

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

EBOOK: ESFÚMATE DEL TABACO

En nuestra **guía para dejar de fumar “Esfúmate del tabaco”** encontrarás más información sobre los diferentes aspectos relacionados con el tabaco y con dejar de fumar. En ella, podrás aclarar diversas dudas e ideas erróneas, y encontrarás consejos prácticos para el día a día.

Ten en cuenta que fumar es un hábito asociado a situaciones concretas de tu vida cotidiana: tomar café, salir con amigos y familiares, la sobremesa, etcétera. Dejar de fumar es un proceso en el que tendrás que aprender a realizar tus actividades cotidianas sin tabaco. Y esto no siempre es fácil.

PREGUNTAS FRECUENTES Y CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

Los profesionales de la Asociación Española Contra el Cáncer, responden a algunas dudas habituales que nos pueden surgir durante el proceso de abandono del tabaco y cómo ponerles remedio:

¿Café, té o tabaco?

Como la mayoría de fumadores, es bastante probable que estés acostumbrado a fumar mientras tomas café o té, al igual que durante o después de las comidas.

Cuando dejas de fumar es frecuente que aparezca un fuerte deseo de fumar asociado a esas situaciones.

Este deseo es más intenso en las primeras dos semanas y **puede mantenerse entre 1 y 6 meses**.

¿Sabes por qué te sientes así?

Muchos **estudios indican** que los **efectos de estimulación y placer causados en tu cuerpo** por la nicotina hacen que puedas tener sensación de alerta, relajación, euforia... Estas sensaciones refuerzan el uso del tabaco en tu mente y, además, se asocian a las situaciones en las que solían producirse. En este caso, el consumo de café o té.

Cuando dejas de fumar, la sensación de vacío que puedes experimentar por la pérdida de estas sensaciones se incrementan en el momento en el que aparecen elementos reconocibles asociados a la misma: una taza de té o de café.

Esto es lo que puedes hacer:

- No tienes por qué renunciar al café o al té, puedes encontrar alternativas que sirvan de **reemplazo de la nicotina** mientras lo haces.
- Mientras tomas café o té, comenta que has dejado de fumar para que nadie te ofrezca tabaco. **Practica decir NO** cuando lo hagan y no pidas tabaco a otra persona.
- Respirar profundamente entre sorbo y sorbo. Así, podrás sentir todo su aroma. Inhala profunda y lentamente mientras cuentas hasta cinco y exhala también lentamente, contando de nuevo hasta cinco.
- Prueba a pasarte al café descafeinado por un tiempo.
- Acompaña tu bebida de pedacitos de pan tostado, galletas u otras comidas bajas en calorías.

- Utiliza una libreta mientras te estás tomando tu café o té. Te servirá de distracción y también puedes aprovechar para planificar tu día.
- Si la necesidad de fumar es muy fuerte, tómallo más rápido de lo normal y cambia de lugar o de actividad.

¿Cómo superar los problemas de estreñimiento tras dejar de fumar?

El **estreñimiento es un síntoma que aparece frecuentemente durante el proceso de abandono del tabaco**. Es más intenso durante las primeras semanas y se suele regular por sí solo aproximadamente tres semanas después del último cigarrillo.

¿Por qué puede darte estreñimiento?

La **nicotina** es un estimulante y, como tal, acelera tu metabolismo. El cigarrillo estimula el peristaltismo, es decir, los movimientos que hace tu intestino para deshacerse de su contenido. Al dejar el tabaco, la capacidad de evacuar del cuerpo puede disminuir y producirse el estreñimiento.

