



Departamento de Personalidad,
Evaluación y Tratamiento Psicológicos.
Facultad de Psicología de la UNED.



Tratamiento del Tabaquismo

ÍNDICE:

PRIMER MÓDULO	3
La importancia de dejar el tabaco	3
El ofrecimiento de los demás.....	5
Evite el riesgo.....	5
Conocerme mejor.....	5
Tareas	6
SEGUNDO MÓDULO.....	8
Reducir el número de cigarrillos.....	8
Saber respirar.....	9
Tengo mucha fuerza de voluntad, ¿y qué?	11
Tareas	12
TERCER MÓDULO	14
Sigo reduciendo el número de cigarrillos	14
Respirar y relajarse	15
Prever el futuro y planificar es mejor que improvisar	16
Tareas	18
CUARTO MÓDULO	20
Primeros días de abstinencia	20
El deseo de fumar va y viene	21
Saber responder ante situaciones de riesgo.....	22
El exceso de confianza es peligroso.....	23
¿Y si vuelvo a fumar?.....	23
Felicitaciones	24
Contribuya a mejorar este tratamiento	25

PRIMER MÓDULO

La importancia de dejar el tabaco

Querer abandonar el consumo de tabaco es una de las decisiones más importantes que usted ha podido tomar en relación a su salud. Los efectos perjudiciales de fumar pueden ser muy graves: cáncer (tráquea, bronquios, pulmón, laringe, esófago, páncreas, vejiga, riñón, etc.), enfermedad pulmonar obstructiva crónica, angina de pecho e infarto de miocardio, arteriosclerosis, hipertensión, úlcera de estómago, úlcera duodenal, bajo peso en los recién nacidos, o abortos espontáneos, son los principales problemas de salud relacionados directamente con la conducta de fumar. El riesgo de sufrir estas enfermedades se reduce si dejamos de fumar, en algunos casos de forma inmediata, y en otros a más largo plazo (ver cuadro 1).

Cuadro 1: . Beneficios para la salud al dejar de fumar

<p><i>Veinte minutos después del último cigarrillo:</i> La tensión arterial baja a cifras normales. La frecuencia cardíaca recupera los niveles normales. La temperatura de las manos y de los pies aumenta hasta valores normales.</p> <p><i>Ocho horas después de dejar de fumar:</i> El nivel de monóxido de carbono en la sangre disminuye hasta su valor normal. El nivel de oxígeno en la sangre aumenta hasta su valor normal.</p> <p><i>Veinticuatro horas después de dejar de fumar:</i> Disminuye el riesgo de un ataque al corazón.</p> <p><i>Cuarenta y ocho horas después de dejar de fumar:</i> Las terminaciones nerviosas comienzan a rebrotar. Mejora el gusto y olfato.</p> <p><i>Dos semanas a tres meses después de dejar de fumar:</i> Mejora la circulación. Se camina con más facilidad. El funcionamiento de los pulmones aumenta en un 30%.</p> <p><i>De 1 a 9 meses después de dejar de fumar:</i> Disminuye la tos, la congestión, el cansancio y la sensación de ahogo. Aumenta la sensación de bienestar y energía. Los pulmones recuperan su capacidad normal para expulsar la mucosidad, reduciéndose las infecciones.</p> <p><i>Un año después de dejar de fumar:</i> Se reduce a la mitad el riesgo de padecer enfermedades coronarias.</p> <p><i>Cinco años después de dejar de fumar:</i> El riesgo de derrame cerebral se iguala al de un no fumador. El riesgo de cáncer de boca, garganta y esófago es la mitad que el de un fumador.</p> <p><i>Diez años después de dejar de fumar:</i> Las células precancerosas han sido reemplazadas. Reducción de la tasa media de muerte por cáncer a un 12 por 100.000. Reducción a niveles equiparables a los que nunca han fumado de padecer cáncer de boca, laringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas.</p> <p><i>Quince años después de dejar de fumar:</i> El riesgo de padecer una enfermedad coronaria se iguala al de un no fumador.</p>

Fuente: Sociedad Americana contra el Cáncer

El ofrecimiento de los demás

Como hemos visto anteriormente, el cigarrillo cumple una función social, y es frecuente que se fume cuando uno está con otros fumadores. Una de las estrategias que debe utilizar desde este momento es la de *no aceptar el ofrecimiento de cigarrillos*^[GMJ1].

Esto es muy importante para ir adquiriendo control sobre el entorno, y manejar adecuadamente las situaciones de mayor riesgo de fumar. Saber rechazar un ofrecimiento para fumar es esencial para mantener la abstinencia una vez que se ha dejado el tabaco.

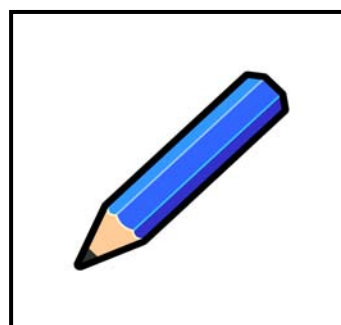


Evite el riesgo

Es necesario conocer exactamente las situaciones que desencadenan en usted la conducta de fumar porque, una vez que haya dejado el tabaco, serán las situaciones que con más probabilidad podrán hacerle volver a fumar, es decir, *situaciones de riesgo*. Si estamos frente a ellas existirá un mayor riesgo de volver a fumar un cigarrillo. Sabiendo exactamente cuáles son, podremos preparar las estrategias adecuadas para enfrentarnos a ellas y controlarlas. El aprendizaje de estas estrategias es uno de los principales objetivos del tratamiento, y se llevará a cabo antes de dejar de fumar, mediante ensayos con las situaciones que desencadenan habitualmente en usted el consumo.

