

GUIA PARA DEJAR DE FUMAR



Asotrame

En colaboración con:

**Johnson
& Johnson**

abbvie

Lilly



Asotrame

Ferrol

C/Chile, Entresuelo Derecha, 2-4.

Narón

C/Cuatro caminos, s/n, Local Social de A Gándara.

Santiago de Compostela

Casa das Asociacións de Benestar Social (CABES)

Rúa Manuel María, 6, planta 3, Salgueiriños.

698130684

proyectos@asotrame.com



ÍNDICE

Quiénes somos y por qué una guía

El tabaquismo

¿Por qué se tiene una adicción?

Conoce tu nivel de adicción al tabaco

Mitos sobre la conducta tabáquica

¿Aún buscas razones para dejar de fumar?

Más beneficios

Realmente, ¿quiero dejar de fumar?

Fases del proceso

¿Empezamos?

- **Semana 1: Conocer la conducta tabáquica**
- **Semana 2: Primera reducción de cigarrillos**
- **Semana 3: Segunda reducción de cigarrillos**
- **Semana 4: Por fin, no fumo**
- **Semana 5: Ex-fumador/a**

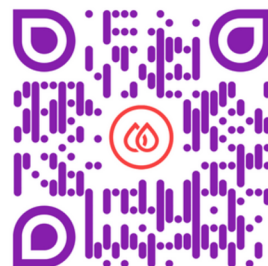
¿Y si vuelvo a fumar?

Anexo I: Registro de la conducta tabáquica

Quiénes somos...

La Asociación gallega de personas trasplantadas de médula ósea y enfermedades oncohematológicas (ASOTRAME), de utilidad pública y sin ánimo de lucro, fue creada en 2013 para acompañar a personas con cáncer hematológico y a sus familiares.

Escanea el QR si quieres conocer nuestro trabajo



¿Por qué una guía?

Si estás leyendo estas páginas es, posiblemente, porque buscas ayuda para dejar de fumar o porque quieres ayudar a alguien a abandonar este hábito tan nocivo. así que en ambos casos, enhorabuena por este primer paso.

La *Guía para dejar de fumar* de Asotrame, pretende servirte de ayuda para entender qué es el tabaquismo, qué mitos existen en torno a él, y lo más importante, qué puedes hacer semana a semana para dejar la adicción. Te acompañamos en este proceso.

¿Empezamos?

El tabaquismo

Se define como una adicción caracterizada por la dependencia al consumo de tabaco en sus múltiples formas, siendo los cigarrillos su vehículo principal.

Esta adicción la causa la presencia de nicotina en el tabaco, que actúa como un agente estimulante sobre el sistema nervioso central. El tabaquismo constituye una de las principales fuentes de enfermedades graves desde cáncer a enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Podemos afirmar, además, que es un problema de salud pública.

La persona fumadora es aquella que consume cualquier cantidad de cigarrillos, aunque sea solo un cigarrillo al día

Componentes nocivos del humo

El humo del tabaco contiene más de **4.500 sustancias nocivas**. Sin embargo, entre ellas, **la nicotina, el monóxido de carbono y el alquitrán** emergen como las principales responsables de los efectos perjudiciales para la salud.



¿Por qué se tiene una adicción?

Es frecuente que el consumo del tabaco vaya incrementándose con el tiempo hasta que se consolida la adicción. La adicción puede explicarse desde el plano físico, psicológico y social.

La adicción **física** al tabaco se basa en los niveles fluctuantes de nicotina en el torrente sanguíneo, donde la disminución de estos niveles desencadena una necesidad imperiosa de fumar para restablecer el equilibrio y obtener una sensación de bienestar. Sin embargo, el fenómeno de la adicción nicotínica no puede ser completamente comprendido desde una perspectiva meramente física, ya que, tras una semana de abstinencia, los niveles de nicotina en el organismo retornan a la normalidad, desapareciendo así la justificación biológica para continuar fumando.

