

# Estoy dejando de Fumar

---



<b>1</b>	<b>HE DECIDIDO DEJAR DE FUMAR. PLAN DE ABANDONO</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>CONOZCA LA INTENSIDAD DE SU ADICCIÓN. TEST DE FAGERSTRÖM PARA LA DEPENDENCIA DE LA NICOTINA</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>REGISTRE LOS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>REGISTRE EL CONSUMO DE CIGARRILLOS</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>EJERCICIOS DE DESAUTOMATIZACIÓN DEL ACTO DE FUMAR</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>LISTA DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS A FUMAR</b>	<b>20</b>
<b>7</b>	<b>PAUTAS PARA EL DÍA QUE DEJE DE FUMAR (“DÍA D”) Y LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR</b>	<b>21</b>
<b>8</b>	<b>RECOMENDACIONES CUANDO LAS GANAS DE FUMAR SEAN INTENSAS</b>	<b>24</b>
<b>9</b>	<b>CÓMO AFRONTAR EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA</b>	<b>26</b>
<b>10</b>	<b>RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL PESO. UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	<b>28</b>
<b>11</b>	<b>CÓMO RELAJARSE. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN</b>	<b>30</b>
<b>12</b>	<b>REDUCCIÓN GRADUAL DE CIGARRILLOS</b>	<b>31</b>
<b>13</b>	<b>SI QUIERE SABER MÁS...</b>	<b>34</b>

## 1 HE DECIDIDO DEJAR DE FUMAR. PLAN DE ABANDONO

Como no debemos precipitarnos es importante estar unos días preparándose antes de dejar de fumar. En la preparación hay que centrarse en algunas actividades y cuestiones que pueden condicionar la buena evolución de la decisión de dejar de fumar. Piense que en los próximos días tendrá que fijar un día a partir del cual no fumará:

- **Programe una fecha para dejar de fumar en las próximas semanas**

Elija un día para dejarlo y procure que sea un día en el que pueda dedicar su tiempo y esfuerzo a no fumar ni un solo cigarrillo. Procure que no coincida con días de tensiones o cambios que alteren su estado de ánimo. Una vez fijado el día, no lo cambie bajo ningún pretexto. Recuerde que los mayores éxitos se alcanzan dejando de fumar por completo cigarrillos el día señalado.

- **Escriba su lista de motivos para dejar de fumar y los motivos por los que fuma**

Es muy importante que tenga claros los motivos por los cuales fuma y sobre todo, los motivos por los cuales quiere usted dejar de fumar. Haga una lista escrita de motivos por los que fuma y los motivos para dejar de fumar y elija los cinco más importantes. Reléalos para motivarse. Procure tener las listas a mano y vuelva a leerlas durante todo el proceso.

- **Intente fumar menos**

Hasta que llegue el día de dejar de fumar, disminuya al mínimo posible el número de cigarrillos fumados al día. Fume menos cigarrillos que el día anterior (cada día puede fumar 2 o 3 cigarrillos menos). Procure



no comprar cigarrillos. No aproveche todo el cigarrillo y déjelo a la mitad o a un tercio de su consumo. Retrase el primer cigarrillo del día. Quítese el cigarrillo de la boca después de cada “chupada”. Respire diez veces entre cada bocanada y concéntrese en la experiencia.

- **Conozca el tipo de fumador que es. Registre todos y cada uno de los cigarrillos que se fume y prepare alternativas al tabaco**

Debe anotar la hora en la que fuma, pero especialmente debe fijarse en las circunstancias en que lo hace, la necesidad que tiene de fumar en ese momento y lo más importante, las alternativas que pondrá en marcha para afrontar estas situaciones cuando ya no fume. Identifique y registre las situaciones que usted asocia al consumo de cigarrillos y piense alternativas para no fumar: levántese de la mesa inmediatamente después de tomar café o después de comer; mantenga las manos ocupada con algún objeto; cepíllese los dientes después de comer, dé un paseo, relájese escuchando música, etc.

Conozca también su dependencia a la nicotina cumplimentando el test de Fagerström.

- **Pida apoyo a sus amigos/as y compañeros/as para dejar de**



## **fumar y ayuda a su médico/enfermera del centro de salud. Consulte con su farmacéutico**

Si le es posible busque un aliado, alguien que deje de fumar al mismo tiempo que usted, si es su pareja mucho mejor. Anuncie a la familia, amigos/as y compañeros/as de trabajo que va a dejar de fumar y la fecha elegida para dejarlo.

