li>- Ya no tendré aliento ni olor en la ropa a cigarrillo</li> <li>- Evitaré un gasto que puedo hacerlo en algo que me guste</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "me faltara" algo</li> <li>- No sé cómo enfrentare las circunstancias difíciles</li> <li>- No sabré que hacer con mis manos</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
2	Consecuencias del cambio para los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mi familia se pondrá muy contenta</li> <li>- Ya no me separaré de mis seres queridos para fumar</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me voy a poner de mal humor</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
3	Mis reacciones como resultado del cambio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estaré contento por poder parar con esta adicción</li> <li>- Tendré la tranquilidad de cuidar mi salud</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estaré más nervioso unas semanas</li> <li>- Tendré más apetito</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
4	Reacciones ajenas como resultado del cambio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estarán más tranquilos respecto a mi salud</li> <li>- Ya no me enviarán a fumar afuera</li> <li>- Ya no saldré a fumar en mi trabajo</li> <li>- Ya no discutiremos por el cigarrillo</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendré que alejarme de mis amigos fumadores durante algunos días porque probablemente me convidarán cigarrillos.</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>



Estar preparado, significa que los **pros** superan en fuerza e importancia a los **contras**. Además las tareas que proponen en este manual, pueden ayudarlo a descubrir más ventajas y motivos para dejar y pasar a formar parte de su **balance personal**.

## 4. Calcular el gasto en cigarrillos

¡Puede convertido en algo mejor!

Calcule cuánto dinero ahorrará al dejar de fumar y que hará ahora con ese dinero: **saque la cuenta de cuánto gasta por día, por mes y por año en cigarrillos**

Gasto en cigarrillos por día        \$.....  
Gasto en cigarrillos por mes       \$.....  
Gasto en cigarrillos por año       \$.....



¿Qué hará con el dinero que ahorrará por no fumar? .....

.....

.....

.....

## 5. Vivir en ambientes libres de humo:

**Es muy importante que tanto en su casa como en su trabajo y su auto, no fume.** Propóngase fumar sólo al aire libre. De esta forma si hay otras personas que conviven con Ud. y no fuman, pero son actualmente fumadores pasivos, Ud. ya estaría dejando de dañar la salud de ellos con el humo de su cigarrillo. Pero hay algo muy importante para usted: de esta forma estaría empezando a separar el acto de fumar del ambiente en que lo hace.

#### Entonces:

- Ya no fumará mirando la televisión o utilizando la computadora.
- Ya no fumará en el baño.
- Ya no fumará en el lavadero o en la cocina.
- Ya no fumará dentro de su lugar de trabajo.
- Ya no fumará en el auto.
- **Sólo fumará en el patio, la vereda, el balcón, la terraza o el jardín.**

Procure que, cuando fuma, no esté realizando ninguna otra actividad. En lo posible, sólo llene la planilla y fume el cigarrillo pensando en lo que está haciendo y en los motivos por los cuales decidió comenzar este arduo trabajo de dejar de fumar. Trate de pensar qué le hubiera pasado si no hubiera fumado ese cigarrillo, o que estrategia podría haber utilizado para no hacerlo.

Otra buena idea es hacer limpiezas más profundas, lavar cortinas, etc., para que ya no esté impregnado de lo que fumó.

## 6. Identificar ayuda familiar y social

A veces el fumador piensa que dejar de fumar es sólo eso, dejar de hacer algo, pero en realidad dejar de fumar es empezar a hacer una serie de cambios en su vida cotidiana que también incluyen a los demás. A la hora de dejar de fumar es importante tener en cuenta quienes lo rodean, quienes pueden ayudarlo y quienes no.

Si en casa convive con otros fumadores y Ud. sabe fehacientemente que no quieren dejar de fumar, debe comentarles que Ud. sí quiere hacerlo, pero que eso no implica que ellos deban dejar de fumar también, aunque si les agradecerá cierta ayuda clave:

- No dejar paquetes de cigarrillos a la vista
- No convidarle a usted cigarrillos.
- Declarar la casa libre de humo: ésta es una medida que no vulnera el derecho de la otra persona a seguir fumando, pero considera el derecho de los demás a respirar aire no contaminado en la propia casa, siendo esto de particular importancia si en dicho hogar conviven además menores de edad.

Es importante avisarles a quienes nos rodean, que en tal fecha va a hacer un intento de dejar de fumar y es probable que esté de humor diferente, algo irritable y menos tolerante.