Desde el plano **psicológico**, el hábito de fumar proporciona una sensación de bienestar y relajación, actuando como un refuerzo positivo que aumenta la probabilidad de continuar fumando. Sin embargo, con el tiempo, se desarrolla tolerancia y la misma cantidad de cigarrillos ya no produce el mismo placer. Esto puede provocar síntomas de abstinencia, tanto físicos como psicológicos, que se alivian temporalmente mediante el consumo de tabaco. En este caso, el fumar se convierte en un refuerzo negativo, utilizado para evitar los síntomas de abstinencia de nicotina.

Desde el plano **social**, factores como la influencia de la cultura, el entorno social y las relaciones interpersonales desempeñan un papel significativo. Por ejemplo, el tabaquismo puede ser visto como un comportamiento socialmente aceptado o incluso promovido en ciertos grupos o comunidades, lo que puede influir en la iniciación y persistencia del hábito tabáquico. Además, el acto de fumar puede estar asociado con situaciones sociales específicas, como reuniones sociales o pausas laborales, lo que refuerza la conexión entre el tabaco y las interacciones sociales.

Fumar se convierte en un hábito cuando se realiza la conducta de forma reiterada. Llegar a convertirse en algo automático, ya no es necesario que tomes la decisión, ya asocias la hora del café, la del descanso o salir de fiesta, con fumar. Si prestas atención es posible que a veces te encuentres fumando y no recuerdes en qué momento cogiste el cigarro de la cajetilla. Cada vez se van asociando más situaciones al acto de fumar, y cada vez te haces menos consciente de lo que fumas.

¿Quieres conocer tu nivel de adicción al tabaco? Contesta el Test de Fagerström

1. ¿Cuánto tiempo pasa desde que te despiertas hasta que te fumas el primer cigarrillo?

5 minutos	3 puntos
De 6 a 30 minutos	2 puntos
De 31 a 60 minutos	1 punto
Más de 60 minutos	0 puntos

2. ¿Te resulta difícil no fumar en lugares donde está prohibido?

Si	1 punto
No	0 puntos

3. ¿A qué cigarrillo de los que fumas durante el día te sería más difícil renunciar?

Al primero de la mañana	1 punto
Otro	0 puntos

4. ¿Cuántos cigarrillos te fumas al día?

31 o más	3 puntos
De 30 a 21	2 puntos
De 20 a 11	1 punto
10 o menos	0 puntos

5. ¿Fumas con más frecuencia por la mañana que por la tarde?

Si	1 punto
No	0 puntos

6. ¿Fumas cuando estás tan enfermo que debes guardar reposo la mayor parte del día?

Si	1 punto
No	0 puntos

Puntuación en el test de Fagerström

Puntuación	Grado de dependencia
De 0 a 3	Grado bajo de dependencia
De 4 a 6	Grado medio de dependencia
De 7 en adelante	Grado alto de dependencia

Un fumador con dependencia es aquel que obtiene una puntuación de **6 o más**.



Mitos sobre la conducta tabáquica

Es común que las personas que fuman perciban la información sobre los efectos nocivos del tabaco como irrelevantes para su propia salud, lo cual refleja una sensación de invulnerabilidad. A menudo, las personas fumadoras desarrollan mecanismos de defensa cognitivos y emocionales que les permiten minimizar o ignorar los riesgos asociados con el consumo de tabaco. Este fenómeno da lugar a la propagación de diversos mitos entre la población fumadora. Veamos alguno de esos mitos:

“Solo me relajo cuando fumo”

Aunque es común sentir alivio al consumir tabaco, éste actúa como una droga estimulante. La percepción de relajación está ligada a la rápida absorción de nicotina en la sangre y a la evitación de los síntomas de abstinencia. Este equívoco puede conducir a la errónea creencia de que el tabaco es una herramienta efectiva para gestionar el estrés.

“Si dejo de fumar, disfrutaré menos de la vida”

Para las personas fumadoras, el tabaquismo a menudo proporciona pequeños momentos de gratificación. Es común sentir una sensación de pérdida al comenzar el proceso de dejar de fumar, ya que se elimina una fuente de placer. No obstante, con el transcurso de los días y la reducción de la dependencia de nicotina en el torrente sanguíneo, la intensidad de los deseos de fumar disminuirá progresivamente.