Los profesionales sanitarios pueden ayudarle haciendo un diagnóstico preciso y aconsejándole sobre las pautas a seguir y los tratamientos farmacológicos indicados que le ayudará a dejar de fumar. Los parches, comprimidos y chicles de nicotina, el bupropion y la vareniclina, que en la actualidad son los tratamientos farmacológicos que han demostrado ser eficaces, pueden multiplicar por dos las posibilidades de dejar de fumar.

- **Practique y aprenda a resistir/controlar el deseo de fumar**

No fume inmediatamente en cuanto le apetezca, controle el deseo de fumar unos momentos, espere un poco antes de fumar. El retraso debe ser como mínimo de un minuto y debe ir alargándolo conforme pasen los días. Las ganas urgentes de fumar no duran más de 3 a 5 minutos. Aprenda a relajarse con una tabla de ejercicios.

## **2 CONOZCA LA INTENSIDAD DE SU ADICCIÓN. TEST DE FAGERSTRÖM PARA LA DEPENDENCIA DE LA NICOTINA**

Hay una forma sencilla de conocer su grado de dependencia de la nicotina. El breve cuestionario que sigue (test de Fagerström) le ayudará a comprobar su nivel de adicción al tabaco.





**1. ¿Cuánto tiempo pasa desde que se levanta hasta que fuma el primer cigarrillo?**

- |                          |          |
|--------------------------|----------|
| a) Hasta 5 minutos       | 3 puntos |
| b) Entre 6 y 30 minutos  | 2 puntos |
| c) Entre 31 y 60 minutos | 1 punto  |
| d) Más de 60 minutos     | 0 puntos |

**2. ¿Encuentra difícil no fumar en los lugares donde está prohibido hacerlo? (cines, bibliotecas, autobús, metro, etc.)**

- |    |          |
|----|----------|
| SI | 1 punto  |
| NO | 0 puntos |

**3. De todos los cigarrillos que consume a lo largo del día ¿cuál es el que más necesita?**

- |                         |          |
|-------------------------|----------|
| El primero de la mañana | 1 punto  |
| Cualquier otro          | 0 puntos |

**4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?**

- |                              |          |
|------------------------------|----------|
| a) Menos de 10 cigarrillos   | 0 puntos |
| b) Entre 11 y 20 cigarrillos | 1 punto  |
| c) Entre 21 y 30 cigarrillos | 2 puntos |
| d) 31 o más                  | 3 puntos |

5. ¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?

SI	1 punto
NO	0 puntos

6. ¿Fuma aunque esté tan enfermo que deba guardar cama la mayor parte del día?

SI	1 punto
NO	0 puntos

### INTERPRETACION DEL TEST:

OBTENGA SU PUNTUACIÓN: Sume todos los puntos obtenidos al responder cada pregunta. Puede obtener entre 0 y 10 puntos. Su grado de adicción a la nicotina será mayor cuanto más alta sea la cifra obtenida.

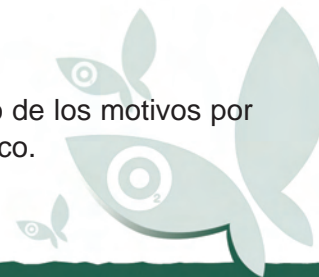
Puntuaciones inferiores o iguales a 3 indican que tiene una adicción baja; si ha obtenido entre 4 y 6 puntos su adicción es moderada y si el resultado es igual o superior a 7 puntos tiene una alta dependencia. Si su adicción es moderada o alta consulte con algún profesional sanitario.

TOTAL PUNTUACIÓN:  +  +  +  +  +  =

Preguntas: 1 2 3 4 5 6

## 3 REGISTRE LOS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Primero piense en los motivos que tiene para dejar de fumar. Haga una lista por escrito de los motivos por los que fuma y apunte todas las compensaciones inmediatas que le proporciona el tabaco.



**¿QUÉ MOTIVOS TENGO PARA FUMAR?**

**¿QUÉ MOTIVOS TENGO PARA DEJAR DE FUMAR?**





En la lista de motivos para dejar de fumar apunte simplemente las razones por las que quiere dejar de fumar.