Suele suceder que el otro no sabe y no imagina lo que implica dejar de fumar, en especial si nunca ha fumado, por eso es importante tomarse un rato para hablar sobre el tema y expresarle lo importante que es para Ud. dejar de fumar.

Tenga en cuenta que para un fumador, que otro fumador quiera y pueda dejar de fumar es muy movilizador y puede generar tanto actitudes positivas, de apoyo y contención, como negativas y de boicot. Convérsele, esté preparado y permítale al otro que también se prepare para este gran cambio que Ud. va a llevar a cabo en su vida.

## ¿Quiénes lo ayudarán en este proceso?

Describa su apoyo familiar y social: dentro de sus relaciones personales hay personas que pueden ayudarlo de diversas maneras como por ejemplo:

- Ex-fumadores: lo pueden contener y transmitirle su experiencia.
- Convivientes fumadores: colaboran fumando afuera, manteniendo el hogar y el auto libre de humo, y dejando los cigarrillos fuera de su alcance.
- Convivientes no fumadores: lo felicitarán y no serán motivo de tentación para usted.
- Compañeros de trabajo: manteniendo el lugar de trabajo libre de humo y no convidándolo.



Ahora, anote usted los nombres y como le pedirá a cada uno ayuda:

Nombre	Como le pediré que me ayude
Ej: Kiosquero de siempre	Le contare que dejaré de fumar y le pediré que en adelante NO me venda cigarrillos sino otra cosa.



### De qué otras maneras pueden ayudarlo:

- Premiándolo por el logro: una flor, una carta de un hijo o un nieto, una comida de su especial agrado, un detalle, un aplauso, su confianza.
- A veces ayuda que únicamente hablen de los días que lleva sin fumar sólo cuando usted lo proponga, ya que el riesgo es quebrar la paz de quien deja y que logró olvidarse por un rato del cigarrillo.
- Que lean este manual para comprender mejor el proceso y así sobrellevar mejor el mal humor suyo y demás síntomas de la abstinencia.

Los primeros días de abstinencia son los más difíciles, por eso es importante que se prepare y les cuente a las personas que más aprecia, (familia y amigos), de este evento tan trascendental para usted que es dejar de fumar.

- Cuénteles lo importante que es para Ud. el poder dejar de fumar, adviértales que probablemente durante algunos días va estar de un ánimo diferente al habitual y tal vez incluso le cueste conciliar el sueño. Estas incomodidades pueden durar de 2 a 4 semanas ¿le parece mucho tiempo? Considere cuantos años hace que está fumando y seguramente ya no le parecerá tanto.
- Si bien todos los fumadores tienen muchos aspectos en común no existen dos fumadores que sean iguales, por ello tampoco existe un método universal para dejar de fumar. Cada uno tiene que elaborar su propio plan de acción, el mejor traje es el que está hecho "a medida".



Entonces: Veamos este punto de la dependencia física y los síntomas de la abstinencia ....

## 7. Conocer su dependencia física a la nicotina.

Calcule cuán atrapado está

Bien, llegó el momento de hablar de la dependencia física de esta adicción que es fuerte y sutil a la vez. Para ello, le proponemos este test y conocer los síntomas de la abstinencia para estar prevenidos y adelantarnos en su manejo.

Pregunta	Puntaje
<b>1-¿Cuánto tiempo tarda después de despertarse en fumar su primer cigarrillo?</b>	
Hasta 5 minutos	3
Entre 6 y 30 minutos	2
Entre 31 y 60 minutos	1
Más de 60 minutos	0
<b>2-¿Encuentra difícil abstenerse de fumar en lugares donde está prohibido, tales como iglesia, biblioteca, cine, etc.?</b>	
Sí	1
No	0
<b>3-¿A qué cigarrillo odiaría más renunciar?</b>	
El primero de la mañana	1
Cualquier otro	0
<b>4-¿Cuántos cigarrillos fuma al día?</b>	
10 o menos	0
11-20	1
21-30	2
31 o más	3
<b>5-¿Fuma más frecuentemente durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?</b>	
Sí	1
No	0
<b>6-¿Fuma cuando está tan enfermo que pasa en la cama la mayor parte del día?</b>	
Sí	1
No	0
<b>SUMA TOTAL</b>	

### PUNTUACION:

Menor o igual a 3 puntos: grado leve de dependencia///De 4 a 6 puntos: grado moderado de dependencia/// Mayor a 7 puntos: grado grave de dependencia

## Conocer y dar a conocer los Síntomas de la abstinencia:

El puntaje del test se relaciona con la fuerza de los síntomas que aparecen cuando se deja de fumar. Conocer estas manifestaciones le ayudará a prevenirlas y atenuarlas. También es conveniente que estén en conocimiento sus seres queridos para contar con mayor apoyo y comprensión.

