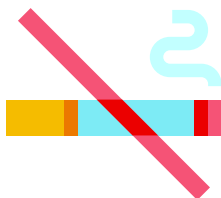




madrid
 salud

Guía

Dejar de fumar



MADRID

Índice

Índice	3
Presentación	4
Introducción	7
Preparándome para dejar de fumar	8
Dejando de fumar	14
Manteniéndome sin fumar	24
Todos los CMSc	29

Presentación

El consumo de tabaco es la primera causa de enfermedad y de muerte en los países desarrollados. En nuestro país, fuma en torno a un 30% de la población adulta y el tabaco provoca unas 55.000 muertes al año.

En su responsabilidad de promover la salud de todos los madrileños, los técnicos de Madrid Salud han realizado la presente guía.

Su objetivo es triple: primero, ofrecer a quienes desean abandonar el hábito tabáquico las herramientas básicas para conseguirlo; segundo, animar a intentarlo a quienes no se lo han planteado o que lo consideran difícil; tercero, ofrecer la posibilidad de participar en los talleres para Dejar de Fumar de Madrid Salud. No cabe duda de que los beneficios de dejar de fumar, tanto para quienes fuman como para quienes les rodean, justifican sobradamente este empeño.

Esta guía te invita a recorrer, de forma esquematizada y secuencial, las diferentes etapas de las que consta el proceso de abandonar el tabaco:

- Tareas para antes de dejar de fumar.
- Tareas para primeros días sin fumar.
- Tareas para después de los primeros días sin fumar.

Pero tal vez, el mensaje más importante que podemos transmitir en esta introducción es el de que dejar de fumar es posible. Diariamente, lo hacen muchas personas. Las actuaciones emprendidas desde el Programa de Prevención y Control del Consumo de Tabaco de Madrid Salud han demostrado sobradamente su eficacia.

Gerente de Madrid Salud





Introducción

Si fumas y deseas dejarlo, recibe nuestra enhorabuena. Abandonar esta adicción es sin duda lo mejor que puedes hacer a favor de la salud y la calidad de vida tuya y de quienes te rodean. Te proponemos que dediques unos minutos a leer este folleto y, después, si lo deseas, lo utilices como guía para ayudarte. También, ponemos a tu disposición los talleres para dejar de fumar que se realizan en los centros Madrid Salud.

A menudo quienes fuman fracasan en sus intentos para dejar de fumar por un motivo: la impulsividad. No es útil plantearse “mañana lo dejo”; tampoco suele funcionar la confianza en la mera “fuerza de voluntad”.

Por el contrario, cambiar un hábito tan arraigado requiere actuar de forma metódica. Por este motivo, hemos dividido esta guía en tres partes que te invitamos a recorrer:

- 1 Cosas que tienes que hacer ANTES de dejar de fumar:
“Preparándome para dejar de fumar”
- 2 Cosas que tienes que hacer durante los primeros días sin fumar: **“Dejando de fumar”**
- 3 Cosas que tienes que hacer en las semanas siguientes a haber dejado de fumar: **“Manteniéndome sin fumar”**

Preparándome para dejar de fumar

De 3 a 15 días antes de dejar de fumar.



Concédete algunos días todavía antes de dejar de fumar. Es mejor no precipitarse, y prepararse bien. En estos días conviene que dediques algún tiempo a cuatro o cinco cuestiones:



1. Pon una fecha para dejarlo

Ni muy pronto (no “mañana mismo”) ni muy tarde (tampoco “el verano que viene”). Valora qué día de la semana es mejor. Procura que sea un día sin estrés, sin aburrimiento, sin compromisos sociales inaplazables... un día que puedas organizar hasta cierto punto “a tu medida”. Ese día será especial, pero la decisión, una vez fijado el día, debe ser inamovible.



2. Valora la posibilidad de utilizar algún apoyo farmacológico.

Existen varios fármacos de eficacia probada para ayudarte a dejar de fumar. Entre ellos están los parches, chicles, comprimidos o esprais de nicotina, que puedes comprar sin receta en la farmacia. También hay otros medicamentos que sí requieren receta médica. Tanto en un caso como en otro debes seguir las indicaciones que recibas. También debes tener en cuenta que estos fármacos tienen muy escasa eficacia si se usan solos y sin otro tipo de apoyo u orientación.