Si los motivos para dejarlo son menos importantes que las razones por las que fuma, necesitará un poco más de tiempo para ir encontrando sus propios motivos para dejar de fumar. No se preocupe vaya pensando en ellos, ya llegarán.

**¡GUARDE BIEN ESTAS LISTAS! LE SERVIRÁ PARA MANTENERSE FIRME EN SU PROPÓSITO.**

#### **4 REGISTRE EL CONSUMO DE CIGARRILLOS**

(Cumplimente la hoja siguiente y entréguesela a su médico o enfermera)

- Este registro es muy importante. Le ayudará a conocer su manera de fumar en las diferentes situaciones en las que fuma.
- Anote cada cigarrillo ¡JUSTO ANTES DE ENCENDERLO!
- Apunte desde el primer cigarrillo del día hasta el último. Debe indicar la hora en que lo fuma, el lugar donde se encuentra y la actividad que esté realizando en ese momento y la necesidad de fumarlo. ( 0: ninguna necesidad y 3: máxima necesidad).

Utilice, una hoja por día para realizar el registro durante una semana. Una vez cumplimentadas entréguelas a su médico o enfermera.



**HOJAS PARA EL REGISTRO DE CONSUMO DE CIGARRILLOS**

FECHA:			
Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

FECHA:

Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

FECHA:			
Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

FECHA:

Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

FECHA:			
Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

FECHA:

Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

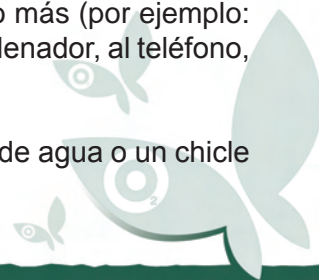


FECHA:			
Nº	HORA	ACTIVIDAD/SITUACIÓN	NECESIDAD (de 0 a 3)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

## 5 EJERCICIOS DE DESAUTOMATIZACIÓN DEL ACTO DE FUMAR

(Para ir preparándose unos días antes de dejar de fumar):

1. No fume inmediatamente en cuanto le apetezca, controle el deseo de fumar unos momentos, espere un poco antes de fumar. El periodo de espera debe ser como mínimo de un minuto y debe ir alargándolo conforme pasen los días. Las ganas urgentes de fumar no duran más de 3 a 5 minutos.
2. Intente, desde ahora y hasta la fecha en que se ha propuesto dejarlo, ser consciente del acto de fumar y encienda el cigarrillo cuando realmente le apetezca y crea que va a disfrutarlo.
3. No fume en ayunas. Cepílese los dientes, tómese un zumo de naranja, dúchese y luego desayune. Aumente el tiempo desde que se levanta hasta que se fuma el primer cigarrillo.
4. Después de desayunar, comer o cenar espere entre 5 y 10 minutos antes de fumar. En el desayuno, si lo hace cerca de su puesto de trabajo, deje los cigarrillos, no se los lleve para desayunar. Levántese de la mesa para fumar y no fume en las sobremesas.
5. Rechace todos los cigarrillos que le ofrezcan y no pida nunca un cigarrillo aunque se le hayan acabado los suyos.
6. Elija al menos tres lugares o situaciones en los que solía fumar y decida no hacerlo más (por ejemplo: en el trabajo, en el coche, en la habitación, andando por la calle, tomando café, al ordenador, al teléfono, etc.).
7. No fume nunca para calmar las ganas de comer. Coma algo de fruta, tome un vaso de agua o un chicle o caramelo sin azúcar para distraerse.



8. Si le han recomendado chicles o comprimidos de nicotina, ensaye con ellos las semanas previas, sustituyendo al menos un cigarrillo al día por un chicle o comprimido. De ésta forma dominará la técnica cuando los necesite de verdad.