- Irritabilidad, mal humor, intolerancia
- Aumento del apetito
- Insomnio, somnolencia
- Dolor de cabeza
- Taquicardia, temblores
- Sequedad de vientre

## 8. Afianzar el Compromiso

Casi todas las personas experimentan ansiedad cuando la acción de dejar de fumar se acerca. A la vez muchos fumadores describen que fuman por ansiedad. Además aparece la ansiedad que acompaña el saber que uno puede fallar en el intento. El cambio puede ser amenazante, la ansiedad trae consigo la idea de que no es el mejor momento para dejar...

La ansiedad estará presente en este proceso pero no permita que cuestione el compromiso.

¿Cómo consolidarse en el compromiso de dejar?

### 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.
- Por ejemplo: fume antes de la reunión o después de la reunión (pero no durante) y trate de poner en práctica todas las estrategias que pensó de antemano. Esto le dará información muy útil para cuando comience la cesación y también para luego poder mantenerse sin fumar aun en los encuentros sociales con fumadores.
- Prepárese a las posibles burlas, o tentaciones "Qué te va hacer uno....", "Después de quince años te volviste puritano..."

## 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, kiosquero, etc. Encontrará en ellos el apoyo que necesita en este momento.

Si Ud. ya a hecho intentos anteriores para dejar de fumar o lo ha conseguido pero no pudo sostener la decisión, cuenta entonces con una gran cantidad de información valiosa. Medite cuáles fueron sus dificultades en aquellos intentos, qué cosas le facilitaban la tarea. ¿Qué cosas debería modificar y que cosas repetir en relación con aquella experiencia?

## 9. Decidir una fecha para dejar de fumar

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.*

Es importante que Ud. empiece a visualizar esa fecha y se mentalice que ese día dejará de fumar. Piense que día de la semana le resultaría más conveniente.

Si, por ejemplo, como en su trabajo no está permitido fumar, tal vez lo mejor sería comenzar un día lunes. Si en cambio el trabajo le produce gran estrés y ganas de fumar, comience un día viernes o sábado y así tendrá todo el fin de semana por delante con las mejores condiciones para estar sin fumar. Estos son sólo algunos ejemplos, usted debe pensar y elegir el día que más le conviene.

Elegir una fecha es una declaración de compromiso. Una vez que seleccionó la fecha es necesario prepararse. Es muy importante buscar u organizar un sistema de apoyo entre quienes le rodean pero también evitar a aquellas personas que, sin quererlo o no, puede dificultarle la tarea, en especial durante los primeros días puesto que son los más difíciles.

Considere evitar sólomente las fechas que sepa que van a ser estresantes o de mucha demanda (mudanza, examen, etc.).



## Antes de la fecha, a algunas personas les sirve realizar una disminución gradual del consumo de cigarrillos:

No es una estrategia para todos. Quizá esta reducción les sirve a los fumadores de más de 20 cigarrillos para descartar ese modo automático de fumar. Un descenso puede ser una preparación pero NO una meta. Tenga en cuenta que en general todos los fumadores tienen una cantidad mínima de cigarrillos diarios, un piso a partir del cual es muy difícil bajar más aun, por lo tanto no se angustie si no puede seguir disminuyendo ese debe ser su piso, el próximo paso será en el Día D, la hora de "tirarse a la piletta"

### Para reducir :

- Guarde los cigarrillos en algún lugar de la casa o del trabajo que le resulte incómodo ir a buscarlos. Al no tenerlos a mano eliminará aquellos cigarrillos que enciende en forma automática.
- En su casa fume en un sólo sitio, preferentemente en el exterior.
- Fume en soledad, transforme el fumar en un acto privado.
- Cada vez que tenga ganas de fumar, propóngase postergar el encendido durante 10 o 15 minutos.
- Para postergarlo, pruebe distintas estrategias y medite cuál le da mejores resultados.
- Algunos recurren al cambio de la marca de cigarrillos.
- Lávese los dientes inmediatamente después de fumar.

**¡Cuidado!** No se engañe. Tenga en cuenta que estas son estrategias para prepararse para dejar de fumar. Cualquier sensación de que puede fumar controladamente a largo plazo es sólo una ilusión.

## II REALICE SU PROPIO PLAN

Entonces, con todo lo que estuvo reflexionando, piense qué estrategias y soluciones le sirven a Usted. Márquelas y anótelas aquí.