Esto es lo que puedes hacer:

- **Consume todos los días verduras** (preferentemente crudas), frutas, hortalizas, y pan integral. Esta alimentación es rica en fibra y ayuda a retener agua, con lo que las heces son más fluidas. Las dietas ricas en fibra, y especialmente en salvado de trigo, incrementan el volumen de las heces, disminuye la presión del colón y regula el tránsito intestinal
- **Bebe abundante líquido** a diario (al menos 1,5 l).
- **Come despacio y mastica bien** los alimentos.
- Procura tener **horarios regulares para tus comidas**.
- Evita el queso y los productos lácteos hasta que sientas mejoría. Contienen lactosa y esta puede causarte gases, hinchazón y estreñimiento. La excepción a esta regla es el yogur.
- Procura ir al baño más menos a las mismas horas todos los días. Así lo estarás entrenando para tener buenos hábitos regulares de vaciado intestinal. Al principio puede que tengas que sentarte sin ganas, pero progresivamente este adquirirá el hábito de trabajar a esa hora. Cuando tengas ganas, te aconsejamos que nunca las reprimas.
- **Haz ejercicio físico** moderado a diario. Andar, bicicleta, gimnasio... Lo que más te guste y te permita ser más constante.
- Utiliza laxantes sólo si tu médico te lo prescribe. Pueden producirte alteraciones intestinales y generar malos hábitos.

¿Cómo superar la irritabilidad y frustración que puede aparecer al dejar de fumar?

Entre el 50% y el 80% de las personas que dejan de fumar presentan **sentimientos de irritabilidad, enojo y frustración** a la semana siguiente de abandonar el consumo. Suelen comenzar durante las primeras 24 horas, **se mantienen de forma intensa durante las dos primeras semanas** y, a partir de ese momento, van disminuyendo progresivamente hasta desaparecer. Durante este proceso puedes sentir que estás siendo privado de algo, por lo que hasta las cosas más insignificantes te pueden molestar. Es normal sentirse más impaciente e irritable, tener menos capacidad para tolerar los comportamientos de los demás, rendirse en ciertas tareas más rápido de lo normal y, en general, tener más discusiones con las personas más cercanas.

¿Por qué te sientes con irritabilidad y frustración?

La nicotina estimula una importante producción de sustancias químicas a nivel cerebral: epinefrina, norepinefrina, dopamina, arginina, vasopresina, betaendorfina y acetilcolina. Estas sustancias se relacionan con estar alerta, con la reducción del dolor, con el aprendizaje, el placer, etc.

Cuando dejas de fumar, se produce un **cambio temporal en la química de tu cerebro**. Estos cambios pueden hacer que experimentes emociones negativas como irritabilidad y frustración.

Además de todos estos aspectos fisiológicos, muchos fumadores utilizan también el consumo de tabaco como forma de aliviar un estado emocional de desagrado, tensión o frustración. Por eso, al dejar de fumar, hemos de aprender otras respuestas alternativas para controlar esos desequilibrios.

Esto es lo que puedes hacer:

- Trata de **mantener siempre la calma**. Aunque te suene simplista, contar hasta diez te puede ayudar a restaurar la tranquilidad.
- Aléjate durante un momento del lugar o del foco que te genera tensión.
- Repítete afirmaciones sencillas y realizables como 'puedo controlar esto' o 'soy capaz de calmarme sin fumar'.
- Haz **ejercicios con la cara**. Abrir la boca y mover la mandíbula no sólo te relajará los músculos de la cara, sino también los de la parte alta del cuello. Sentirás más tranquilidad.
- Pon las cosas en perspectiva. Pregúntate: ¿Esto que me genera tanto enfado tendrá importancia dentro de unas semanas, meses o años? Te ayudará a darte cuenta de si realmente merece la pena darle tantas vueltas.
- Evita en lo posible situaciones y personas que sabes que pueden resultarte irritantes. Será mejor para ti evitarlas durante un tiempo antes de llegar a un enfrentamiento.
- **Visualiza tu "lugar feliz"**. Imagínate en un escenario real o imaginario que te resulte relajante. El patio en el que jugabas de pequeño, una playa, una isla desierta, cualquier lugar que te haga sentir en paz. Concéntrate en imaginar cada detalle de ese sitio.
- **Haz ejercicio**. La actividad física puede ofrecer una salida a las emociones, especialmente si estas continuamente a punto de estallar. Caminar, correr, nadar, levantar pesas o simplemente subir y bajar las escaleras, te permitirá sacar la adrenalina sin confrontarte a nadie y sin necesidad de fumar.

¿Cómo superar los problemas de concentración al dejar de fumar?

Entre el 55% y el 75% de **las personas que dejan de fumar experimentan problemas de concentración** ante tareas difíciles.