“No noto que fumar tenga efectos perjudiciales en mí”

La ausencia de síntomas no significa ausencia de daño. Incluso una exposición breve al humo del tabaco puede causar daño en el revestimiento de los vasos sanguíneos, aumentar la inflamación y tener un impacto negativo en la función pulmonar.

“El humo de mi tabaco no afecta a personas no fumadoras”

Quien fuma pasivamente enfrenta un riesgo equiparable de sufrir las consecuencias perjudiciales del humo del tabaco.

“Fumo solo 3 cigarrillos al día, no soy una persona fumadora”

Si te preguntas si consumes tabaco y la respuesta es sí, da igual el número de cigarros. Eres una persona fumadora.

“El tabaco no es una droga”

Esta creencia es incorrecta. De hecho, una persona fumadora puede cumplir con los criterios diagnósticos de dependencia a una sustancia, equiparable a la dependencia a otras drogas.

“Conozco personas que llevan fumando toda su vida y están sanas”

Incluso si una persona ha fumado durante décadas sin experimentar problemas de salud aparentes, aún puede enfrentarse a complicaciones graves en el futuro debido al tabaquismo. Este mito se puede basar en las personas que conocemos, pero debemos recordar que en las estadísticas, siguen los fallecimientos a causa de la adicción al tabaco.

¿Aún buscas razones para dejar de fumar?

Mejora de la salud respiratoria: La función pulmonar puede mejorar significativamente después de dejar de fumar, lo que reduce el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias crónicas como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el enfisema.

Reducción del riesgo de cáncer: Dejar de fumar disminuye el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, incluyendo el de pulmón, boca, garganta, esófago, vejiga y páncreas, entre otros.

Mejora del estado de ánimo y la calidad de vida: Así lo reportan quienes rompen el hábito: mejora en su estado de ánimo, niveles de energía y calidad de vida en general-

Mejora del olfato y el gusto: Se puede restaurar la sensibilidad del olfato y el gusto, lo que puede hacer que los alimentos y las fragancias sean más perceptibles.

Ahorro de dinero: Dejar de fumar puede implicar ahorros significativos a largo plazo, ya que no tendrás que gastar en cigarrillos y posiblemente en costos relacionados con problemas de salud causados por el tabaquismo.

Mejora de la apariencia física: puede mejorar la salud de la piel, reducir el riesgo de arrugas prematuras y decoloración dental, así como reducir el mal aliento asociado con el tabaquismo.

Mejora de la salud reproductiva: Dejar de fumar puede mejorar la fertilidad tanto en hombres como en mujeres. En los hombres, puede mejorar la calidad del espermatozoides y reducir el riesgo de disfunción eréctil. En las mujeres, puede aumentar la probabilidad de concebir y reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo.

Más beneficios

A los veinte minutos de fumar el último cigarro

- La presión arterial disminuye a valores promedios.
- La frecuencia cardíaca recupera valores normales.

Después de ocho horas de dejar de fumar

- El monóxido de carbono en sangre retoma valores normales.
- El oxígeno en sangre retoma valores normales.

Después de veinticuatro horas de dejar de fumar

- Disminuye la probabilidad de que se produzca un infarto al corazón.

Después de cuarenta y ocho horas después de dejar de fumar

- El cuerpo ya se ha acostumbrado a la ausencia de nicotina.
- Se empieza a percibir mejoría en el gusto y olfato.

Setenta y dos horas después de dejar de fumar

- Mejora la capacidad pulmonar.
- Mejoría a nivel de bronquios.

Entre el medio mes hasta los tres meses después de dejar de fumar

- Mejora de la función pulmonar.
- Mayor resistencia en actividades que exijan esfuerzo físico.

De un mes a nueve meses después de dejar de fumar

- Mejora la capacidad pulmonar.
- Mayor resistencia en actividades que exijan esfuerzo físico.