- Tomar agua o jugos que no engordan (preferente gustos cítricos).
- Mascar chicles sin azúcar.
- Tomar mate (a personas les sirve para hacer algo con las manos).
- Lavarse más seguido los dientes.
- Usar enjuagues bucales fuertes que bajan el deseo de fumar.
- Llamar al 0800 999 3040 para hablar de lo que le pasa.
- Llamar a un amigo que lo entienda.
- Anunciar su compromiso a otros para que lo ayuden.
- Cambiar muebles de lugar (por ejemplo en la oficina para no asociar con la rutina de siempre).
- Ir al cine.
- Estar con personas que NO fuman.
- Ir a bares y a lugares donde no se puede fumar.
- Aumentar las horas que duerme, hacer siesta.
- Tomar té (en lugar de café).
- Usar chicles o comprimidos dispersables con nicotina que son de venta libre.
- Darse una ducha.
- Respirar hondo y relajante.
- Cambiar el recorrido (evitar quioscos, buscar recorridos con espacios verdes).
- Realizar actividades placenteras.
- Poner carteles de ambientes libres de humo en casa y en el trabajo.
- Usar más desodorantes ambientales .
- Usar más perfumes en la piel.
- Dar premios por el logro de cada día, de cada semana y de cada mes.
- Realizar cambios de rutina asociada a fumar.
- Realizar actividades manuales (arreglos, carpintería, tejido, limpieza).
- Comer frutas y verduras.
- Evitar comidas grasas.
- Evitar la sobremesa (ej. levantarse y lavar los platos, pasear el perro, sentarse en el living, regar plantas).
- Buscar más información para conocer más del tema en [www.msal.gov.ar/tabaco](http://www.msal.gov.ar/tabaco)

Otros:

- .....
- .....
- .....

**RECUERDE:** La sensación intensa de deseo de fumar dura sólo 1 o 2 minutos. Estas situaciones cada vez serán menos intensas y menos frecuentes en la medida que avancen los días sin fumar.

El peor momento, son esos minutos de desesperación por fumar. **importante!**

- No tenga cigarrillos consigo a partir de su fecha. Así durante esos dos minutos que dura este pensamiento fuerte de fumar, no será fácil recaer.
- Aplique las soluciones que señaló en la reciente lista, muchas le servirán para pasar ese momento (respirar hondo, tomar agua, hacer un llamado)
- Si usa chicles o comprimidos dispersables con nicotina (que son de venta libre) especialmente usarlos en esos momentos.

Estas situaciones cada vez serán menos intensas y menos frecuentes en la medida que avancen los días sin fumar.

## Pasar a la Acción

Muy bien! Ya ha tramitado una tarea de reflexión y tareas preparándose para dejar. Ahora llegó el momento de pasar a la acción. En esta etapa, la tarea de dejar de fumar debe ser su prioridad. A partir de su fecha para dejar:

- Superar la abstinencia: cambios claves, control de estímulos.
- Prestar atención a la alimentación
- Reforzar la actividad física
- Evitar las trampas típicas
- Sostener el logro las primeras semanas

Anote su gran día D : ...../ ...../ .....



Entonces el día previo a su DIA D, los cambios claves son en diversos aspectos:

#### Ambiente:

- Quite o esconda todos los ceniceros, encendedores de la casa para evitar que lo tienten o le den más ganas de fumar
- No se quede con cigarrillos "por si acaso"
- Controle los estímulos que le dan ganas de fumar (esconda ceniceros y encendedores).
- Céntrese en el manejo del estrés.
- Pase más tiempo en lugares donde no se puede fumar (ej: cines, confiterías libres de humo, etc.)

#### Social:

- Pídale a los fumadores convivientes que no dejen cigarrillos a su alcance
- Evite situaciones que estén fuertemente asociadas al tabaco como casinos, reuniones con fumadores, etc. (revise su planilla DE CONSUMO DIARIO).
- Identifique que distracciones le ayudan a alejar la idea de fumar (ej: paseos, hacer gimnasia, lavarse los dientes, etc.).
- Busque a menudo encontrarse (o llamar) con alguien que entienda lo importante que es para Ud. el poder dejar de fumar.
- Llame a la línea del ministerio de salud 0800-999-3040

#### Personales:

- Tome abundante agua y jugos cítricos.
- Practique alguna respiración relajante. La respiración profunda y lenta de pocos minutos, sirve para atenuar tanto la idea de fumar como los momentos de tensión
- Planifique su alimentación en base a frutas y vegetales.
- Camine, suba escaleras y realice actividad física adecuada a su edad y estado físico.