Conocerme mejor

Por eso, otra tarea para esta primera semana consiste en hacer un *autorregistro diario* de los cigarrillos fumados. Un autorregistro (ver cuadro 3) consiste en anotar algunos detalles sobre el comportamiento que queremos modificar, en nuestro caso, el consumo de cigarrillos. Los detalles a anotar cada vez que fumemos serán: lugar en el que nos disponemos a fumar, hora, estado emocional, nivel de deseo, lo que estaba haciendo justo antes de fumar y nivel de placer que me ha proporcionado ese cigarrillo.



Cuadro 3: Modelo para el autorregistro diario de cigarrillos fumados.

Fecha:

Cigarrillo:	Lugar:	Hora:	Estado emocional: contento, triste, relajado, aburrido, ansioso, enfadado, cansado.	Deseo de fumar: de 0 (nada) a 10 (máximo).	¿Qué estaba haciendo justo antes de fumar?	Grado de placer experimentado con el cigarrillo: de 0 (nada) a 10 (máximo).
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						

Recuerde tener siempre a mano el modelo de autorregistro y rellenarlo para cada cigarrillo que fume.

Si realiza correctamente los autorregistros, podrá saber con exactitud qué situaciones desencadenan el consumo, y cuáles son las más difíciles o fáciles de controlar. Esto es importante para comenzar a reducir el número de cigarrillos que usted fuma cada día.

Debe realizar todas las tareas que se le han indicado porque, de lo contrario, el programa de tratamiento perdería parte de su eficacia. Recuerde que las tareas le van a ayudar a progresar a lo largo de estas semanas, y que si las realiza puntualmente y con constancia, su capacidad de autocontrol y su confianza para dejar el tabaco aumentarán.

Tareas

Recuerde que las tareas que debe realizar durante esta semana son:

1. Anotar en una hoja las razones concretas de mi decisión de dejar el tabaco.
2. No aceptar el ofrecimiento de cigarrillos.

3. Hacer un autorregistro diario de los cigarrillos fumados y sus circunstancias.



NO DEBE PASAR AL SIGUIENTE MÓDULO ANTES DE UNA SEMANA Y SIN HABER REALIZADO TODAS LAS TAREAS QUE SE LE HAN PROPUESTO. Si pasa de módulo sin haber realizado las tareas, el tratamiento perderá su eficacia.

SEGUNDO MÓDULO

Reducir el número de cigarrillos

Está en el segundo módulo, ¡enhorabuena! Significa que ha completado satisfactoriamente el primer módulo, y que ha seguido las indicaciones del tratamiento, hecho imprescindible para que éste



sea eficaz. Durante el módulo anterior, usted probablemente ha reducido el número de cigarrillos fumados porque ha rechazado los ofrecimientos de otros fumadores. En este módulo, vamos a seguir reduciendo el consumo añadiendo una actividad más a la de rechazar los cigarrillos que nos ofrecen. Al final de la semana deberá haber reducido aproximadamente un 20% del número de cigarrillos

que fumaba al principio. Por ejemplo, si fumaba 20 cigarrillos al día, al final de la semana deberá haber reducido 4 cigarrillos, y terminar fumando 16 diarios. Tiene que suprimir aquellos cigarrillos que menos le cueste hacerlo, es decir, los que menos desee y que menos placer le proporcionen.

Para ello, utilizaremos el autorregistro de cigarrillos fumados. Observará que fuma algunos cigarrillos con un nivel de deseo y de placer muy alto, y otros, por el contrario, muy bajo. Siguiendo con el ejemplo anterior, en el caso de que fume 20 cigarrillos diariamente, durante esta semana *va a suprimir los 4 cigarrillos que le produzcan menos placer*, los que puntúen por debajo de 5, o si todos están por encima de 5, los 4 que menos puntuación tengan.



La técnica de la reducción gradual NO DEBE APLICARSE si usted fuma habitualmente MENOS DE 10 CIGARRILLOS AL DÍA ya que los estudios demuestran que, más que ayudar a dejar de fumar, puede dificultar el tratamiento. En cualquier caso, una vez iniciada la reducción, no se debe llegar a fumar menos de 10 ó 12 cigarrillos al día. Cuando llegue a este

número, manténgase en él. Si este es su caso, deberá realizar el resto de tareas que se le indican.

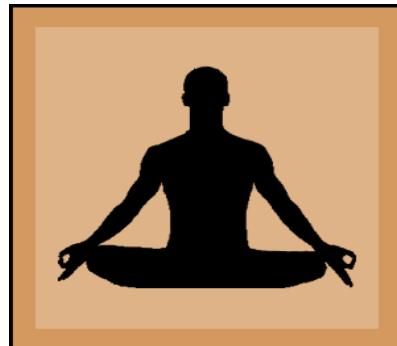
Existe el peligro de que al disminuir el número de cigarrillos fumados, se tienda a inhalar el humo de forma más profunda, dar más caladas, o apurar más el cigarrillo. Tiene que ser consciente de ello, y evitar estas formas de compensar la reducción de la nicotina presente en el organismo.

La reducción gradual de cigarrillos facilita el abandono posterior del consumo, no obstante, si su nivel de dependencia física es alto (esta

información está en el informe que se le envió por correo electrónico después de contestar a la evaluación previa al tratamiento), pueden aparecer síntomas propios del proceso de desintoxicación, entre ellos: estados de irritabilidad, tristeza, alteración en el sueño, dificultad de concentración, cambios en el apetito, somnolencia, y deseos de fumar. Recuerde que la aparición e intensidad de los mismos depende de las circunstancias y características de cada persona.

Para afrontarlos, le aconsejamos que realice las siguientes actividades:

- Pasear.
- Aprender a relajarse utilizando la técnica de las respiraciones profundas.
- Beber agua o zumos en abundancia.
- Reducir el consumo de alcohol y café.
- Hacer ejercicio físico.
- Practicar taichi, yoga, meditación.
- Sustituir el cigarrillo de la mano por otro objeto.
- Tomar caramelos o chicles sin azúcar.
- Retomar actividades placenteras abandonadas[GMJ2].