Cinco años después de dejar de fumar

- El riesgo de morir por un problema cardíaco es igual a una persona no fumadora.
- El riesgo de morir debido a una enfermedad pulmonar se reduce a la mitad.

Diez años después de dejar de fumar

- El riesgo de morir de una enfermedad de pulmón, cáncer- relacionado con el consumo de tabaco- es igual a quienes no han fumado-

¿Realmente, quiero dejar de fumar?

● ¿En cuánto tiempo te propones dejar de fumar?

- ✓ En los próximos 30 días
- ✓ En los próximos 6 meses
- ✓ No lo sé/No me lo propongo en este momento

En qué fase del proceso te encuentras?



PRECONTEMPLACIÓN

No tienes la intención de dejar de fumar en un futuro cercano (**“No lo sé o no me lo propongo en este momento”**). Puede que ni siquiera percibas que tu comportamiento es un problema. Aunque puedas no decidirte a dar el paso ahora mismo, recuerda que el simple hecho de reflexionar sobre el hábito de fumar implica reconocer la importancia de tu salud y bienestar.

CONTEMPLACIÓN

Estás considerando cambiar tu comportamiento en el futuro cercano (por ejemplo, en los próximos 6 meses), pero aún no sientes completamente ese compromiso. Estás evaluando los pros y los contras del cambio. Es natural sentir cierta ambivalencia al considerar dejar de fumar. **Permítete explorar tus motivaciones y preocupaciones.** Cada pequeño paso que des hacia la acción te acerca más a vivir una vida libre de humo.

PREPARACIÓN

Tienes ya la intención de cambiar tu comportamiento en un futuro próximo (por ejemplo, en los próximos 30 días) y estás tomando medidas concretas hacia ese cambio. Estás demostrando una gran determinación para hacer cambios concretos, estableciendo metas alcanzables y buscando el apoyo que necesitas.

ACCIÓN

Tu involucración en el proceso de cambio de comportamiento ya es firme e implementas estrategias para hacerlo. Felicitades por dar el paso audaz de dejar de fumar. Mantén tu motivación y constancia recordando los beneficios para tu salud y calidad de vida. Confía en tus habilidades para superar el desafío de dejar de fumar.

MANTENIMIENTO

Has logrado cambiar tu comportamiento y estás trabajando para evitar recaídas y mantener el cambio a largo plazo. Cada día que pasas sin fumar es una victoria. Celebra tus logros y sigue adelante con confianza. Recuerda que el apoyo continuo y las estrategias de afrontamiento te ayudarán a mantener tu nueva vida libre de tabaco.

Puede surgir la posibilidad de una caída en tu camino hacia dejar de fumar. Es crucial que comprendas la distinción entre **caída y recaída**. Una caída es un incidente aislado, mientras que una recaída implica un retorno al hábito de fumar. Experimentar una caída no te etiqueta como persona fumadora nuevamente; es una oportunidad para reevaluar tus motivaciones para dejar de fumar. Si una situación estresante o un evento específico desencadenó la caída, tómate un momento para reflexionar, ¿Qué situación provocó esa caída?, ¿Cómo podrías gestionarla la próxima vez?, etc., desde este punto puedes volver al estado de mantenimiento con cierta destreza.

Si experimentas una recaída, no te desanimes. puede ser parte del proceso de cambio. Hay personas que consiguen dejar de fumar en el segundo intento, otras personas necesitan más intentos. Utiliza esta experiencia como una oportunidad para aprender y fortalecer tu determinación.

“Emplea la intención como impulso para la acción”

Empezamos



Flom

Gidac

CS

BLK
SUBI

CLM
ADNCT

THOPLS
2 N. 1

FAPCE
10 AC

GIFH
LAUE

CCT6
OT05

ONTT

ABCTY CALLINIA

IFANCY

THFMD

OEMG

ERDS

BIAN

PS MAIGENS BOLAIMT21

W4200

UDINI

235.1

48.06

02 1035

MEM-1

OANMELANQ 12

40 MAIO

DFENA

W321 LANCOD

EREKMODLI

¿Empezamos?