Todo lo que Ud. siente en estos primeros días de abstinencia de tabaco ES UNA PARTE DEL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR. Tal vez la parte más difícil. Todos los malestares, la ansiedad, los deseos de fumar van a ir desapareciendo paulatinamente. Pero tenga muy en cuenta lo siguiente:

### ¿QUE HACER CON LOS SÍNTOMAS DE LA ABSTINENCIA?

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. 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 y ser creativo.

También puede aparecer tos y expectoración, que se debe a que su cuerpo se está desintoxicando.

Recuerde que estos malestares son temporales, van a desaparecer, téngale paciencia a su propio cuerpo, necesita un tiempo para reequilibrarse y seguir la vida pero ahora sin nicotina...

**Abandonar el cigarrillo NO TIENE POR QUE SER sinónimo de aumentar de peso.**

Otra gran traba para no dejar de fumar o para empezar a fumar nuevamente es el tema del aumento de peso. No suele ser fácil iniciar una dieta de adelgazamiento simultáneamente a dejar de fumar. Ambas tareas demandan una importante cantidad de energía, voluntad y atención, por ello hacer las dos simultáneamente no es lo más aconsejable.

No obstante sí es muy recomendable prestar cierta atención a los hábitos alimenticios a la hora de dejar de fumar.

## Alimentación saludable

Aquí le recomendamos consejos prácticos para la alimentación sana + actividad física.

Realice cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Evitar ver TV mientras come.

Las colaciones ayudan a no llegar con mucho apetito a la próxima comida.

Consuma porciones chicas. Inicie las comidas principales con sopas y otros alimentos que sacian.

Evite saltar comidas o pasar mucho tiempo sin ingerir alimentos.

Identifique los alimentos de los cuales disminuir la porción: tortas, dulces, tartas, fiambres, embutidos, facturas, masas, galletitas, golosinas.

Disminuya las porciones: usar un plato más pequeño al habitual.

Los líquidos dan saciedad: consuma 2 a 3 litros de agua por día.

Empiece sus actividades con un buen desayuno.



Recuerde que al terminar de comer usted solía fumar y eso le daba saciedad: las primeras semanas evite la sobremesa y realice alguna actividad que lo distraiga: lavar los platos, pasear el perro, hacer un llamado....

## ¿Por qué se come más cuando se deja de fumar?

Antes la nicotina reducía el apetito y aumentaba el ritmo digestivo, y el metabolismo de la glucosa. Eso le permitía incluso saltar comidas y lo llevaba a poner más sal para sentirle algo de sabor (la ingesta elevada de sal genera hipertensión!).

Por esta reducción de alimentación, quienes fuman suelen tener falta de vitaminas que son parte de las defensas.

Además al dejar de fumar hay recuperación del olfato y del gusto!

Recuerde: los beneficios del abandono del tabaco son muy superiores al aumento de peso.

## Actividad Física

Se recomienda sumar 30 minutos diarios de Actividad Física cotidiana para mantener y generar salud. Es muy importante en el proceso de dejar de fumar.

**Objetivo:** es importante empezar desde el estado físico actual y avanzar paulatinamente hacia el que se desea alcanzar. El esfuerzo debe ser pequeño al principio, e ir incrementándolo a medida que se adquiere una mejor forma física.

Hay muchas formas de ponerse en marcha en medio de las actividades cotidianas que están al alcance de la mayoría, como por ejemplo:

Trabajar en el jardín,  
jugar con los niños.

Generar breves caminatas regulares,  
en lugar de ver TV o usar el auto.

Subir y bajar lentamente por las  
escaleras (apoyar todo el pie).

Comprar en comercios que estén un  
poco más lejos, tomar y bajar del me-  
dio de transporte en otra parada.

Realizar pausas en el tra-  
bajo para estirar y fortal-  
ecer los músculos: levan-  
tarnos y caminar.

Generar breves caminatas regulares,  
en lugar de ver TV o usar el auto.

Andar en bicicleta (al  
aire libre o con una  
bicicleta fija).

Evitar los envíos a domicilio e ir hasta  
el negocio a buscar lo que necesitamos.

Llevar el perro a caminar.

Correr, nadar, hacer  
deportes, Bailar.