**¡Ánimo, puede conseguirlo!**

## **6 LISTA DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS A FUMAR**

A continuación le presentamos una serie de alternativas que puede utilizar en lugar de fumar:

- Masque chicles o coma caramelos sin azúcar.
- Beba muchos zumos sin azúcar o agua, ya que ayudan a eliminar la nicotina por la orina, distraen y ayudan a controlar el apetito.
- Respire grandes bocanadas de aire y expúselo lentamente.
- Recuerde que los síntomas de abstinencia son pasajeros y controlables.
- Dúchese, le relajará.
- Juegue con las manos con objetos pequeños.
- Evite las situaciones difíciles que no pueda controlar y que le inciten a fumar durante los primeros días sin fumar. Si se aleja de las tentaciones es más difícil caer en ellas.
- Cambie su punto de atención, buscando algo que le distraiga: vea la televisión, oiga música, haga ejercicio físico, llame por



teléfono, haga puzles, haga trabajos manuales, mire escaparates, cocine, salga a dar un paseo, vaya al cine, llame a un amigo, etc.

- Preste atención a los aspectos agradables de cada situación que le recuerde el tabaco. Los aspectos negativos son pasajeros y desaparecen.
- Al levantarse haga varias respiraciones profundas disfrutando del aire limpio.
- Después de las comidas lávese los dientes inmediatamente.
- Si su pareja fuma le pedirá que no lo haga en su presencia ni en casa. A los/as amigos/as que fuman les pedirá que no fumen en su presencia y procure salir con los/as amigos/as que no fuman.
- Otras alternativas que a usted se le ocurran: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

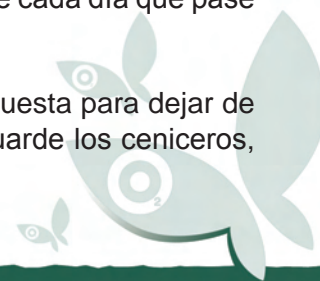
---

---

## 7 PAUTAS PARA EL DÍA QUE DEJE DE FUMAR (“DÍA D”) Y LOS PRIMEROS DÍAS SIN FUMAR

Seguidamente le damos algunos consejos para resistir las ganas de fumar. Recuerde que cada día que pase sin fumar disminuye el riesgo de que vuelva a fumar un cigarrillo:

- **Cree a su alrededor un ambiente limpio y fresco.** El día anterior a la fecha propuesta para dejar de fumar, no compre tabaco y deshágase de todos los cigarrillos que tenga. Tire o guarde los ceniceros, mecheros, cerillas, etc. Su presencia son tentaciones para fumar.





- **Rompa con su rutina diaria habitual:** Desayune en un lugar diferente al habitual, levántese nada más terminar de desayunar, almorzar y cenar; cuando hable por teléfono no se ubique donde solía hacerlo con el cigarrillo en la mano. Plántese no fumar día a día. Dígase: “hoy no voy a fumar”. Evite pensar: en “nunca más volveré a fumar”.
- **Manténgase ocupado el mayor tiempo posible:** Practique alguna afición que le guste: vaya al cine, lea revistas o libros, quede con amigos/as, practique algún deporte adaptado a sus necesidades (caminar por ejemplo es una excelente actividad física). Es conveniente tener las manos ocupadas (bolígrafos, pulseras, bricolaje, etc.).
- **Utilice adecuadamente la medicación para dejar de fumar:** Recuerde la dosis que tiene que tomar y la frecuencia. Siga las instrucciones de su médico/a, enfermero/a y farmacéutico/a. Utilice los fármacos correctamente para que tengan el máximo efecto.
- **Reduzca el estrés:** Los primeros días tras dejar de fumar puede experimentar diversas sensaciones, incluso ocasionalmente unas intensas ganas de fumar produciéndole ansiedad y tensión. Ponga en práctica alguna técnica de relajación para los momentos de dificultad. Mire el reloj y mientras se relaja espere que pase un minuto.