Si estás comenzando a considerar la idea de dejar de fumar (basándote en tus motivaciones previamente mencionadas), esta puede ser una guía que te ayude en tu propósito. Proponemos la división del tiempo de trabajo en 5 semanas.

Cada persona avanza a su propio ritmo

Semana 1: Conocer la conducta tabáquica

A menudo, las personas fumadoras desconocen la cantidad exacta de cigarrillos que consumen diariamente. Esto se debe a los automatismos asociados al acto de fumar, como encender uno sin recordar si ya se había encendido otro previamente, o aceptar una invitación sin percatarse de que acabamos de fumar. Estos automatismos pueden dificultar el seguimiento preciso de nuestro consumo de tabaco.

En esta primera semana se trata de **cuantificar cuántos cigarros fumas** y que con ello conozcas tus hábitos tabáquicos diarios. Es esencial que anotes en la tabla que se te proporciona a continuación inmediatamente después o antes de fumar (evita realizar el registro al final del día porque la memoria puede jugar malas pasadas).

	HORA	SITUACIÓN*	APETENCIA**	MOTIVO***
1				
2				
3				
...				

***Situación:** La situación en la que fumas.

****Apetencia:**

Alto: lo necesitas, tienes muchas ganas.

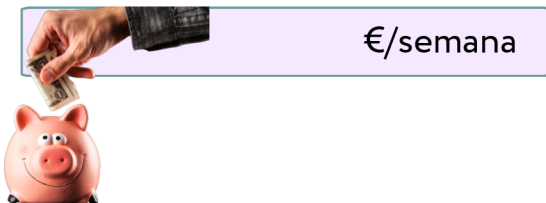
Medio: te apetece, pero sin ser urgente.

Bajo: fumas sin tener ganas, no lo necesitas.

*****Motivo:** Costumbre, malestar, aburrimiento, etc.

Nota: Al final de la guía encontrarás la tabla completa.

Además, es necesario **anotar el coste por cada cajetilla de tabaco fumada**. De este modo, es necesario que anotes al final de cada semana qué coste te supone el hábito de fumar.



Recuerdo de tareas semana 1

- Realizar el registro de la conducta tabáquica
- Conocer el gasto económico de fumar

Semana 2: Primera reducción de cigarrillos

A continuación, es necesario que comiences con la reducción de consumo de tabaco en base a la siguiente tabla:

Número de cigarros que fumas actualmente	A partir de ahora, número de cigarros que fumarás
60.....	40
50.....	35
40.....	28
35.....	25
30.....	20
25.....	18
20.....	15
15.....	10
12.....	8
10.....	6
8.....	5
6.....	4
4.....	0

En base a la anterior tabla, en función del número de cigarrillos que fumo actualmente, tengo que descender a cigarrillos durante esta semana.

Los cigarros que no fumes ese día NO son recuperables.

Para ayudarte a reducir el consumo, te aconsejamos las siguientes estrategias. Escoge aquellas que sepas que te pueden resultar útiles para empezar la reducción de consumo.