Es más frecuente los primeros días, suelen aparecer a las 24 horas siguientes del último cigarrillo y se mantienen durante las dos primeras semanas, disminuyendo hasta desaparecer al cabo de un mes, aproximadamente.

¿Por qué te sientes con baja concentración?

Al igual que se ha comentado con la irritabilidad, la nicotina estimula la producción de importantes sustancias químicas a nivel cerebral (epinefrina, norepinefrina, dopamina, arginina, vasopresina, betaendorfina y acetilcolina).

Dichas sustancias, se relacionan con estar alerta, el aprendizaje y la memoria. Para una persona que normalmente fuma, la química cerebral cambia temporalmente y cuando fuma un cigarrillo puede tener una mayor sensación de actividad cognitiva.

Cuando dejas de fumar, los efectos se revierten. Además, también puedes perder la concentración debido a la distracción que supone el descenso del nivel de nicotina en sangre y los síntomas de abstinencia de la nicotina.

Esto es lo que puedes hacer:

- **Tómate un descanso.** Mira por una ventana, cierra los ojos... lo importante es que puedas relajarte por unos minutos.
- Centra tu atención en la respiración. **Inspira y exhala a ritmo normal diez veces seguidas** y mantén tu atención en eso. De esta forma, podrás disminuir tu estado emocional.
- **Centra tu atención en un objeto.** Focaliza tu atención sobre un objeto neutro (bolígrafo, teléfono, silla, lo que sea). Fíjate bien en todos sus detalles durante un minuto: color, textura, olor... no te permitas pensar en otra cosa.
- Piensa en otras cosas que puedas hacer durante un pequeño descanso. Tal vez puedas terminar algunas tareas secundarias como "descanso" de una actividad repetitiva principal.
- **Levántate y camina** de vez en cuando. Te ayudará a mejorar el flujo de oxígeno en tu cerebro.
- Prueba la **técnica de "las palabras clave"**. Lo único que tienes que hacer es encontrar la palabra clave correcta en lo que estés haciendo y, cada vez que pierdas la concentración, comienza a decir la palabra clave repetidamente en tu mente hasta que regreses al tema a tratar. La palabra clave en esta técnica no es una sola palabra fija para todas las situaciones, sino que puedes cambiarla según la tarea o trabajo. No hay reglas para seleccionar la palabra clave, cualquier palabra puede ser útil.
- Prueba la **regla de "los cinco más"**. Cada vez que pierdas la concentración, oblígate a hacer "cinco más" de lo que estés haciendo en ese momento. Si es leer, lee cinco páginas más. Si es escribir, escribe cinco párrafos más. Si es concentrarte, hazlo cinco minutos más. Si encuentras la energía para seguir la regla con autodisciplina ya verás como notarás mejorías bien rápido.
- Compagina diferentes actividades en vez de concentrarte en una sola tarea por mucho tiempo.
- Realiza las tareas más importantes durante las horas en las que te encuentras más alerta.
- Cuando no te sientas capaz, si puedes, **deja el trabajo para después.**

¿Cómo superar los problemas de sueño tras dejar de fumar?

La dificultad para dormir o los problemas del sueño son uno de los síntomas más frecuentes del síndrome de abstinencia provocado por la nicotina. Dejar de fumar podrá alterar tu patrón de sueño ya trastornado, porque a la larga, liberarte del tabaco te ayudará a dormir mejor. Estos problemas son normales y desaparecen progresivamente. Si experimentas problemas severos y prolongados es importante que consultes con tu médico.

¿Por qué tienes problemas de sueño?

Es la ausencia de nicotina. **Provoca a corto plazo en tu cuerpo ansiedad, irritabilidad e insomnio.**

Esto es lo que puedes hacer antes de irte a dormir:

- Establece una rutina horaria para fijar tu reloj biológico. Mantén un horario regular, procurando que la hora de acostarte y levantarte no difiera mucho de un día a otro.
- Practica ejercicio físico de manera periódica. Pero no lo hagas muy tarde. Aunque la actividad física mejora la calidad del sueño, los ejercicios vigorosos en las tres horas anteriores a dormir generan un estado de excitación interna que hace difícil conciliar el sueño.
- **Modera el consumo de alcohol**, especialmente durante la cena o después de ella. A pesar de inducir al sueño, produce despertares precoces y reduce el tiempo total de sueño.
- Evita el consumo de estimulantes por la noche: cafeína, té, refrescos de cola, etc. Mejor no duermas siesta pero, si lo necesitas, que no supere los 20 minutos.
- **Haz cenas ligeras**. Tomar alimentos en grandes cantidades hace pesada la digestión e impide alcanzar un buen descanso. Es preferible una cena ligera unas dos horas antes de irse a la cama.
- Tomar un baño caliente media hora antes de acostarte te puede ayudar.
- También leer un libro o beber un vaso de leche caliente.

Y cuando vayas a dormir

- Mejora las condiciones ambientales de tu habitación: reduce los ruidos y evita las temperaturas extremas. Procura que el dormitorio se encuentre a oscuras, en silencio y bien ventilado.
- Relájate. No trates de forzar el sueño y evita las preocupaciones. La cama no es el mejor lugar para pensar, así como tampoco el sitio más indicado para revisar cuentas, hablar por teléfono o ver la televisión.
- Acorta el tiempo de cama al tiempo real de sueño.
- Si pasas más de 30 minutos en la cama sin poder conciliar el sueño, es preferible que te levantes y lo intentes de nuevo un poco más tarde.
- No tomes medicamentos para dormir por iniciativa propia. Consulta siempre antes con tu médico.

¿Cómo evitar subir de peso?

La evidencia científica muestra que **el 75% de todas las personas que dejan de fumar no suben de peso**. Y en aquellas que suben de peso, el aumento no es muy elevado.

Entre el 50% y el 70% de las personas que dejan de fumar comentan que sienten más hambre. Una situación que comienza a las primeras 24 horas de dejarlo, se hace más intensa en las primeras dos semanas y puede llegar a mantenerse entre 1 y 6 meses.

¿Sabes por qué te sientes así?

La nicotina presente en el tabaco aumenta el ritmo metabólico de tu cuerpo. Esto significa que tu organismo gasta con más rapidez todas las calorías que ingiere. Al dejar de fumar, el ritmo metabólico se normaliza. Por eso, se puede producir un ligero aumento de peso.

Por otro lado, la nicotina también detiene los dolores de estómago causados por el hambre y hace subir el nivel de azúcar de tu cuerpo.

Al dejar de fumar, ocurre lo contrario a este proceso, y se obtiene con la comida el mismo efecto que antes se obtenía con el tabaco: placer, relajación y saciedad. Por eso, cuando dejas de fumar, puede que comas más. Debes prepararte para hacer frente a esta posibilidad.

Esto es lo que puedes hacer:

- **Realiza ejercicio físico** de forma regular. Además de ayudarte a mantener tu peso, eliminarás tensiones y generará sensación de bienestar.
- Mantén una **dieta variada**. Todos los alimentos son necesarios para una dieta saludable.
- Reduce los alimentos ricos en grasa: bollería, quesos grasos, etc.
- Aumenta tu consumo de **alimentos ricos en fibra** (verduras y frutas) y en hidratos de carbono (arroz, pan integral, pasta, etc.).
- No compres alimentos calóricos que te puedan hacer caer en la tentación: patatas fritas, aperitivos, dulces, aceitunas, etc. Los que ya tengas en casa, los puedes guardar en un lugar poco visible.
- **Ingiere líquidos**, sobre todo agua. Beber dos vasos de agua antes de cada comida te ayudará a saciarte antes y, por tanto, a comer menos.
- Establece unos **horarios regulares para tus comidas** y trata de mantenerlos cada día.
- Toma pequeñas cantidades de alimento y mastica despacio.
- **No repitas ningún plato.**
- Si sientes hambre a deshoras, siempre puedes recurrir a chicles sin azúcar, a piezas de fruta y verdura o a beber agua.
- Ten planificado de antemano lo que vas a comer. Así evitarás caer en la tentación de ingerir más de lo previsto.
- **Evita los alimentos fritos.** Estos conllevan una mayor cantidad de grasas y de sustancias tóxicas derivadas de freír en aceite muy usado. Por ello, es preferible que cocines tus carnes y pescados a la plancha o al horno. Para las verduras la mejor opción es el sistema de vapor, ya que si las cueces, en el agua se quedan muchas vitaminas. Puedes cocinar al vapor simplemente colocando una rejilla metálica en la olla para separarlas del agua.
- **Disminuye la cantidad de azúcar.** Aunque tiene un gran valor energético y disminuye momentáneamente el apetito, lo aumenta más adelante.