- **Esté atento y vigilante en las situaciones difíciles:** Será más fácil si evita el alcohol. En los encuentros con otras personas que fuman infórmeles de que está dejando de fumar. Si está de mal humor o triste no se deje arrastrar por pensamientos negativos. Reconozca que la adicción es la que intenta vencerle y recuerde que usted puede más que un cigarrillo.
- **Conozca y controle el síndrome de abstinencia:** Aparece a las pocas horas de consumir tabaco y puede durar varias semanas.
- **Tome mucha agua y otros líquidos:** Evite el consumo de café y alcohol. Haga una alimentación variada (frutas y verduras), beba mucha agua y zumos de fruta sin azúcar ricos en vitamina C que le ayudará a eliminar más rápidamente la nicotina.
- **Mastique algo:** Procure que sea bajo en calorías como chicle sin azúcar, una manzana, fresas, gajos de naranja, limón, etc.
- **En ningún caso compre tabaco** y sobre todo **¡no dé una sola calada!** El riesgo de volver a fumar es grande. Si le ofrecen tabaco, sea tajante: **“Gracias, no fumo”**. Presuma con orgullo de estar sin fumar. Piense que los fumadores también quisieran dejarlo y tal vez pueda motivarles para que ellos inicien el proceso de abandono. Familiarícese y disfrute de oírse decir “estoy dejando de fumar”.
- **Guarde el dinero que vaya ahorrando.** Compre una hucha y meta cada día el dinero que se gastaría en tabaco. Hágase un regalo que le apetezca.
- **Busque apoyo en su familia, amigos/as y compañeros/as.** Elija a una persona que pueda escucharle y le preste su apoyo siempre que lo necesite; a ella podrá recurrir siempre que tenga muchas ganas de fumar o simplemente cuando sienta la necesidad de hablar con alguien.



Recuerde que si tiene muchas ganas de fumar debe respirar profundamente y realizar los ejercicios sencillos de relajación. Si puede haga algo que le permita calmar los nervios (salir a caminar, escuchar música...). Recuerde que puede estar satisfecho por el esfuerzo realizado para seguir sin fumar. El objetivo no es eliminar las ganas de fumar sino aprender a controlarlas.

**DEJAR DE FUMAR REQUIERE ESFUERZO Y TRABAJO, PERO USTED PUEDE CONSEGUIRLO.**

## **8 RECOMENDACIONES CUANDO LAS GANAS DE FUMAR SEAN INTENSAS**

- Es posible que los primeros días después de dejar de fumar tenga deseos muy intensos de fumar acompañados de síntomas desagradables como ansiedad, irritabilidad, cansancio, aumento de apetito, síntomas depresivos, sensación de fatiga, dificultad en la concentración y trastornos del sueño. Recuerde que son deseos pasajeros que desaparecen, que duran no más de 3 o 4 minutos. Debe tener preparada una solución para no claudicar. Nunca piense que por fumar un cigarrillo no pasa nada. El consumo de tabaco es difícil de controlar.

Si le sobrevienen estas ganas intensas de fumar:



- 1º. Espere 5 minutos con el reloj en la mano respirando profundamente. Piense que las ganas de fumar pasan rápidamente: duran de 3 a 4 minutos y después se vuelven a repetir al cabo de 30 a 40 minutos. Si no fuma, notará cómo con el tiempo, los deseos de fumar se hacen cada vez menos intensos y duraderos y su aparición se dilatará a lo largo del día.
  - 2º. Cambie inmediatamente de situación o actividad en la que se encuentra: El deseo no es eterno, el deseo pasa, hay que relajarse y pensar en otras cosas.
  - 3º. Tome un sustituto del tabaco: Beba un gran vaso de agua, infusiones y zumos naturales, coma caramelos y chicles sin azúcar, coma una pieza de fruta. Evite los dulces, frutos secos y grasas.
  - 4º. Ocupe inmediatamente las manos: Haga alguna actividad que le haga difícil fumar: ejercicio físico, lavar el coche, ducharse, cuidar el jardín o las plantas de la casa.
  - 5º. Llame por teléfono a un/a amigo/a.
  - 6º. Ponga en práctica técnicas de relajación: Respire lenta y profundamente durante unos minutos.
  - 7º. Si el médico/enfermera le ha recomendado el aporte de nicotina tome un chicle o un comprimido de nicotina.
- Recuerde que no debe tener cigarrillos a mano, es más fácil resistir si hay que ir a buscar cigarrillos. Las ganas igual que vienen se van.