- **Informa a todo tu entorno** que vas a dejar de fumar y que por tanto necesitarás apoyo (que no te ofrezcan, que no hablen de fumar, etc.,). Indica que podrás tener síntomas de ansiedad, nerviosismo o irritabilidad y que lo tengan en cuenta mientras te encuentras en el proceso de abandonar la conducta tabáquica.
- **Cambia la marca** de tabaco por otra con menor contenido en nicotina y que no te guste tanto como la que fumas actualmente.
- Compra las cajetillas de tabaco **de una en una**.
- Es necesario empezar a restringir los espacios en lo que se puede fumar: casa, coche, descansos del trabajo, en una terraza, en casa de alguien, en cama, etc. Empieza a restringir 2-3 espacios que creas son más fáciles para empezar la reducción de tabaquismo.
- No aceptes cigarrillos de otras personas. Tú podrás ofrecer, pero no aceptar.
- Fuma únicamente 2/3 del cigarro. 
- Si lo primero que haces al levantarte es fumar el primer cigarrillo, retrásalo también (mínimo 5 minutos). A medida que puedas demorar ese tiempo alarga los minutos. Por ejemplo, prepara el desayuno, dúchate, vístete, cualquier actividad que te permita demorar el primer cigarrillo.
- Si relacionas el café con fumarte un cigarro, primero haz una actividad y después la otra. No lo juntes. Puedes cambiar el café por otra bebida si te resulta más fácil.
- En los espacios compartidos con otras personas fumadoras, es probable que te apetezca fumar. Si puedes, evítalos. (Ejemplo: en una cena con tus amistades, no salgas afuera con las personas que fuman, mejor quédate con quienes no fuman). Si no tienes opción entonces intenta llevar chicles para mascar, beber alguna bebida no alcohólica, etc ya que se trata, de ocuparte en otro quehacer y evitar o disminuir la necesidad de fumar.

Anota las reglas que vas a seguir y que pueden ser de utilidad y alcanzables en esta semana, mínimo deben de ser 5. Prioriza las estrategias subrayadas.

1
2
3
4
5

Recuerdo de tareas semana 2

- Anota el número de cigarrillos que puedes fumar, actúa.
 - Anota y lleva a cabo las reglas que elegiste.
- Si lo necesitas, sigue anotando el consumo de cigarros.
 - Mete en una hucha el dinero ahorrado.

Semana 3: Segunda reducción de cigarrillos

En esta semana continuamos con la reducción de consumo de tabaco.
Antes de nada, enhorabuena por estar un pasito más cerca de convertirte en una persona no fumadora.

Número de cigarros que fumas actualmente	A partir de ahora, número de cigarros que fumarás
40.....	15
35.....	14
30.....	12
25.....	10
20.....	8
15.....	6
12.....	5
10.....	4
8.....	3
-8.....	0

En base a la anterior tabla, en función del número de cigarrillos que fumo actualmente, tengo que descender a cigarrillos durante esta semana.

Los cigarros que no fumes ese día NO son recuperables.

Para ayudarte a reducir el consumo, te aconsejamos las siguientes estrategias:

- Es necesario continuar con la **restricción de los espacios** en los que se puede fumar. A partir de ahora no podrás fumar en casa (sal fuera de casa), coche (espera a terminar el trayecto o parar fumar), descansos del trabajo (no salgas a fumar con los fumadores), en una terraza, en casa de alguien, en cama, etc.
- Sigue con una marca de tabaco de **menor contenido en nicotina**.
- Siempre deberás **fumar a solas**, nunca en compañía. El objetivo es que el acto de fumar no sea considerado como una actividad placentera acompañada de amigos o familiares. Fumar no es un acto para socializar.
- **Retrasa el primer cigarro de la mañana entre 45 min y una hora**. Aprovecha para hacer actividades de casa, ducharte, vestirte, desayunar, etc.,
- Después de comer o con el café **retrasa el cigarrillo 30 minutos**.
- Fuma únicamente **2/3 del cigarro**. 
- No aceptes cigarrillos de otras personas. Tú podrás ofrecer, pero **no aceptar**.
- Compra las cajetillas de tabaco **de una en una**.

Además de la reducción, será necesario que tengas estrategias o herramientas a tu disposición para emplear cuando te sientas con nervios o irritabilidad.

Recuerda que la necesidad de fumar no dura eternamente, solo ese momento y que a los pocos minutos, disminuye. Toma el control.

- Masca chicle, caramelos sin azúcar, etc.
- Ingiere líquidos (agua, infusiones, zumos, etc.), ayudan a hidratarte.
- Practica algún ejercicio de respiración o relajación. Si ya tienes una actividad que te relaje y te funcione, adelante, practícala. Puede serte de ayuda practicarla antes de una situación en la que consideres que vas a sentir ansiedad.
- Si te gustan los trabajos manuales, puedes realizar actividades como puzles, pintar o dibujar, coser, hacer cerámica, tejer. También puedes realizar actividades como crucigramas, sopas de letras, pasatiempos, etc.
- Haz ejercicio físico.
- Aprende una nueva habilidad, deporte, afición, etc.