Saber respirar

Si usted es capaz de controlar la forma en la que respira, puede hacer frente fácilmente a los momentos de tensión y estrés. Es más, las investigaciones en este campo han puesto de manifiesto que aplicar las técnicas de *respiración profunda o abdominal* constituyen la forma más rápida y sencilla para relajarse prácticamente ante cualquier situación. La relajación mediante la técnica de la respiración profunda o abdominal requiere práctica, pero una vez aprendida, va a ser útil no sólo para afrontar estados de tensión relacionados con el abandono del tabaco, sino ante otras situaciones difíciles que nos produzcan estrés o ansiedad.

Relajarse mediante el control de la respiración

Saber controlar la respiración es una de las formas más rápidas y eficaces de controlar nuestras reacciones fisiológicas y psicológicas ante el estrés o ante estados de ansiedad. Existe una estrecha relación entre nuestro estado mental y nuestro estado físico, de manera que, a través de uno, podemos llegar al otro.

Así, cuando nos encontremos nerviosos, irritados, estresados, o incómodos por alguna situación que nos sobrepasa, o que nos sentimos incapaz de controlar, para afrontarla podemos emplear estrategias motoras, como marcharnos a otro lugar, charlar con un amigo, ir a pasear, darnos un baño caliente, etc., estrategias cognitivas, es decir, analizar nuestros pensamientos e intentar cambiarlos, y estrategias fisiológicas, que actúan sobre nuestro estado físico. El control de la respiración estaría entre las últimas. Por eso es muy importante aprender correctamente la técnica de la respiración profunda o abdominal. Aunque ambas no son exactamente idénticas, durante el tratamiento vamos a considerarlas como una misma cosa.

El ejercicio que le va a permitir aprender a respirar empleando el abdomen debe hacerlo en un lugar tranquilo, es decir, en una habitación sin ruidos, en la que no sea molestado, y con una iluminación débil, en penumbra. La ropa debe ser holgada, sin que le oprima en ninguna parte del cuerpo: preste especial atención al abdomen, cuello, muñecas, pies, etc. Es mejor estar descalzo y con poca ropa, pero sin tener sensación de frío.

Deberá tumbarse en una superficie no excesivamente blanda, quizá la cama, o mejor, en una manta en el suelo o encima de una alfombra. Compruebe que está cómodo. Indique a las personas que estén en su misma casa que no le interrumpan y que no hagan ruido.

Una vez tumbado haga lo siguiente:

1. Respire con normalidad, unas tres o cuatro veces, simplemente sienta el aire entrar y salir lentamente de sus pulmones y nariz. Mantenga los ojos cerrados y compruebe que no le oprime nada y que está cómodo.
2. Una vez haya terminado, póngase una mano sobre el pecho y la otra encima del ombligo. Inspire muy lentamente, dirigiendo el aire hacia el abdomen. La clave está en notar que la mano del abdomen se eleva al inspirar, mientras que la otra no se mueve. No debe elevar la parte media o alta de los pulmones, sino concentrar el movimiento sólo en la parte abdominal.
3. Cuando haya terminado la inspiración, retenga unos instantes el aire allí, en el abdomen, pero sin forzar, con uno o dos segundos es suficiente. Es importante no retener excesivamente, no sentir sensación de falta de aire.
4. Ahora expulse el aire despacio, y sienta a la vez que la mano del abdomen vuelve a su posición inicial. Mientras expulsa el aire sentirá el cuerpo más relajado. Familiarícese con esta sensación de bienestar al soltar el aire.
5. Vuelva a repetir los mismos pasos durante unos 10 minutos, con la mente puesta en su abdomen y en la mano que sube y baja lentamente. En ningún caso fuerce las respiración.
6. Una vez terminadas las repeticiones, vuelva a respirar tres o cuatro veces normalmente, sin tener en cuenta el ejercicio anterior.
7. Ahora abra los ojos y muy lentamente, aún tumbado, póngase de lado. Una vez esté de lado, levántese muy despacio. Ya ha terminado el ejercicio.

Si le resulta difícil realizar toda la secuencia sin ayuda, al principio puede pedirle a alguien que lea las instrucciones mientras usted realiza el ejercicio. Después de un par de sesiones ya podrá hacerlo sin ayuda.

Cuando sea capaz de realizar la respiración abdominal en las condiciones de tranquilidad que le hemos indicado, deberá probar a hacerlo en situaciones de la vida cotidiana, es decir, mientras trabaja, pasea, lee, etc. Tiene que sentir cómo el aire empuja el abdomen. Cuando pueda hacerlo de forma natural en el momento que usted quiera, aplique esta técnica cuando se enfrente a situaciones de estrés o experimente estados emocionales negativos como enfado, ira, frustración, etc. Comprobará que es más fácil mantener la calma física y mental.

Primero debe aprenderla *practicando a diario*, durante al menos 10 minutos. En dos o tres sesiones será capaz de realizarla correctamente. Después, puede realizarla en cualquier momento del día, pero especialmente en los de mayor tensión. Con un par de minutos en cada ocasión es suficiente para conseguir relajarse. Es mejor dedicar a lo largo del día varios momentos cortos a respirar abdominalmente que hacer una única sesión de 20 minutos. El objetivo es habituarse a emplear esta técnica.

Ha de *seguir realizando el autorregistro diario de cigarrillos fumados* para ir comprobando si, efectivamente, está



reduciendo el número de cigarrillos, y para comprobar las situaciones en las que su deseo de fumar es más alto. Recuerde, además, seguir rechazando los ofrecimientos de otros fumadores.

Tengo mucha fuerza de voluntad, ¿y qué?