Para mas información sobre Alimentación saludable + Actividad física visite. [www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)



## Evitar las trampas: Mitos y situaciones por los que mucha gente vuelve a fumar

- ▶ El pensar que lo difícil durará sólo unos días o pocas semanas y que luego ya está superado el tema.
- ▶ El pensar que el estado particular físico y emocional en el que se encuentra en esta primera etapa será así para siempre. Esto es tan falso como desalentador. El cambio lleva tiempo pero los síntomas de abstinencia y el deseo con el paso del tiempo tienden a desaparecer.
- ▶ Creerse demasiado seguro y exponerse a situaciones de alto riesgo de recaída (ej. reunión con fumadores).
- ▶ Problemas emocionales tales como enojo, ansiedad, depresión, estrés y no haber incorporado nuevas estrategias para enfrentarlas.
- ▶ Tener convivientes fumadores o visitas que fuman dentro de la casa y no haber declarado su casa como Ambiente Libre de Humo.
- ▶ Aumentar de peso e intentar regularlo volviendo a fumar sin incorporar maneras saludables de mantener una alimentación y actividad saludables.
- ▶ Subestimar la fuerza de la adicción y no creer que se vuelve a fumar con tan sólo una pitada.
- ▶ Permitirse la idea de cambiar de objetivo de dejar del todo por una ficticia y transitoria "reducción".

Se necesita estar bien preparado para afrontar esos momentos, pensamientos y sentimientos sin volver a fumar. Lo acompañaremos a lo largo de este manual para aprender soluciones prácticas.

## LAS GANAS DE FUMAR SÓLO SE VAN SI NO SE FUMA

La idea de “me fumo un par de pitadas nada más” es justamente lo que va a impedirle a su organismo acostumbrarse a no tener nicotina en la sangre, por lo tanto fumar estimula los deseos de fumar. Este deseo tan fuerte que siente ahora de fumar un cigarrillo, en algunos minutos va a desaparecer...y más tarde va a volver a tener ganas de fumar, lo importante es que en la medida que vaya sumando tiempo de abstinencia las ganas de fumar se van a presentar cada vez más espaciadamente y cada vez menos intensamente.

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.

## LA GRAN PREGUNTA

¿Cuánto tiempo duran las ganas de fumar?

Es algo imposible de precisar ya que esto varía de persona a persona no sólo por aspectos orgánicos sino también por aspectos anímicos. Ahora bien, en este punto hay que hacer la siguiente distinción:

- Ganas de fumar físicas: que tienen como raíz el cuerpo, nuestro organismo, nuestras neuronas, que es donde actúa el alcaloide del tabaco, la nicotina. Estas normalmente no duran más de unos días y disminuyen gradual y progresivamente.
- Ganas de fumar psicológicas: estas pueden tardar mucho más en desaparecer pero tienen la ventaja de aparecer muy espaciadamente y están vinculadas a la asociación del cigarrillo con ciertos estados anímicos particulares como por ejemplo: nostalgia, depresión, stress, pero en realidad lo que desencadenan estas tiene que ver más que nada con la asociación, con el recuerdo de que el cigarrillo, el fumar, nos “acompañaba” en esas situaciones y esto se repitió una y otra vez a lo largo de años.

Por lo tanto es normal y esperable que ante una situación parecida aparezca la IDEA de fumar, la fantasía de “ahora podría fumarme un cigarrillo” En estos casos, y ya lleva un tiempo sin fumar usted estará en condiciones de decir simplemente “no, mejor no, porque si fumo uno luego no voy a poder parar”

Recapitulando: el deseo de fumar que usted puede sentir durante los primeros días de abstinencia es absolutamente diferente de la eventual ocurrencia o fantasía de fumar un cigarrillo después de haber estado años sin fumar.

¿Cómo evitar fumar en una situación así? Tómese algunos minutos para reflexionar y recordar durante cuantos años fumó y, sobre todo cuanto trabajo le costó dejar de fumar ¿Qué sentido tendría empezar todo eso de nuevo?

## Situaciones riesgosas a tener en cuenta

- **Su antiguo entorno fumador.** 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.
- **Ilusión de control:** Pensar que como Ud. ya hace tiempo que no fuma, se ha graduado de NO FUMADOR y si quiere puede fumarse un cigarrillo y ninguno más. Lo más probable que suceda es lo que acontece también con otras adicciones, que después de un tiempo se encuentre fumando la cantidad de cigarrillos por día que fumaba históricamente.
- **Tener cigarrillos** ¿Para qué tener cigarrillos si Ud. dejó de fumar? A veces se piensa que al tener cigarrillos uno demuestra tener más fortaleza ¿Vale la pena correr el riesgo? Retirarse a tiempo y mantener la distancia no sólo demuestra fortaleza sino también y sobre todo, sabiduría.
- Las situaciones especiales, situaciones imprevistas que representan una tentación intensa. Creer 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.