Recuerdo de tareas semana 3:

- Anota el número de cigarrillos que puedes fumar, actúa.
 - Anota y lleva a cabo las reglas.
- Anota el consumo de cigarros en la tabla y anótalo en la gráfica.
- Practica alguna de las estrategias, habilidades, herramientas comentadas anteriormente. Se trata de que busques alternativas a la conducta de fumar, y que además, te puedas sentir menos ansioso o irritable.
 - Mete en una hucha el dinero ahorrado.

Semana 4: Por fin, no fumo

Es importante tener en cuenta que tu nivel de nicotina ha disminuido significativamente desde que comenzaste a reducir gradualmente la cantidad de cigarrillos. ¡Felicidades! Cada semana que pasa, te vuelves menos dependiente de la nicotina.

Esta semana de reducción, te toca reducir por lo menos **un tercio** de lo que actualmente fumas. Por ejemplo, si fumas 10 cigarros, lo reducirás a 3 máximo.

Los cigarros que no fumes ese día NO son recuperables.

Al mismo tiempo que sigues la reducción de cigarrillos debes empezar a planificar cuándo dejas de fumar. El día definitivo, 0 cigarrillos es el objetivo.

Elige el día, sabiendo que no se puede alargar más de 10-15 días. A modo de indicaciones, puedes realizarlo teniendo en cuenta:

- No elijas un día en el que sabes que vas a sentirte con nervios o inquietud. Suele ser mejor escoger un fin de semana ya que posiblemente te sientas mejor.
- No pienses en la ansiedad que te pueda generar el dejar de fumar, no anticipes. Vas a dejar de fumar solo por hoy, y así cada día. Se trata de mantenerte sin consumir ese día.
- Empieza a eliminar objetos que ya tengas asociado a fumar un cigarrillo (ejemplo elimina ceniceros y mecheros, quédate solo con uno mientras estás realizando la reducción de cigarros, etc.). El día anterior a dejar de fumar elimina cualquier objeto que se relacione con la conducta tabáquica.
- Ten en cuenta todas las estrategias que has empleado hasta ahora para conseguir reducir el consumo de tabaco. Empléalas siempre que lo necesites.

El primer día sin humo

En ese primer día, recuerda todo lo que has conseguido hasta ahora, revisa los motivos por los que has dejado de fumar. Tenlo presente porque ello supondrá la fuerza de voluntad que necesitas para empezar como persona no fumadora.

Es importante que sepas que los primeros días pueden ser más difíciles, es normal. Puedes volver a sentir una necesidad imperiosa de fumar, como al principio, por la ansiedad que te genera el pensar en no volver a fumar (acto que disfrutabas anteriormente y que actualmente se retira). Ante ese nerviosismo, ansiedad, irritabilidad puedes practicar las herramientas de las que dispones y que ya has practicado anteriormente. Ejercítalas cuando consideres necesario, no tienes que sentir malestar para ponerlas en práctica. Puedes hacerlo diariamente con independencia del malestar que sientas. Cuanto más practiques, mejor te sentirás.

Es posible que tu mente tienda a enfocarse en los supuestos beneficios del tabaco, minimizando los efectos negativos asociados al hábito de fumar. Por ello, es importante recordar los motivos que te llevaron a iniciar el proceso de dejar de fumar y reflexionar sobre todo lo que has logrado hasta ahora. Fumar en este momento no resolverá ninguna necesidad ni mejorará tu estado de ánimo; solo proporcionará un alivio momentáneo y aumentará significativamente el riesgo de volver a caer en la adicción a la nicotina, incluso con solo un cigarrillo.