3. No utilices dispositivos electrónicos (vapeadores) para dejar de fumar o reducir los daños.

Los líquidos que contienen los ‘vapeadores’ contienen sustancias tóxicas. Además, no son eficaces para dejar de fumar, ni tampoco como sustitutivos del tabaco para reducir sus daños. De hecho, la mayor parte de los usuarios de vapeadores simultanean su uso con el consumo de tabaco. Por estos motivos, las sociedades científicas y los expertos desaconsejan claramente su uso.



4. Elabora tu propia lista de razones o beneficios de dejar de fumar.

Es bien sabido que fumar incrementa el riesgo de padecer múltiples enfermedades como cáncer, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, ictus u otras... Conviene que te detengas a pensar y a escribir las consecuencias positivas que consideres que pueden motivarte y ayudarte a dejarlo.

Considera las ventajas de todo tipo, valora bien su importancia, trata de experimentar “por anticipado” lo que vas a conseguir.





Te ponemos algunos ejemplos:

- Dejar de fumar aporta de forma inmediata importantes beneficios en la salud y en el estado físico de las personas, mejorando sustancialmente su calidad de vida.
- Las personas que dejan de fumar antes de los 50 años tienen solo la mitad de riesgo de morir durante los 15 años siguientes en comparación con las que siguen fumando.
- Las mujeres que dejan de fumar antes o durante el primer trimestre del embarazo reducen significativamente el riesgo de bajo peso en el bebé y de parto prematuro en comparación con las que siguen fumando.
- Abandonar el tabaquismo tiene efectos positivos y saludables para todos, social e individualmente, sin olvidar a las personas que, de una forma u otra, se ven obligadas a respirar el humo del tabaco (fumadores pasivos).
- Cuando las personas consiguen dejar de fumar se incrementa la autoestima y el orgullo personal, facilitando la práctica de actividades más saludables y placenteras.
- Desde el punto de vista económico. ¿Has valorado cuánto te gastas en tabaco? Haz la cuenta y comprobarás cuánto podrías ahorrar.
- Fumar significa entre otras cosas ser dependiente de una sustancia y unos hábitos nada saludables. Déjalo y libérate de esa dependencia.
- Piensa además que tu ropa o tu casa ya no olerán a tabaco.
- Serás un buen ejemplo para tus hijos y será menos probable que ellos fumen en el futuro.



5. Cuidado con algunas expectativas incorrectas.

Mantener ideas erróneas sobre el proceso de dejar de fumar es uno de los principales motivos de fracaso. Las expectativas incorrectas por definición no se cumplen, generando así frustración y abandono. Sitúa, pues, correctamente tus expectativas:

- **No es cierto** que las ganas de fumar desaparezcan por completo en pocas semanas. Además, tu objetivo no es eliminar o reducir las ganas; tu objetivo es **no fumar a pesar de tener ganas**. Con el tiempo cada vez te costará menos.
- **No es cierto** que puedas fumar menos o fumar de vez en cuando. Lo que te proponemos es dejarlo del todo y para siempre. Si mantienes algún contacto ocasional con el tabaco, la tendencia es a volver a fumar como antes en poco tiempo. No es cierto que “por uno no pasa nada”.
- **No es cierto** que la medicación sea una varita mágica. Es eficaz, pero se requiere un esfuerzo por tu parte.
- **No es cierto** que dejar de fumar sea durísimo, aunque es verdad que puede ser costoso. Tampoco es cierto que las ganas, cuando vienen, sean “horribles”, “espantosas” o “incontrolables”. Para controlar las ganas de fumar, empieza por valorarlas en su justa medida. ¿Cuántas cosas has hecho en la vida más difíciles que dejar de fumar?
- **No es cierto** que dejar de fumar sea cuestión sólo de “fuerza de voluntad”. Además de eso, es fundamental seguir los pasos correctos.
- **No es cierto** que “necesites” un cigarrillo. Seguro que te apetece, incluso es posible que te apetezca mucho. Pero no lo necesitas.
- **No es cierto** que dejar de fumar signifique obligatoriamente ganancia de peso. Se puede ganar peso, pero también se puede perder. Y, si se gana, se puede perder después. Lo que engorda no es dejar de fumar, sino lo que se hace cuando se deja de fumar.



Importante !

- Evita tener a mano alimentos que no precisen elaboración para consumirlos (chocolatinas, caramelos, aceitunas, frutos secos...).
- Procura aumentar el consumo de zumos, frutas y verduras, te aportaran nutrientes y reducirán las ganas de fumar.

Dejando de fumar



¿Qué debes hacer durante los primeros días sin fumar?