Consejos para cuando comas fuera de casa

- Cuidado con las cartas de los restaurantes. Suelen presentar unos platos tentadores, aderezados con salsas riquísimas en calorías. Si no sabes lo que lleva un plato determinado... ¡Pregúntalo!
- Cuidado con los postres. Procura llegar a los postres sin mucho apetito.

Para ello puedes, por ejemplo, pedir una ensalada acompañando tu comida. Si aun así te apetece un postre, tómate fruta, que es muy apetitosa y engorda mucho menos.

- Cuidado con la cesta del pan. Procura poner en la mesa sólo el que vayas a comer.

¿Cómo puedo superar la tristeza tras dejar de fumar?

El 60% de las personas que dejan el tabaco pueden sentirse deprimidas o con un **estado emocional difuso de tristeza o de desagrado difícil de etiquetar**. Es una especie de “sensación de vacío”, como si les faltara algo a su vida. Esta situación es absolutamente temporal y, aunque puede resultar intensa durante las primeras semanas, progresivamente se irá pasando a medida que vayan transcurriendo los días sin fumar.

¿Por qué siento tristeza?

La depresión o la aparición de sentimientos de tristeza y vacío son cosas naturales cuando estás dejando algo que ha sido parte de tu rutina diaria durante mucho tiempo. En este caso, el tabaco.

Es normal experimentar este tipo de emociones ante la pérdida de una fuente de satisfacción, estimulación y placer como es la nicotina. Para compensar esta situación es necesario que busques nuevas fuentes de satisfacción: incrementar el número de actividades con las que antes solías disfrutar o buscar otras nuevas. Hay muchas cosas positivas ahí fuera que te pueden gratificar y mucho, la clave es que te des cuenta y que te pares a disfrutarlas.

Esto es lo que puedes hacer:

- Realiza un **listado de cosas agradables** que puedas hacer en menos de treinta minutos. Por ejemplo: dar un paseo, charlar con un amigo, jugar con tus hijos, soñar con los ojos abiertos, pensar en cosas agradables, escuchar música... ¿Qué más se te ocurre a ti?

Una vez finalizado el listado, **elige al menos 10 actividades que te agraden**, anótalas en una hoja con letra grande y coloca la lista en un lugar de paso frecuente (en tu casa, en el trabajo, en el coche, etc.). El objetivo es que la tengas presente y realices al menos una de esas actividades al día.

Además, es importante que vayas apuntando otros “pequeños placeres” que vayas descubriendo a lo largo de la semana.

- **Prémiate:** sí, como lo lees. Los pequeños premios y caprichos pueden ayudarte mucho a mejorar tu estado de ánimo.
- **Revive momentos de felicidad:** Trae a tu memoria recuerdos sobre sucesos positivos que te permitan experimentar sensaciones de felicidad.

Para facilitar la aparición de este tipo de recuerdos intenta los siguientes ejercicios:

- Describe el momento de mayor felicidad que recuerdes. Un momento especial que te gustaría vivir de nuevo.
- ¿Cuál ha sido la mayor alegría que alguien te ha dado? Recuerda ese momento especial en relación a otra persona.
- El instante de mayor orgullo que recuerdas en tu vida. ¿Qué es lo más importante que has hecho en tu vida y te sigue haciendo feliz?

- ¿Cuál ha sido el momento de mayor orgullo o felicidad en tu trabajo?

Momentos así, merece la pena ser revividos.

- **No creas siempre a tu mente.** La mente es subjetiva y muchas veces genera lo que cree que está pasando, que no siempre coincide con lo que está sucediendo realmente. Muchas veces acierta, pero otras se equivoca. Tu cerebro puede distorsionar lo que perciben tus sentidos, tu forma de percibir la vida y las diferentes situaciones.