Hoy no voy a fumar

Recuerdo de tareas semana 4

- Continúa con la reducción de consumo de tabaco.
- Elige el día en que dejarás definitivamente de fumar.
- Pon en práctica las estrategias de las que dispones para reducir el malestar.
- Pon en marcha cualquier actividad alternativa al comportamiento tabáquico.
- Elimina cualquier objeto de fumador el día anterior a que decidas dejar de fumar.
- Mete en una hucha el dinero ahorrado.

Semana 5: Ex-fumador/a

¿Cuántos días llevas sin fumar? Enhorabuena, día a día estás sumando calidad de vida. Puedes revisar los motivos por los que dejaste de fumar y comprobar si se han logrado.

Es útil revisar periódicamente los motivos por los que decidiste dejar de fumar y evaluar cómo has progresado en su logro. ¿has experimentado mejoras en tu salud, en tu calidad de vida, en tus relaciones personales o en tu bienestar general? Reconocer estas mejoras puede ser una fuente de motivación adicional para seguir adelante.

Es normal experimentar momentos de **tristeza** o **depresión** durante el proceso de dejar de fumar. La nicotina en el tabaco actúa como un estimulante y un reforzador positivo, por lo que, al dejar de fumar, es natural que el cerebro pueda experimentar cierta sensación de pérdida. Sin embargo, estos sentimientos suelen ser temporales. Recuerda que si la sintomatología es tan desagradable que no te sientes capaz de abordarla de manera autónoma hay profesionales que pueden ayudarte.

¿Qué es el síndrome de abstinencia?

Al dejar de fumar, la cantidad de nicotina en el cuerpo disminuye, se producen una serie de síntomas característicos como ansiedad, irritabilidad, depresión, inquietud, insomnio, aumento del apetito, dolor de cabeza, etc., Además, es común que se produzca una necesidad imperiosa de fumar. Estos síntomas suelen producirse a las pocas horas de dejar de consumir nicotina, alcanza un punto álgido a las 24-48 horas después de dejar de fumar y se mantiene aproximadamente hasta **4 semanas**.

Algunos de los síntomas son:

Deseo de fumar	Insomnio y/o somnolencia
Irritabilidad	Dolor de cabeza
Ansiedad/nerviosismo	Problemas gastrointestinales
Dificultad para concentrarse	Tristeza/depresión
Aumento de apetito	

¿Y si vuelvo a fumar?

Una de las preocupaciones más habituales es el temor a poder recaer debido a las numerosas asociaciones que se establecen entre el fumar y la situación. ¡Es probable que te apetezca puntualmente fumar y lo hagas pensando que solo te va a apetecer en ese momento y ya está!

Tenemos por costumbre pensar que, por fumar un cigarrillo, no va a pasar nada, pero lo cierto es que no es así, estamos hablando de una adicción, en este caso a la nicotina, por lo que fumar un cigarrillo aumenta las probabilidades de volver a fumar.

No obstante, y tal como se comentaba al inicio de esta guía, una caída no es una recaída. Puedes caer en el acto de volver a fumar, pero es un hecho puntual, cuanto antes puedas gestionarlo mejor porque te supondrá un esfuerzo mucho menor el volver a ser una persona no fumadora. Analiza qué situación te provocó el volver a fumar y cómo podrías evitarla si se vuelve a producir. Este es un camino de aprendizaje donde lo importantes es ser consciente de lo que se ha logrado y como mantenerlo.

No pierdas de vista tus prioridades

Superar la adicción al tabaco puede ser un proceso largo así que no tengas miedo a solicitar ayuda si lo necesitas. Puede ocurrir que las pautas que te hemos ofrecido en esta guía no sean suficientes, que necesites de un apoyo psicológico o médico más preciso o continuo. En este caso recurre a los profesionales que consideres pueden ayudarte en el cese de tabaquismo.

El personal médico de referencia puede ayudarte con tratamiento farmacológico, pero ten en cuenta que en personas con cáncer es siempre fundamental que consultes si en tu caso es posible la prescripción de este tipo de fármacos.

ANEXO I: Registro de la conducta tabáquica.

	HORA	SITUACIÓN*	APETENCIA**	MOTIVO***
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
...				