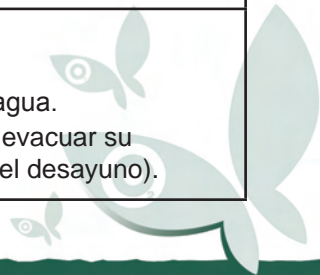
**REPASE SU LISTA DE MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR Y LA LISTA DE ALTERNATIVAS AL FUMAR.**





Síntoma	Recomendaciones para afrontarlo
<b>Deseo intenso de fumar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Espere! Las “ganas de fumar” solo duran 2 ó 3 minutos, y cada vez serán menos intensas y frecuentes.</li> <li>• Cambie de lugar o actividad.</li> <li>• Respire profundamente 2 ó 3 veces seguidas o practique algún ejercicio de relajación.</li> <li>• Beba agua o zumo con pocas calorías. Mastique chicle sin azúcar.</li> <li>• Permanezca ocupado (trabajo, deporte, aficiones).</li> </ul>
<b>Irritabilidad/ Nerviosismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga una pausa, deténgase y reflexione.</li> <li>• Camine y haga ejercicio físico.</li> <li>• Dúchese o tome un baño.</li> <li>• Evite el café y bebidas con cafeína.</li> </ul>
<b>Dificultad de concentración</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se exija mucho durante 1 o 2 semanas.</li> <li>• Aumente las horas de sueño.</li> <li>• Haga deporte o alguna actividad física.</li> <li>• Evite bebidas alcohólicas.</li> </ul>
<b>Dolor de cabeza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practique ejercicios de relajación.</li> <li>• Dúchese o tome un baño caliente.</li> <li>• Evite café y alcohol.</li> </ul>

<b>Aumento de apetito</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beba mucha agua y zumos con pocas calorías.</li><li>• Controle la ingesta de grasas y de azúcares refinados.</li><li>• Aumente verduras y frutas en la dieta.</li><li>• Coma con más frecuencia y menos cantidad.</li></ul>
<b>Insomnio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evite té, café y bebidas con cola por la tarde. Tome infusiones.</li><li>• Aumente la actividad física.</li><li>• Hágase dar un masaje.</li><li>• Al acostarse tómese un vaso de leche caliente o tila.</li><li>• Haga ejercicios de relajación en la cama.</li><li>• Evite las siestas.</li><li>• Sea muy regular con los horarios de sueño: acuéstese a la misma hora.</li><li>• Cene ligero dos horas antes de acostarse.</li></ul>
<b>Cansancio, desánimo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantenga su actividad: trabajo, deporte, aficiones.</li><li>• Haga lo que más le guste. Prémiese.</li><li>• Evite la soledad. Busque la compañía de amigos.</li><li>• Aumente las horas de sueño.</li></ul>
<b>Estreñimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Camine. Realice ejercicio.</li><li>• Haga una dieta rica en fibra.</li><li>• Beba muchos líquidos, sobre todo agua.</li><li>• Sea regular en sus hábitos. Intente evacuar su intestino a diario (si es posible tras el desayuno).</li></ul>





10

## RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL PESO. UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Al dejar de fumar no es difícil engordar. Es una reacción pasajera, que luego no tiene por qué continuar.

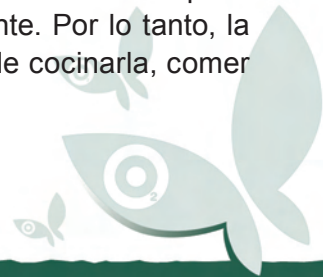
Debe tener siempre en cuenta que los beneficios para la salud de dejar de fumar exceden en mucho a los riesgos y molestias asociados con la posible ganancia de peso.

### ¿Qué se puede hacer para reducir la ganancia del peso?

- **Aumentar el nivel de actividad física de forma razonable:** Ayuda a reducir peso y ansiedad. Es un buen momento para empezar a hacer ejercicio y quemar las posibles calorías sobrantes. La mejor opción es caminar a buen paso o simplemente pasear.
- **Disminuir la ingesta de calorías en 200-300 al día:** Al dejar de fumar el metabolismo por la ausencia de la nicotina se vuelve más lento y por tanto, debe reducir algo las cantidades de comida para poder adaptarse a esta nueva situación. Aproveche esta oportunidad para cambiar y mejorar su dieta.