Es importante que durante todo el tratamiento tenga presente la diferencia entre emplear la "fuerza de voluntad" para dejar de fumar y emplear *técnicas de autocontrol*. La fuerza de voluntad implica dos cosas: haber tomado la decisión de hacer algo y el deseo de hacerlo. Pero no existe un plan determinado para conseguir el objetivo que nos proponemos. Creemos que sólo con nuestra determinación, con nuestras intenciones, será suficiente. El autocontrol implica, además, tener preparado un plan concreto para afrontar el reto de llegar hasta la meta que nos hemos fijado, en este caso, dejar de fumar. Las técnicas de autocontrol son necesarias para enfrentarse a las situaciones que nos producen deseos de fumar. Muchas veces las personas atribuyen su fracaso para dejar el tabaco a la poca *fuerza de voluntad* que tienen. Quizá sería más exacto decir que no emplearon el plan y las estrategias adecuadas, o que ni siquiera las conocían.

Un ejemplo que ilustra esta diferencia sería el siguiente: si resulta que conduciendo hemos tenido un pinchazo en nuestro coche, sólo con nuestra fuerza de voluntad no seremos capaces de llegar a solucionar el problema. Tenemos que *saber cómo* cambiar la rueda pinchada por la de repuesto, qué herramientas utilizar, dónde están, etc. Es decir, tenemos que tener, al menos mentalmente, un plan para afrontar esa situación y que nos sirva de guía para saber qué hacer. [GMJ3]



No olvide que si realiza correctamente los autorregistros, podrá saber con exactitud qué situaciones desencadenan su consumo. Después será necesario aprender a manejarlas con éxito.

Existen tres estrategias básicas de autocontrol ante las situaciones que incitan a fumar: *evitarlas, modificarlas, o sustituir el cigarrillo*.

Evitarlas: es la estrategia más efectiva para hacer frente a las situaciones que le hacen fumar. Si usted no está ante esas situaciones, no ejercerán ninguna influencia sobre su deseo de fumar. Por ejemplo, si observando los autorregistros ha comprobado que habitualmente fuma después del café de la mañana, una estrategia

de evitación sería renunciar a tomarlo. Si habitualmente fuma cuando toma alcohol, debería evitar estar en situaciones sociales en las que sea probable el consumo de alcohol. Si habitualmente fuma en la sobremesa, podría levantarse inmediatamente después de terminar de comer. Su tarea consiste en descubrir qué le resulta más efectivo en cada momento ya que no hay recetas infalibles para todos los fumadores. Este es un proceso de aprendizaje en el que debe ensayar diferentes estrategias.

Modificarlas: no siempre es posible evitar las situaciones que nos incitan a fumar. Por ejemplo, no siempre es posible evitar conducir, desayunar, ir a un restaurante, y otras situaciones similares que estén asociadas con la conducta de fumar. En estos casos podemos intentar alterarlas. Por ejemplo, si normalmente desayuna con café cuando fuma, podría beber zumo de naranja en vez de café, si suele fumar después de comer frente al televisor, puede salir a dar un paseo en vez de quedarse viendo la televisión, si va a un restaurante puede sentarse en la zona de no fumadores si las hay, o si normalmente fuma mientras conduce, podría asegurarse de no llevar tabaco encima, ni tener cigarrillos dentro del coche.

Sustituir el cigarrillo: ejemplos de este tipo de estrategias serían la utilización de la técnica de respiración profunda cuando estamos nerviosos en vez de fumar para calmarnos, o sustituirlo por caramelos o chicles sin azúcar, llamar a un amigo, tener un bolígrafo, lápiz, o clip entre los dedos, etc. [GMJ4]



Como ya se ha mencionado antes, este es un proceso en el que usted debe ensayar diferentes estrategias y utilizar la que le resulte más eficaz a la hora de reducir el consumo de cigarrillos. Este aprendizaje servirá para que después de dejar de fumar pueda mantenerse abstinentes frente a situaciones de riesgo, es decir, aquellas situaciones que con más probabilidad podrán hacerle volver a fumar.

Tareas

Recuerde que las tareas para este módulo son:

1. Reducir aproximadamente un 20% el número de cigarrillos que fumaba al principio de la semana, siempre y cuando esta reducción no implique fumar menos de 10 o 12 cigarrillos al día. Busque las estrategias más eficaces para usted.
2. No compensar la reducción de los cigarrillos fumados con inhalaciones más profundas, más caladas, o apurándolos más.
3. Realizar el autorregistro diario de cigarrillos fumados.

4. Practicar cada día, al menos durante 10 minutos, la técnica de respiración profunda.
5. Leer mis razones para dejar el tabaco.



NO DEBE PASAR AL SIGUIENTE MÓDULO ANTES DE UNA SEMANA Y SIN HABER REALIZADO TODAS LAS TAREAS QUE SE LE HAN PROPUESTO. Si pasa de módulo sin haber realizado las tareas, el tratamiento perderá su eficacia.

TERCER MÓDULO

Sigo reduciendo el número de cigarrillos

Si ha llegado a este módulo, ¡enhorabuena! Eso significa que ha estado trabajando para mejorar su salud y ha hecho un importante esfuerzo para dejar el tabaco. Al final de esta semana estaremos en condiciones de dejar completamente de fumar, y comenzaremos el primer día de la siguiente semana, la cuarta, ya abstinentes, es decir, sin fumar ningún cigarrillo. Si ha seguido puntualmente las indicaciones y tareas que se le han propuesto durante los dos módulos anteriores, tendrá los recursos adecuados para lograr con éxito la abstinencia.

Durante esta tercera semana vamos a *reducir el consumo, al menos, un 20% más*. Para ello, seguiremos utilizando las mismas estrategias



que en el módulo anterior. Si usted fumaba habitualmente 20 cigarrillos, comenzará esta tercera semana de tratamiento fumando 16 y la terminará con 13 o menos. Al final de la semana deberá haber reducido, al menos, un 20% del número de cigarrillos que fumaba al principio. Tiene que suprimir aquellos

cigarrillos que menos esfuerzo le supongan, es decir, los que menos desee y que menos placer le proporcionen.