## III MANTENERSE SIN FUMAR

Sostenga las estrategias que le hicieron bien.

### Sostenga el logro: las primeras semanas

Durante las primeras semanas mantener las estrategias seleccionadas desde el día D resultan de gran utilidad. No se desprenda rápidamente de ellas. Piense que de su sostenimiento depende gran parte del éxito. Repase las que escribió en "Arme su plan" (Ej. tomar agua, respiraciones profundas) . Además ya está experimentando cuales le sirven más.

- Repase con frecuencia la importancia de este logro,
  - Planifique premios y gratificaciones semanales o mensuales (o hacer un ahorro anual) con ese dinero que gastaba en humo ¡ahora podrá darse un gusto!
  - Mantenga la actividad física: es la manera natural de reducir la ansiedad y de lograr bienestar físico y emocional!
- 
- A partir del primer mes, ya podrá ir soltándose e incorporando más aspectos a su vida cotidiana que fueron relegados por unos días (ej. tomar café).
  - Gradualmente se irá exponiendo a fumadores con cierta precaución. Si no se siente fuerte, no se exponga.

- Usted ha aprendido mucho pero es difícil prepararse para lo inesperado. Durante esta etapa se podrían presentar tentaciones más sorprendidas que las que aparecen en la etapa de acción las 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 o de placer con problemas con su empleo, con su familia, una fiesta u otro tipo de situaciones que lo pueden llevar a recaer.
- Por otra parte es importante tener presente que, fumar lejos de ayudarlo a solucionar los problemas que se le puedan presentar, le restará energía física, psíquica, que podría utilizar para solucionar el problema. Además se cargará nuevamente con un problema que ya tenía controlado su tabaquismo.
- En cierto sentido, un ex fumador nunca será 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.

### Mantenimiento: los primeros meses

**¡Felicitaciones! Ha recorrido un largo y arduo camino para llegar hasta aquí.**

Ahora hay que sumar vivencias pero sin fumar y eso implica más aprendizaje del que ya ha llevado a cabo hasta el momento. ¡Hay que continuar!

Esta etapa es diferente a la anterior. Ahora, las ganas de fumar ya no están habitualmente presentes. Aunque la idea de fumar, tal vez aparezca de vez en cuando, es importante estar atento y anteponer su PLAN.

**Por lo tanto es fundamental que Ud. pueda:**

- Aumentar su confianza en que puede manejar cualquier situación de su vida sin tener que recurrir al cigarrillo.
- Recordar y reconocer cuáles son las situaciones “gatillo” que lo puede llevar a una recaída.
- Mantener cierto grado mínimo de atención como para prever y estar preparado para transitar las situaciones difíciles que nos plantea la vida, pero ahora sin fumar. En la etapa de mantenimiento los riesgos más comunes para volver a fumar están relacionados con estados emocionales tales como enojo, ansiedad, depresión y estrés.

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.

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:

- ▶ Ausencia de deseo de fumar en toda situación que a Ud. se le presente
- ▶ 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.

Por último, tenga en cuenta que cada vez que transite por una situación difícil sin fumar, saldrá más fortalecido de ella y le resultará más fácil mantenerse sin fumar.

## ¿Qué pasa si hay una Recaída?

Decimos que un fumador sufre una recaída cuando, luego de haber parado de fumar, no pudo sostener la decisión durante un tiempo. El fenómeno de la recaída es un movimiento hacia atrás, hacia etapas anteriores del proceso de abandono del cigarrillo.

Es importante saber:

- 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.
- 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 y rápidamente lo vuelven a intentar.

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. Sin embargo 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.

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

A veces para poder tomar real conciencia de que no es posible controlar el consumo de tabaco una vez que se ha desarrollado la adicción, para muchas personas es necesario pasar por la experiencia de la recaída, por ese motivo poder entenderla como parte del proceso de dejar de fumar es importante. La única forma de fracasar con respecto al tabaquismo es rendirse y seguir fumando sin volver a ocuparse del tema.

### Lo que puede aprender de su recaída es que:

- Pocas veces un fumador logra abandonar en el primer intento.
- Abandonar el cigarrillo es un proceso activo y creativo que muchas veces implica la recaída.
- Es necesario usar las estrategias y técnicas de un modo correcto.
- La culpa solo sirve para sentirse mal y derrochar energía que podría utilizar en comenzar nuevamente la abstinencia.
- Los pequeños pasos en la dirección equivocada llevan a las grandes recaídas.
- El estrés y la presión pueden provocar una recaída.
- El aprendizaje verdadero se traduce en acción.