## Además tenga en cuenta que:

- No es conveniente ponerse a hacer régimen estricto en estos momentos, ya que hay que concentrarse en dejar de fumar. A partir del tercer mes se puede comenzar con una dieta si usted lo desea.
- Cuando tenga ganas de picotear entre comidas, recurra a frutas (naranjas, fresas, manzanas), verduras (bajas en calorías), caramelos o chicles sin azúcar.
- Beba líquidos y zumos de fruta sin azúcar, al menos 2,5 litros al día. Beba dos vasos de agua antes del desayuno, comida y cena.
- No son aconsejables las comidas abundantes; programe comidas frecuentes (5 o 6 al día) y de poca cantidad. Evite los fritos, carnes muy sazonadas, o comidas muy condimentadas. Reemplace la carne, salsas y bacon por pollo y pescado.
- Tome muchas verduras, frutas frescas, cereales y legumbres.
- Cambie el azúcar del café por sacarina o algún edulcorante artificial.
- Saltarse comidas no es una buena idea para perder peso a la larga. Si acostumbra su cuerpo a consumir pocas calorías, cuando coma normalmente aumentará de peso fácilmente. Por lo tanto, la mejor forma de evitar engordar es cambiar un poco el tipo de comida, la manera de cocinarla, comer poco y muchas veces al día.
- Descanse suficientemente.



## 11 CÓMO RELAJARSE. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación consisten en ejercitar una respiración profunda que aumente la capacidad pulmonar y mejore la ventilación y la oxigenación, lo que a su vez, proporciona sensación de calma y tranquilidad. Permite controlar algunos síntomas de abstinencia y distraer el pensamiento cuando aparecen deseos de fumar. Conviene practicarlas y entrenarse con anterioridad a las situaciones de riesgo para obtener mejores resultados.

**La posición puede ser variada:**

1. Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas y las manos en el abdomen.
2. Sentado con la región lumbar apoyada en el respaldo del asiento, la espalda vertical y las piernas relajadas con el talón en línea con la rodilla.
3. De pie, caminando, etc.



Realice la inspiración, mantenga el aire y luego expúlselo controlando el tiempo de cada fase según la relación 1-1-2, es decir: mantener el aire el mismo tiempo que duró la inspiración y expulsarlo en el doble de tiempo, (ejemplo: 5 segundos tomando aire, 5 segundos mantenerlo y 10 segundos expulsándolo).

Esta pauta respiratoria es una habilidad que usted debería aprender, y que cuanto más se practica, mejor se realiza y mejores resultados aporta. Se recomienda realizar los ejercicios al menos tres veces al día, durante dos minutos en cada ocasión.

Existen varios tipos de respiración. Le proponemos la respiración diafragmática/abdominal:

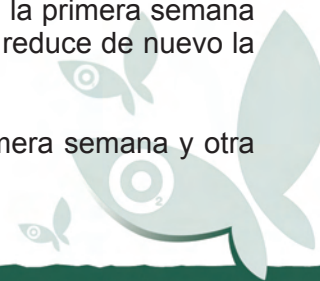
Coloque su mano sobre el vientre, y tome aire lentamente por la nariz, intentando llevar el aire a la base de los pulmones. El músculo diafragma baja y empuja el vientre hacia fuera, elevando nuestra mano. Mantenga el aire en los pulmones y expúlselo soplando lentamente por la boca. El vientre irá descendiendo y con la mano apoyada; finalmente expulse todo el aire que pueda hundiendo el vientre con una contracción ligera de sus músculos.

## 12 REDUCCIÓN GRADUAL DE CIGARRILLOS

Este método consiste en la reducción progresiva del aporte de nicotina reduciendo el número de cigarrillos fumados, como paso previo a la deshabituación completa.

Se inicia una o dos semanas antes del abandono definitivo del consumo de tabaco. En la primera semana debe reducir el número de cigarrillos a una cantidad concreta. La siguiente semana se reduce de nuevo la cantidad inicial. Posteriormente se suprime el tabaco.

Para saber cuántos cigarrillos debe disminuir, se adjuntan dos tablas, una para la primera semana y otra para la segunda semana.



## PRIMERA SEMANA:

Comience a reducir el número de cigarrillos. El objetivo es que a lo largo de esta semana llegue a la meta propuesta (ver tabla 1).