Para ello, como en el módulo anterior, utilizaremos el autorregistro de cigarrillos fumados. Observará que fuma algunos cigarrillos con un nivel de deseo y de placer muy alto, y otros, por el contrario, muy bajo. Siguiendo con el ejemplo anterior, en el caso de que comience esta semana fumando 16 cigarrillos diariamente, *va a suprimir, al menos, los 3 cigarrillos que le produzcan menos placer*, los que menos puntuación tengan. Además, evite compensar la reducción del número de cigarrillos fumados con inhalaciones más profundas, más caladas, o apurándolos más.

Recuerde que la técnica de la reducción gradual **NO DEBE APLICARSE** si usted fuma habitualmente **MENOS DE 10 CIGARRILLOS AL DÍA** ya que está demostrado que, en vez de ayudar a dejar de fumar, puede dificultar el tratamiento. Y una vez iniciada la reducción, no debe llegar a fumar menos de 10 ó 12 cigarrillos al día. Cuando llegue a este número, manténgase en él hasta el día en el que se le indique que debe abandonar completamente el consumo. Si este es su caso, realice el resto de tareas que se le indican.



La reducción gradual de cigarrillos facilita el abandono posterior del consumo, no obstante, si su nivel de dependencia física es alto (esta

información está en el informe que se le envió por correo electrónico después de contestar a la evaluación previa al tratamiento), pueden aparecer síntomas propios del proceso de desintoxicación, entre ellos: estados de irritabilidad, tristeza, alteración en el sueño, dificultad de concentración, cambios en el apetito, somnolencia, y deseos de fumar. Recuerde que la aparición e intensidad de los mismos depende de las circunstancias y características de cada persona.

Tenga presente que el consumo de tabaco es algo perjudicial, y por tanto, no debe fumarse sus últimos cigarrillos intentando apurarlos más, sino todo lo contrario, pensando que está abandonando un comportamiento adictivo, y que la alternativa, es decir, la abstinencia de todo consumo de tabaco, le va a proporcionar muchos más beneficios. Recuerde, además, que en estos momentos usted aún es adicto a una sustancia tóxica, y que *su objetivo no es privarse de esa sustancia*, sino liberarse de ella definitivamente. No deje de leer en su hoja de ventajas e inconvenientes de fumar las razones que le han llevado a dejar el tabaco.

Repase las estrategias que durante el módulo anterior le han resultado eficaces a la hora de suprimir algunos cigarrillos. No olvide que su tarea consiste en descubrir las que a usted le han resultado útiles. Entre las *actividades* que puede hacer para encontrarse mejor y para entrenarse en las técnicas de autocontrol están:

- Pasear
- Relajarse utilizando la técnica de las respiraciones profundas.
- Beber agua o zumos en abundancia.
- Reducir el consumo de alcohol y café.
- Hacer ejercicio físico.
- Practicar taichi, yoga, o meditación.
- Sustituir el cigarrillo de la mano por otro objeto.
- Tomar caramelos o chicles sin azúcar.
- Retomar actividades placenteras abandonadas.



Respirar y relajarse

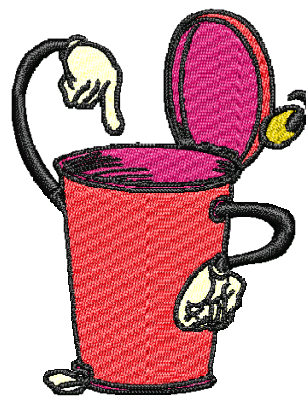
Como en el módulo anterior, siga practicando la relajación mediante la técnica de las *respiraciones profundas o abdominales*. Con un par de minutos es suficiente para conseguir relajarse. Es mejor dedicar a lo largo del día varios momentos cortos a respirar abdominalmente y

sentirse relajado que hacer una única sesión de 20 minutos. El objetivo es habituarse a emplear esta técnica en diferentes momentos del día. Cuando haya dejado completamente de fumar será una de las estrategias más simples y útiles para no recaer.

Prever el futuro y planificar es mejor que improvisar

En este tercer módulo vamos a introducir algunas cuestiones útiles para su futuro como no fumador, y aunque ahora esté aún fumando, desde este momento ya puede ir familiarizándose, al menos mediante la imaginación, con algunas de las cosas que tendrá que *modificar en sus hábitos diarios*, para adoptar lo que, en el campo de la salud, se conoce como "estilo de vida saludable". Tenga en cuenta que dejar el tabaco no consiste sólo en dejar de fumar cigarrillos. Para tener más probabilidades de mantenerse abstinentes tiene que, previamente, planificar cómo conseguir lo siguiente:

- *No tener cigarrillos a mano* desde el primer día de abstinencia: no estar expuesto al principal estímulo desencadenante de la conducta de fumar es una medida fundamental para garantizar la abstinencia. Debe prepararse para el primer día de abstinencia deshaciéndose el día anterior de todos los cigarrillos y objetos relacionados (mecheros, cerillas, ceniceros, etc.) que tenga en su casa, coche, lugar de trabajo, bolsos, chaquetas, abrigos, etc. [GMJ5]



- *Estar más tiempo en lugares incompatibles con el tabaco*: como ya sabe, es importante reducir al máximo, sobre todo en las primeras semanas de abstinencia, la exposición a situaciones de riesgo. Recuerde que estas son las que con más probabilidad producirían en usted el deseo de fumar. Los lugares incompatibles con el hecho de fumar podemos considerarlos como *lugares seguros*, ya que el riesgo de hacerlo es más pequeño por no estar sometido a estímulos o señales relacionadas con el tabaco. Piense en los lugares en los que habitualmente no fuma, tanto dentro de su casa como fuera. Trate de estar más tiempo en ellos. No permita que nadie fume dentro de su casa.
- *Encontrar un amigo o compañero no fumador que le apoye* durante las primeras semanas de abstinencia: esto no siempre es posible, pero en general, debe observar en las personas que le rodean, aquellos comportamientos que le facilitan la abstinencia, y los que, por el contrario, se la ponen más difícil, con el fin de comunicárselo a ellos cuando esté abstinentes y procurar que le den su apoyo.