1. Organiza tu entorno

Los primeros días son especiales y conviene que hagas cambios en tu entorno. No tengas cerca de ti ceniceros ni tabaco ni nada que te lo recuerde directamente. Evita los lugares o las compañías o las situaciones en general que supongan riesgo de fumar.



2. Cambia tus hábitos.

Debes tener muy claro qué puedes y qué no puedes hacer. Evita actividades asociadas a fumar, aunque se trate de situaciones placenteras como salir de copas o quedarte en el sofá viendo la tele después de cenar. Piensa que se trata sólo de unos días. Evita, también, las situaciones de aburrimiento o inactividad. No confíes en tu “fuerza de voluntad”.



3. Utiliza correctamente los fármacos

Si utilizas fármacos para ayudarte a dejar de fumar, sigue al pie de la letra sus indicaciones sobre forma de uso, dosis, tiempo... sobre todo, no hagas experimentos.



4. Comunica a todos que ya no fumas

Todas las personas de tu entorno deben saber que has dejado de fumar. De este modo consigues una “red de controladores”.

Cuando una decisión se hace pública compromete mucho más. Además, pueden prestarte apoyo.





5. Renueva tu compromiso

Hay que realimentar la motivación inicial, porque de lo contrario tiende a difuminarse. Para ello, coloca en un lugar visible tu lista de beneficios por dejar de fumar que elaboraste antes. Léela de vez en cuando, y hazlo con ganas. Si se te ocurren nuevos beneficios, añádelos. No se trata sólo de que los conozcas; debes además tenerlos muy presentes.



6. Prémiate

Los premios ayudan a persistir en los cambios de conducta. Cómprate una hucha y guarda en ella el dinero que te gastabas antes en tabaco. Hazte un pequeño regalo de vez en cuando.



7. Afronta correctamente las ganas de fumar

Recuerda que tu objetivo no es eliminar las ganas de fumar, sino no fumar a pesar de tener ganas; tener ganas, incluso intensas, es normal e inevitable, pero las ganas no te obligan a fumar si tú has decidido firmemente no hacerlo. Es muy importante que sepas cómo afrontarlas:

- Imagínate tus ganas de fumar como una ola: aparecen, suben, pueden llegar incluso a ser elevadas, pero en poco tiempo vuelven a bajar...
- Distráete inmediatamente. Ponte a hacer otra cosa. Sal de donde estás. No centres tu atención en las ganas de fumar.
- Haz varias inspiraciones profundas. Utiliza la respiración para relajarte...
- Bebe un vaso de zumo o de agua; o cepíllate los dientes o mastica un chicle sin azúcar.
- Sustituye los pensamientos que te asaltan por otros que te ayuden a pasar el mal rato. Por ejemplo, puedes repasar mentalmente tu lista de ventajas por dejar de fumar.
- Recuerda que cada vez te costará menos. La “ola” tiende a ser cada vez menos frecuente y menos intensa.



8. No toques el tabaco

No fumes nada. No des ni una sola calada, ni enciendas cigarrillos a otros. Los “permisos” y los “tonteos” desembocan siempre en una vuelta a fumar.



9. No te engañes

Si quieres volver a fumar, hazlo, pero no te engañes. Lee con atención la siguiente lista de excusas que la gente suele ponerse para volver a fumar. Hazlo con atención y valora también un razonamiento alternativo. Suele ser una buena vacuna contra las excusas.



“Por un cigarrillo no pasa nada”

Parece que un cigarrillo no tiene importancia, pero tiene una importancia enorme: si haces excepciones, en pocas semanas estarás fumando igual que antes.

“Me fumo uno y nada más”

Lo mismo que antes. Es un autoengaño, nunca es uno solo, siempre se tiende a repetir.

“Hoy que es mi cumpleaños (o Nochevieja, o una boda, o cualquier otra situación parecida) voy a hacer una excepción y voy a fumar”

Es un autoengaño. Si te pones a buscar razones, excusas o situaciones especiales que justifiquen fumar, puedes encontrar cientos en un año.

"Si me lo propongo, puedo controlar y fumar un cigarrillo de vez en cuando"

Es totalmente falso. A medio plazo es incontrolable.

"Necesito un cigarrillo, lo necesito"

Es falso, no lo necesito. No pasa nada si no fumo. Lo cierto es que me apetece, pero no lo necesito.

"Después del esfuerzo que he hecho, me merezco un premio: voy a fumarme un cigarrillo"

¿Cuál es tu objetivo? ¿No es dejar de fumar? Entonces, ¿un cigarrillo es un premio para ti? No te pongas excusas, prémiate con otra cosa.