### ¿Volver a empezar?

No, de ninguna manera, ahora lo puede hacer es **CONTINUAR**. Una recaída es parte del proceso de dejar de fumar.

Ahora que Ud. ya ha comprobado que puede dejar de fumar, aunque no haya podido sostener la decisión, sería imposible volver al punto de partida. Con esta abstinencia más o menos larga ha podido aprender mucho acerca de Ud. como fumador y esto lo ha acercado mucho a poder dejar de fumar definitivamente. Lo invitamos a reflexionar acerca de las circunstancias en que volvió a fumar y a sí estar mejor preparado para comenzar una nueva abstinencia. 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.

- ¿Ha logrado identificar las principales causas de su recaída?
- ¿Qué hubiera sucedido si no hubiera fumado en la situación que lo llevó a la recaída?
- ¿Se ha preparado para afrontar complicaciones en su intento de abandono del cigarrillo?
- ¿Qué puede hacer para no fumar si se presentara una situación igual o similar a la que lo llevó a la recaída?
- ¿Está preparado para que dejar de fumar sea una de sus prioridades más importantes?

Estas preguntas apuntan a ayudarlo a reflexionar y a prepararse para una nueva abstinencia y para continuar su trabajo de dejar de fumar.

## Usted tiene varias opciones para seguir su camino:

- Si Ud. considera que puede seguir solo, retome la lectura del manual en aquellos aspectos en los que Ud. ha evaluado que desea reforzar.
- Considere que además del manual le serviría contar con apoyo telefónico a través de consultores que le proporcionarán asesoramiento y contención para ayudarlo a dejar de fumar. Comuníquese gratuitamente con el número **0-800-999-3040**
- Si Ud. considera que los manuales y la línea de atención telefónica no le son suficientes es importante que sepa que existen servicios gratuitos que dan tratamientos individuales y grupales con y sin medicamentos. Una lista de prestadores que brindan este tipo de asistencia puede obtenerse llamando al **0800-999-3040** o en la página WEB del Ministerio de Salud de la Nación ([www.msal.gov.ar/tabaco](http://www.msal.gov.ar/tabaco))

## ¡Despedida!

## ¡Seguir descubriendo el placer de estar sin fumar!

Esta es una idea difícil de pensar mientras se está fumando, y es imposible transmitirla cabalmente, no sólo a alguien que actualmente es fumador sino también a alguien que nunca ha padecido esta adicción. La sensación de triunfo y de autorrealización que se puede sentir al superar una adicción es algo muy especial. Por otra parte los cambios físicos que se perciben suelen ser muy importantes, aun para aquellos que han dejado de fumar sin tener ningún problema de salud concreto.

Suele suceder que el cansancio que sentimos al final de la jornada se lo atribuimos a la edad, o a que trabajamos mucho. Sin embargo, por lo general, **sólo cuando paramos de fumar, estamos en condiciones de comparar nuestra vida fumando con nuestra vida sin fumar y ahí nos damos cuenta cuánta energía y cuánta vitalidad nos restaba el cigarrillo.** Ahora que usted ha parado puede comparar y elegir que tipo de vida quiere.



- También **valorar la recuperación** de los sentidos del gusto y del olfato
- Su organismo **va a seguir recuperándose** a lo largo de los años aun cuando los cambios sean tan sutiles que Ud. no pueda percibirlos. Fumó mucho tiempo y pasará mucho tiempo también para que pueda recuperarse totalmente, más allá de que casi de inmediato, pueda percibir una gran mejoría en su calidad de vida y se sienta absolutamente saludable.
- Es muy importante que pueda **prestar atención a todo lo obtenido** y recuperado al dejar de fumar.
- Este **ejercicio de pensamiento** previene las recaídas.
- Mantenga su casa y su trabajo libre de humo. Cada persona tiene la libertad y el derecho de elegir fumar, no obstante Ud. y su familia tienen también el **derecho de no respirar humo de tabaco.**
- **Declare sus Ambientes Libres de Humo.**
- ¿Hizo el cálculo de cuánto dinero gastaba en cigarrillos? Todo ese dinero que semanalmente o mensualmente utilizaba para comprar cigarrillos inviértalo en cosas o actividades que le reporten placer. **¡Prémiese Ud. mismo/a, se lo merece!**
- Realizar el ejercicio de **pensar en todo lo que se ganó al dejar de fumar** previene las recaídas.

¡Fue un placer acompañarlo en este importantísimo proceso!