- *Manejar correctamente el estrés:* para ello, puede emplear la técnica de relajación mediante respiraciones profundas y abdominales que ha aprendido en el anterior módulo. Recuerde que esta técnica puede ayudarle rápidamente a estar más relajado ante situaciones de estrés. Otras actividades que, en general, ayudan a reducir el estrés son el ejercicio, y la práctica del taichi, yoga, o meditación. La gente que hace ejercicio con regularidad, en general no siente deseos de fumar, y al contrario, cuando uno fuma, normalmente no tiene deseos de hacer ejercicio. Por lo tanto, el ejercicio es una actividad que nos protege frente al riesgo de volver a fumar.
- *Evitar aumentar de peso:* el aumento de peso puede producirse después de dejar de fumar. De hecho, para compensarlo muchas personas vuelven a fumar. Es frecuente que se aumente de peso en dos o tres kilos. Para controlar el peso hay que vigilar que la comida que tomamos sea saludable y nuestra forma de comer (ver cuadro 4), con abundancia de verdura, fruta, y en general, sin exceso de calorías. Recuerde beber abundante agua y zumos. Y sobre todo, hacer ejercicio con regularidad. Si no lo ha hecho ya, puede ser el momento de apuntarse a un gimnasio y tener un calendario semanal de actividades físicas. El inconveniente de un posible aumento de peso no es comparable a los beneficios que le proporciona dejar el tabaco.



Cuadro 4: Comer de forma saludable

COMPORTAMIENTOS PARA COMER DE FORMA SALUDABLE Y EVITAR EL SOBREPESO

1) *Comer despacio:*

Comer siguiendo la siguiente secuencia: introducir una pequeña cantidad de alimento en la boca, dejar los cubiertos en la mesa, masticar despacio y tragar el alimento antes de coger de nuevo los cubiertos para volver a comer.

Contar las masticaciones que se realizan en cada bocado.

Prolongar la duración de la comida, por ejemplo, interrumpiendo unos minutos de la misma y dedicándolos a conversar.

2) *Comer menos:*

Comer con platos y cubiertos pequeños.

No comer nunca dos cosas a la vez.

Servir toda la comida en un plato y retirar las fuentes de la mesa. No comenzar el plato siguiente sin haber retirado las sobras del anterior.

Terminar de comer dejando algo de comida en el plato.

Esperar cinco minutos antes de repetir.

Comer primero los alimentos preferidos, dejando los que no gustan para el final.

Retrasar el acto de comer unos minutos a partir del momento en que se experimenta sensación de hambre.

Levantarse de la mesa justo en el momento que se ha terminado de comer.

3) *Controlar la sobreingesta:*

Limitar la conducta de comer a un solo espacio de la casa.

Eliminar distracciones durante la comida (no leer, no ver la TV).

Planificar de antemano lo que se va a comer.

Preparar las comidas cuando no se tiene hambre.

Almacenar los alimentos de alto valor calórico en lugares poco visibles, empleando recipientes opacos, y que no estén al alcance de la mano.

Disponer en casa alimentos con bajo contenido calórico.

Establecer un periodo de tiempo fijo para comer.

Quitar las sobras de la mesa si se inicia una tertulia de sobremesa.

Hacer una lista con los alimentos que debe comprar, no comprar nada que no esté en la lista, llevar el dinero justo, e ir a comprar con el estómago lleno.

Comprar alimentos que requieren ser cocinados antes de ser consumidos.

Seleccionar restaurantes que dispongan de una carta variada, de forma que los alimentos a consumir contengan valores calóricos adaptables a una dieta sana y equilibrada.

Tareas

Como ya sabe, el primer día de la siguiente semana será su primer día de abstinencia. Se levantará siendo un no fumador, y aplicando las técnicas e indicaciones que se le han ido dando durante todo el tratamiento. El día anterior deberá deshacerse de todos los cigarrillos de su casa, coche, abrigos, bolsos, lugar de trabajo, etc., así como leer las razones para dejar de fumar que usted mismo anotó. Es muy útil haber imaginado previamente las situaciones de mayor riesgo para fumar, y qué va a hacer exactamente en ellas para controlar el deseo de fumar. Escriba en un papel las principales situaciones de riesgo que usted prevé y cómo las va a manejar (ver cuadro 5).

Cuadro 5: Situaciones de riesgo.

SITUACIONES DE RIESGO Y ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLAS

Las situaciones de riesgo son aquellas que con más probabilidad pueden hacerle volver a fumar. Es fácil reconocerlas porque son las mismas que ha anotado durante los anteriores módulos al describir qué situaciones desencadenaban en usted el deseo de fumar. Hágase la siguiente pregunta: si volviese a fumar, ¿en qué situación lo haría? Esta situación, o situaciones, son sus situaciones de riesgo y hay que tenerlas siempre presentes para detectarlas cuando se presenten. Además, para cada una de ellas hay que tener preparado un plan, una estrategia de afrontamiento que nos ayude a no fumar.

Utilice el siguiente cuadro para describir sus posibles situaciones de riesgo: qué estaría haciendo, con qué personas, qué estado de ánimo, etc. Además, anote la estrategia de afrontamiento que usará en cada caso. Recuerde que los tres tipos de respuesta son: evitar, modificar, y sustituir el cigarrillo. Una explicación más detallada de las estrategias de afrontamiento la encontrará en los módulos de tratamiento.