Para conseguirlo tendrá que ir reduciendo en función del número de cigarrillos que ha fumado de media la semana anterior (línea base). De esta forma, por ejemplo, si fumó 20 cigarrillos, esta semana no podrá fumar más de 14. Elija según su caso el número de cigarrillos máximo que debería fumar la semana que viene:

<b>SI HASTA AHORA FUMABA UNA MEDIA DE (LÍNEA BASE):</b>	<b>A PARTIR DE AHORA NO DEBE FUMAR MÁS DE:</b>
50 cig/día o más	35 cig/día
40-50 cig/día	28 cig/día
35-40 cig/día	30 cig/día
30-35 cig/día	21 cig/día
25-30 cig/día	17 cig/día
20-25 cig/día	14 cig/día

<b>SI HASTA AHORA FUMABA UNA MEDIA DE (LÍNEA BASE):</b>	<b>A PARTIR DE AHORA NO DEBE FUMAR MÁS DE:</b>
15-20 cig/día	10 cig/día
12-15 cig/día	8 cig/día
10-12 cig/día	7 cig/día
8-10 cig/día	6 cig/día
6-8 cig/día	5 cig/día
5 cig/día o menos	No reducir

**Tabla 1. Disminución del número de cigarrillos para la primera semana.**

## SEGUNDA SEMANA:

Continúe si es preciso con la 2ª reducción del número de cigarrillos.

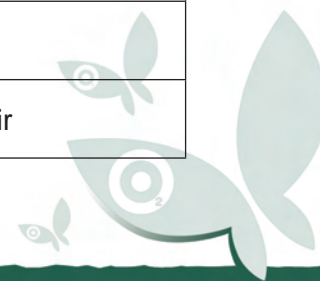
Para llevar a cabo este descenso, debería llegar a la meta propuesta indicada en la tabla, puesta en función del número de cigarrillos que fumaba de media hace dos semanas (línea base). De esta forma si fumaba de media hace dos semanas 20 cigarrillos, esta semana no podrá fumar más de 8 cigarrillos.

Elija según su caso el número de cigarrillos máximo que tiene que estar fumando al terminar la segunda semana:

NÚMERO DE CIGARRILLOS QUE FUMABA (LÍNEA BASE):	A PARTIR DE AHORA NO DEBE FUMAR MÁS DE:
50 cig/día o más	24 cig/día
40-50 cig/día	20 cig/día
35-40 cig/día	16 cig/día
30-35 cig/día	14 cig/día
25-30 cig/día	12 cig/día

NÚMERO DE CIGARRILLOS QUE FUMABA (LÍNEA BASE):	A PARTIR DE AHORA NO DEBE FUMAR MÁS DE:
20-25 cig/día	10 cig/día
15-20 cig/día	8 cig/día
10-15 cig/día	6 cig/día
6 -10 cig/día	5 cig/día
5 o menos cig/día	No reducir

Tabla 2. Disminución del número de cigarrillos en la segunda semana.





Es imprescindible realizar, un registro de cigarrillos fumados hasta que se deja de fumar. Se llevará a cabo con el fin de controlar el número de cigarrillos. El registro se rellenará justo antes de encender cada cigarrillo.

### 13 SI QUIERE SABER MÁS...

- Para descargar copias de este folleto o de otros disponibles sobre tabaco visite [www.ganavida.org](http://www.ganavida.org), o [www.madrid.org](http://www.madrid.org) (portal salud) de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.
- Para obtener mayor información sobre cómo dejar de fumar u otras cuestiones relacionadas con el tabaquismo le recomendamos que recurra a su Centro de Salud. También puede llamar al Teléfono 012, 010 ó 914000000 de atención al ciudadano.
- También puede acceder a las páginas Web oficiales en las que puede encontrar información de gran utilidad:
  - Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo, SEDET: [www.sedet.es](http://www.sedet.es)
  - Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, CNPT: [www.cnpt.es](http://www.cnpt.es)
  - Ministerio de Sanidad y Consumo: [www.msc.es](http://www.msc.es)
  - Organización Mundial de la Salud, OMS: [www.who.org](http://www.who.org)
  - Sociedad Científica Española de Estudios del Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías, Socidrogalcohol: [www.socidrogalcohol.org](http://www.socidrogalcohol.org)

- Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, SEPAR: [www.separ.es](http://www.separ.es)
- Asociación de fumadores pasivos que defiende el derecho a vivir sin humo de tabaco: [www.nofumadores.org](http://www.nofumadores.org)





Servicio Madrileño de Salud

Dirección General de  
Atención Primaria



# ¡GANA VIDA!

## SIN TABACO

Con la colaboración de:



NEU  
MADRID  
SOCIEDAD MADRILEÑA  
DE NEUMOLOGÍA Y  
CIRUGÍA TORÁCICA

Editado por:



Trabajando juntos por un mundo más sano