Te pongo un ejemplo: cuenta rápidamente el número de cosas rojas que hay en la estantería

¿Cuántas cosas verdes has visto? Probablemente no te hayas fijado en ellas porque estabas concentrado en contabilizar los objetos rojos. Esto mismo es lo que ocurre con la tristeza. Cuando estamos tristes, vemos solo una parte de la realidad... pero el resto también existe.

¿Cómo evitar la recaída al tabaco?

La recaída en el consumo de tabaco tras un tiempo sin fumar es algo habitual. El período más crítico suele ser los seis primeros meses de abstinencia. A partir de ahí, el riesgo tiende a disminuir y a estabilizarse a partir del año, siendo significativamente menor entre el tercer y el quinto año.

¿Por qué se puede recaer en el tabaco?

Hay determinadas situaciones que pueden incrementar tu tentación por fumar. Aunque estas no son iguales para todo el mundo, aquí presentamos algunas de las más frecuentes.

- **Situaciones estresantes de carácter negativo** (muerte de un ser querido, enfermedad grave, divorcio, presiones y dificultades en el trabajo, etc.).
- **Acontecimientos sociales importantes** (fiestas, bodas, etc.).
- **Situaciones de tensión o nerviosismo** como una discusión con un familiar o con la pareja.
- **Aburrimiento.**

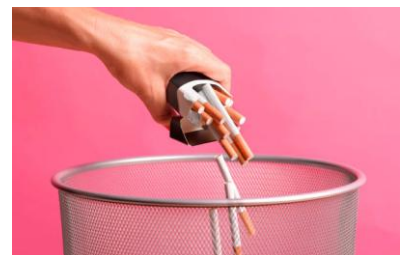
¿Qué ocurre si se vuelve a fumar un cigarrillo?

En muchas ocasiones los cambios son difíciles de mantener. Cuando decides cambiar un hábito, algo que ya forma parte de tu rutina diaria, es fácil que te encuentres con situaciones que te ofrecerán la oportunidad de cambiar de idea y volver a tu conducta de antes. Forma parte del proceso de cambio. Lo tienes que asumir.

Reincidir no debe considerarse como un fracaso. Puede ser una parte más del proceso. Una parte de la que puedes aprender mucho.

¿SABES LA DIFERENCIA ENTRE CAÍDA Y RECAÍDA DEL TABACO?

- La caída es un acontecimiento puntual. Es fumar un cigarrillo en una ocasión determinada después de un tiempo sin fumar.
- La recaída consiste en volver a consumir cigarrillos de una forma habitual. Es necesario diferenciar claramente estos conceptos, ya que una caída no



implica una recaída, siempre y cuando se vuelva rápidamente a la abstinencia.

- Si fumas un cigarrillo, puedes aprovechar el suceso para ver dónde estuvo el error y buscar una estrategia alternativa al tabaco por si la situación vuelve a repetirse. Aún estás a tiempo de evitar la recaída.

Esto es lo que puedes hacer:

- Reconoce que ese cigarrillo ha sido un error: Este fallo no significa que todo tu esfuerzo se haya perdido. En este momento tienes dos posibilidades, continuar fumando o no hacerlo.
Debes decidir y asumir las consecuencias. No sirven las excusas, no es un fracaso total, no está todo perdido, es sólo un error del que puedes aprender.
- No tengas sensación de fracaso: la caída es posible, pero siempre puedes levantarte y conseguir tu objetivo. Debes aprender a mantenerte fuerte ante muchas situaciones: placer, estrés, momentos cotidianos, momentos extraordinarios...
A medida que vayas pasando por todas ellas, irás adquiriendo las destrezas necesarias para mantenerte siempre lejos del tabaco.
- Vuelve a retomar tu objetivo de no fumar piensa: "Bien, he cometido un error fumando este cigarrillo, pero aún controlo la situación. Después de este cigarrillo, no voy a fumar un segundo."
- Piensa en la razón por la que has fumado y decide cómo actuar la próxima vez que te veas en esa situación.
Firma un contrato con un familiar o amigo comprometiéndote a seguir sin fumar.
- Vuelve a tu rutina de persona no fumadora y preocúpate sólo de no fumar en el día de hoy.