“Pobre de mí, no es justo que tenga que renunciar a uno de los pocos placeres que tengo”

Ese placer te está provocando a largo plazo consecuencias muy negativas. No te engañes. Repasa tu lista de motivos para dejar de fumar.

“Todo eso del cáncer de pulmón es una manipulación...”

Las consecuencias negativas del tabaco son reales. Otra cosa es que a algunos les interese negarlo.

“Total, de algo hay que morir...”

Sí, pero mientras se está vivo, ¿no es preferible tener cierta calidad de vida? No te autoengañes.

“Tengo unas ganas de fumar insoportables, horrorosas, horribles...”

Nadie se ha muerto por no poder fumar. Las ganas de fumar pueden ser intensas, pero de ningún modo “horribles” o “insostenibles”. Que sean más o menos intensas depende, además, de cómo las afrontes.

“¡Qué bien me sentaría ahora un cigarrillo: me relajaría, lo saborearía...”

Párate a pensar en las consecuencias a largo plazo de seguir fumando. Repasa tu lista de beneficios de dejar de fumar.

Recuerda

→ Tú decides. Puedes decidir libremente volver a fumar... pero no te pongas excusas.

Manteniéndome sin fumar

A partir de la primera semana



Si llevas ya una semana sin fumar, tienes motivos para sentirte muy satisfecho. ¡Ha pasado lo peor! Pero debes tener mucho cuidado para no recaer.

Ten muy presentes las siguientes 5 estrategias:



1. Date permiso para seguir teniendo (ocasionalmente) ganas de fumar.

Insistimos: no pienses que no “deberías” tener ya ganas de fumar. Por el contrario, lo normal es que las tengas y las seguirás teniendo durante bastante tiempo, sólo que cada vez serán más fáciles de controlar. Piensa que el hábito de fumar suele estar extraordinariamente arraigado. Suele practicarse cientos de veces al día, durante muchos años y asociado a numerosas situaciones cotidianas. No es de extrañar, por lo tanto, que el deseo reaparezca ocasionalmente. Tu objetivo no es que no aparezca; tu objetivo es no fumar a pesar de tener deseos de hacerlo, es decir, que tu decisión prevalezca sobre el deseo pasajero.



2. Practica algún tipo de relajación.

El estrés o los “nervios” es uno de los desencadenantes más frecuentes del deseo de fumar. No hay que olvidar que durante muchos años el fumador ha combatido esos “nervios” fumando.

Existen distintas técnicas de relajación. Todas son eficaces con una sola condición: que se practiquen con regularidad. Si ya conoces y has practicado alguna de ellas, ahora tienes una ocasión perfecta para retomar la práctica, sobre todo si en su día resultó eficaz. Te sugerimos que lo hagas.

Pero, al margen del procedimiento que conozcas, te proponemos una técnica muy sencilla pero muy eficaz: utilizar la respiración profunda y completa para relajarte.

La respiración profunda y completa

El procedimiento consiste en inspirar lentamente por la nariz, procurando, en primer lugar, conducir el aire hacia el estómago, ayudándose del diafragma, dirigiéndolo seguidamente hacia la parte alta de los pulmones, hasta sentir como la columna se tensa, lo que proporcionará el aumento de la capacidad pulmonar.

Se mantiene el aire brevemente y, seguidamente, se expulsa lentamente por la nariz. El procedimiento completo se repetirá durante algunos minutos. Es conveniente ejercitarlo ante cualquier situación que produzca ansiedad.

Lo ideal sería practicar la relajación que se induce con este ejercicio de manera habitual, para combatir las diversas situaciones que propician el deseo de fumar. Este tipo de relajación, efectuada con cierta regularidad, es enormemente eficaz.



3. No te permitas contactos con el tabaco.

La mayor parte de las recaídas en el tabaco, sobre todo cuando ya han pasado algunas semanas sin fumar, no se deben a un deseo de fumar intenso o difícil de controlar, sino a pequeños “tanteos”, “deslices” o “permisos”: fumar algún cigarrillo “sin importancia” o dar alguna “caladita sin más. Estos “permisos” conducen, siempre, a una recaída en cuestión de pocos días o semanas.