SITUACIÓN DE RIESGO	ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6



NO DEBE PASAR AL SIGUIENTE MÓDULO ANTES DE UNA SEMANA Y SIN HABER REALIZADO TODAS LAS TAREAS QUE SE LE HAN PROPUESTO. Si pasa de módulo sin haber realizado las tareas, el tratamiento perderá su eficacia.

CUARTO MÓDULO

Primeros días de abstinencia

¡Enhorabuena si usted está abstinentes! Ha conseguido el objetivo para el que ha estado trabajando durante las tres semanas anteriores. Si lee este módulo en su primer día de abstinencia, recuerde que determinadas actividades le van a hacer más fácil el día. Usted ya las ha ido haciendo durante los módulos anteriores y, probablemente, ya forman parte de su repertorio de conductas favorecedoras de la abstinencia: es muy importante que, en lo posible, *no esté expuesto a ningún objeto relacionado con fumar* como cigarrillos, mecheros, cerillas, ceniceros, etc., y por supuesto, deshágase de ellos en los lugares más frecuentados por usted. No deje de realizar, e incluso intensifique, las siguientes actividades:

- Pasear.
- Relajarse utilizando la técnica de las respiraciones profundas.
- Beber agua o zumos en abundancia.
- Reducir el consumo de alcohol y café.
- Hacer ejercicio físico.
- Practicar taichi, yoga, o meditación.
- Tomar caramelos o chicles sin azúcar.
- Retomar actividades placenteras abandonadas.



Como ya sabe, dejar de fumar implica adoptar un *estilo de vida más saludable* mediante, por ejemplo, la práctica regular de ejercicio, comer de forma equilibrada, y utilizar la respiración abdominal para controlar las situaciones de estrés. Aproveche su nueva situación de no fumador para disfrutar de actividades o sensaciones nuevas. A partir de ahora, va a experimentar una mejoría en su estado de salud: respirará mejor, volverá a saborear los alimentos, y tendrá más olfato. Además, ahorrará dinero, podrá estar en zonas donde no está permitido fumar, y psicológicamente, se sentirá mejor consigo mismo por haber conseguido la meta que se había propuesto. [GMJ6]



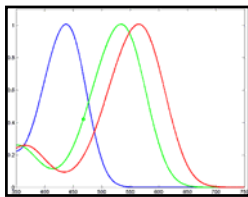
Respecto al ahorro económico, aunque probablemente ya sabrá la cantidad exacta que se ahorra cada día, conviene llevar un registro semanal o mensual de la misma. Cada cierto tiempo podrá premiarse

utilizando ese dinero en alguna compra o en algún capricho saludable.

Los beneficios más importantes para su salud que obtendrá al estar abstinentes se detallaron en el primer módulo, repáselos. No olvide tampoco leer de nuevo el cuadro que elaboró al principio del tratamiento con las ventajas e inconvenientes de dejar de fumar.

El deseo de fumar va y viene

Como ya se ha mencionado anteriormente, las molestias relacionadas con la abstinencia como los estados de irritabilidad, tristeza, alteración en el sueño, dificultad de concentración, cambios en el apetito, somnolencia, y deseos de fumar, suelen ser más intensas durante los primeros dos o tres días, y a partir de la segunda semana disminuyen notablemente. No obstante, la aparición e intensidad de estos síntomas dependen de las circunstancias y características de cada persona, y sobre todo, de su grado de dependencia física respecto a la nicotina. Si ha reducido gradualmente el número de cigarrillos fumados, las molestias de los primeros días serán menos acusadas que si lo hubiese dejado de golpe.



En cuanto al deseo de fumar, es normal que aparezca durante algún tiempo, y no significa que esté haciendo algo incorrecto. Es muy importante saber que las ganas de fumar no constituyen un estado permanente, sino al contrario, aparecen y desaparecen. Duran menos de lo que uno puede esperar: no más de cinco o diez minutos, y durante este período limitado de tiempo, la intensidad varía, creciendo hasta su valor máximo, y descendiendo posteriormente hasta desaparecer. Es fundamental tener esto presente porque muchos fumadores creen, erróneamente, que una vez que aparecen no se marcharán hasta que no vuelvan a fumar, o que durarán horas. Durante estos momentos puede emplear cualquiera de las respuestas que ha ido ensayando durante los módulos anteriores: respirar profundamente con el abdomen, dar un paseo, hablar con un amigo o familiar, etc., es decir, cualquier actividad que le permita relajarse, distraerse y mantenerse concentrado al menos durante unos minutos. El deseo de fumar irá desapareciendo. Y al cabo de unos días, la frecuencia con la que aparecen disminuirá. Para no sentirse abrumado, piense sólo en manejar las situaciones que se le presenten durante este día concreto, y no se martirice pensando en que va a sufrir molestias y deseos de fumar durante el resto de su vida. Muchos fumadores



tienden a fijarse y a recordar sólo los momentos del día en los que el deseo alcanza su máximo nivel, lo cual aumenta más la probabilidad de volver a fumar que si se tiene una visión más exacta de cómo ha transcurrido el día.