4. Practica hábitos nuevos

Cambiar ciertos hábitos es uno de los factores que más favorecen, a la larga, el mantenimiento de la abstinencia del tabaco. Ésta es, pues, una ocasión perfecta para introducir en tus actividades cotidianas algunos cambios que, seguramente, llevabas tiempo queriendo realizar. Plantéate, incluso, el esfuerzo de dejar de fumar como una oportunidad para enriquecer tu vida introduciendo hábitos nuevos que la hagan no solo más saludable, sino también más gratificante.

Te sugerimos que valores, por ejemplo:

- La práctica de ejercicio físico ayuda enormemente, entre otros beneficios, a mantenerse sin fumar. Puedes apuntarte a un gimnasio o puedes simplemente caminar un rato cuando vas al trabajo. Lo importante es que sea agradable y que se convierta en un hábito.
- El consumo de alcohol y las comidas copiosas aumentan la probabilidad de volver a fumar. Valora la ventaja de reducir durante un tiempo su consumo y frecuencia.
- Practica tus aficiones, tus intereses, tus actividades de ocio. Nuestro estado de ánimo, nuestro bienestar, nuestra salud, y también nuestro control sobre hábitos como el fumar se ven fuertemente condicionados por la existencia o no en nuestra vida de actividades gratificantes. Ésta es una buena ocasión para retomar o iniciarse en actividades como el excursionismo, la pesca, la pintura, la fotografía, el baile, el deporte, la participación social u otras muchas...



5. Exponerte de modo gradual a situaciones de riesgo.

Después de algunos días de evitar situaciones de riesgo, se trata ahora más bien de habituarte a ellas, de acostumbrarte a afrontar sin fumar determinadas situaciones en las que antes fumabas, como hablar por teléfono, tomar un café, cenar con unos amigos, descansar en el sofá, etc...

Lo ideal es que esta habituación sea progresiva, poco a poco. De momento, sigue evitando las situaciones que identificas como más peligrosas.

Todavía llevas poco tiempo sin fumar, no hagas locuras. Seguramente no estás todavía preparado para una reunión de amigos con alcohol y gente fumando a tu alrededor.

A medida que pasen las semanas, vete enfrentándote al riesgo de modo gradual: de este modo maximizas las probabilidades de éxito y vas adquiriendo seguridad en ti mismo.



CMSc

Todos nuestros centros donde puedes llamar o acudir para que nuestros profesionales te ayuden, si lo deseas.

CMSc Arganzuela

C/ Concejal Benito Martin Lozano, 3
28005 Madrid
91 354 17 84/85

CMSc Carabanchel

C/ Eugenia de Montijo, 90
28025 Madrid
91 360 22 00

CMSc Centro

C/ Navas de Tolosa 10, Pt Bajo
28013 Madrid
91 588 96 60/61

CMSc Chamberí

C/ Rafael Calvo, 6
28010 Madrid
91 588 67 83/84

CMSc Ciudad Lineal

Plaza Agustín González, 1
28021 Madrid
91 406 15 78 / 91 406 41 34

CMSc Fuencarral

Avda. Monforte de Lemos 38
28029 Madrid
91 588 68 71/73

CMSc Hortaleza

C/ Juan Clemente Núñez, 3
28043 Madrid
91 748 9197/9207

CMSc Latina

Pº de Extremadura, 147
28011 Madrid
91 464 99 72 / 91 479 46 66

CMSc Salamanca-Retiro

C/ Núñez de Balboa, 40
28001 Madrid
91 360 15 30 / 91 369 77 21

CMSc San Blas

C/ Pobladora del Valle, 13
28037 Madrid
91 760 96 47/56

CMSc Tetuán

C/ Aguilera, 1
28029 Madrid
91 588 66 75/89

CMSc Usera

C/ Avena, 3
28026 Madrid
91 460 98 50 / 91 460 72 00

CMSc Puente de Vallecas

C/ Concordia, 15
28053 Madrid
91 588 60 16 / 91 513 30 25

CMSc Villa de Vallecas

C/ Sierra Gador, 68
28031 Madrid
91 380 79 10 / 91 779 13 12

CMSc Vicálvaro

C/ Calahorra, 11 Bis
28032 Madrid
91 760 24 01 / 91 775 32 62

CMSc Villaverde

Avda. de la Felicidad, 17
28041 Madrid
91 588 92 60 / 91 480 49 39

Este documento es propiedad de:
Madrid Salud

Madrid, Mayo 2024

Depósito legal: M-16708-2024

Este trabajo está protegido bajo la licencia Creative Commons 4.0. **No se permite un uso comercial de la obra original** ni la generación de obras derivadas.

Más información: madridsalud.es