Saber responder ante situaciones de riesgo

A partir de ahora tendrá que estar muy atento a las situaciones de riesgo. Recuerde que son aquellas en las que podría volver a fumar. Preste especial atención a las más comunes: bajo estado de ánimo, alegría, consumo de alcohol, y estar con otros fumadores. Debe tener preparado un plan para cada una de ellas. Le será útil repasar qué respuestas concretas le han servido durante el tratamiento cuando ha tenido que reducir el número de cigarrillos fumados. Utilice las tres principales estrategias de autocontrol ante situaciones que provocan en usted el deseo de fumar: evitar esas situaciones, modificarlas, y sustituir el cigarrillo por otra cosa. Algunos ejemplos, ya tratados en anteriores módulos, se explican a continuación:



1. *Evitarlas*: es la estrategia más efectiva para hacer frente a las situaciones que le incitan a fumar. Si usted no está ante esas situaciones, no ejercerán ninguna influencia sobre su deseo de fumar. Por ejemplo, si ha comprobado que desea fumar después del café de la mañana, una estrategia de evitación sería renunciar a tomarlo. Si se le viene a la cabeza fumar cuando toma alcohol, debería evitar estar en situaciones en las que sea probable el consumo de alcohol, e incluso plantearse, como hábito saludable, dejar definitivamente de tomarlo. Si ha experimentado ganas de fumar en la sobremesa, podría levantarse inmediatamente después de terminar de comer.
2. *Modificarlas*: no siempre es posible evitar las situaciones que nos incitan a fumar. En estos casos podemos intentar alterarlas. Por ejemplo, beber zumo de naranja en vez de café, dar un paseo en vez de quedarse viendo la televisión, sentarse en las zonas de no fumadores en los restaurantes que las tengan, o si normalmente desea fumar mientras conduce, asegúrese de no tener tabaco dentro del coche.
3. *Sustituir el cigarrillo por otro objeto o actividad*: ejemplos de este tipo de estrategias serían la utilización de la técnica de respiración profunda cuando estamos nerviosos o con deseo de fumar, tomar caramelos o chicles sin azúcar, llamar a un amigo, tener un bolígrafo, lápiz, o clip entre los dedos, etc.

Sería útil anotar en una hoja cuáles son sus situaciones de riesgo y qué cosas puede hacer en cada una de ellas para controlarlas.



El exceso de confianza es peligroso

Las principales barreras con las que se va a encontrar a partir de ahora para mantenerse abstinentes, son:

- a) el *exceso de confianza*, que le puede llevar a pensar que por fumarse un cigarrillo no va a pasar nada, porque usted controla la situación,
- b) *no estar atento a las situaciones de riesgo*, y además, no tener una respuesta previamente elaborada para cada una de ellas,
- c) *enfrentarse a situaciones de estrés o a crisis inesperadas* y pensar que con un cigarrillo las va a resolver mejor,
- d) *abandonar los hábitos saludables* que haya adquirido durante estas semanas, como realizar ejercicio, comer de forma equilibrada, y disminuir o incluso abandonar el consumo de alcohol.



¿Y si vuelvo a fumar?

Y finalmente, *si usted ha comenzado abstinentes el módulo, pero luego ha vuelto a fumar* en algún momento, tenga presente lo que sigue^[GMJ7]:

- 1) no es lo mismo fumar alguna vez de forma ocasional después de haber logrado la abstinencia, que volver a fumar como lo hacía al comenzar el tratamiento,
- 2) si vuelve a fumar, probablemente se sentirá culpable o desanimado,
- 3) inmediatamente después de esta reacción emocional negativa, puede pensar que es un "débil", un "fracasado", e "incapaz" de dejar de fumar,
- 4) se va a sentir más fumador que no fumador, y esto le va a servir de excusa para volver a fumar como antes de iniciar el tratamiento.

El proceso que acaba de describirse se conoce como Efecto de Violación de la Abstinencia, y es bastante frecuente. Su objetivo será detener, cuanto antes, la cadena de acontecimientos que se han descrito. Para ello, debe hacer lo siguiente: ^[GMJ8]



a) considere el consumo como un error en la estrategia empleada, no como la prueba evidente de que usted es un "débil" o un "fracasado",

b) utilice el error para aprender, es decir, averiguar qué hizo mal y cómo evitar volver a cometer el mismo error,

c) piense que un consumo ocasional de tabaco no le convierte en un fumador si sabe como actuar,

d) haga un esfuerzo mayor en emplear sus estrategias de autocontrol, recordando además los éxitos y el esfuerzo realizados hasta ahora,

e) no fume su próximo cigarrillo, y piense que los sentimientos negativos desaparecerán en poco tiempo si usted sigue estas pautas,

f) repase las razones para dejar de fumar que anotó al principio del tratamiento.

Felicitaciones

Finalmente^[GMJ9], queremos felicitarle por haber llegado a este cuarto y último módulo. Esto significa que ha realizado la totalidad del tratamiento y que, por tanto, está en mejores condiciones para mantenerse abstinentes que si hubiese dejado de fumar sin ninguna ayuda, o que si hubiese abandonado antes de tiempo el programa. Además, ha demostrado una buena motivación y disciplina, factores ambos necesarios para hacer un buen tratamiento de autoayuda a través de Internet. ¡Enhorabuena si sigue abstinentes! Piense en premiarse por todo ello realizando alguna actividad placentera o haciéndose algún regalo con el dinero ahorrado por no comprar tabaco.



También queremos felicitar a los que siguen fumando por el esfuerzo realizado durante los módulos anteriores. Deben saber que el abandono del tabaco es un proceso que puede llevar varios años y que está demostrado que, tras varios intentos, es más probable dejar de fumar que hacerlo "a la primera". Esto refuerza la idea de que el abandono es una situación de "ensayo y error", es decir, cada uno debe aprender lo que le funciona y lo que no a la hora de conseguir la abstinencia, y utilizar lo aprendido en el futuro. Mantenga los logros adquiridos de manera que puedan favorecer la



abstinencia en otros intentos. Ahora está más cerca de conseguirlo que al principio.

Contribuya a mejorar este tratamiento

En el futuro deberá contestar periódicamente a algunas preguntas acerca de su situación de consumo (al mes, dos meses, tres meses, seis meses, nueve meses, un año, y dieciocho meses de iniciar el tratamiento). Recibirá un e-mail y un sms como recuerdo. La información que nos proporcione será imprescindible para mejorar el conocimiento sobre la adicción al tabaco y cómo tratarla a través de Internet. Por favor, en caso de que cambie de dirección de correo electrónico o de número de móvil, actualice sus datos en el menú "Datos Personales".

