

¿Hace un tiempo que venís pensando en dejar de fumar?

¿Te molesta el olor a cigarrillo en la ropa?

¿Estás cansado de tener que dejar lo que estás haciendo, para salir a fumar?

¿Sentís que el cigarrillo te está sacando energía durante el día?

Al pensar que sería bueno dejar de fumar, ya comenzaste el proceso para dejarlo, este manual tiene como objetivo acompañarte y ayudarte a lograrlo.

¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

El consumo de cigarrillos es una conducta compleja que se explica sobre la base de tres grandes factores: físico, psicológico y social.

Por un lado, la **adicción física**: al fumar, se produce un aumento inmediato de la nicotina en sangre provocando una serie de efectos sobre el organismo. Transcurrido un tiempo, los niveles de nicotina van descendiendo y empiezan a notarse sensaciones de malestar, hasta que se vuelve a fumar.

Factor Social: el fumar es aceptado y tolerado socialmente, lo cual condiciona también tus relaciones sociales.

Y el más importante, el **factor psicológico**: la continuidad de la acción de fumar lo convierte en un hábito de comportamiento.

De igual forma que ocurre con otros hábitos tales como lavarse los dientes o las manos, fumar es una conducta aprendida que se convierte en un hábito debido a **tres elementos fundamentales**.

1. Práctica

Fumar un cigarrillo se convierte en un hábito debido fundamentalmente a la práctica.

Si calculás el número de cigarrillos que podés fumar a lo largo de tu vida, seguro que la cifra te asombrará. ¡Esta suma puede oscilar entre 50.000 y 300.000 cigarrillos! Si lo pensás detenidamente, observarás que existen pocas cosas que hayas realizado tantas veces, por eso la conducta de fumar se vuelve automática lo que significa que ya no es necesaria tu decisión.

2. Asociación

La asociación del cigarrillo a numerosas actividades conlleva a que, el simple hecho de realizarlas, te provoque el deseo de fumar. Piensa con cuántas cosas de tu vida cotidiana has asociado el hecho de fumar: tomar café, salir, conducir, estar con amigos, la sobremesa, etc. Cualquier actividad de éstas que realices sin acompañarla de un cigarrillo, te puede parecer extraña, incompleta e insatisfactoria.

3. Refuerzo

La conducta de fumar se mantiene porque cada vez que fumás creés que obtenés consecuencias positivas, tales como: sensación de placer, de relajación, alivio de los síntomas de abstinencia, etc. Debido a estos tres elementos y a un largo período de tiempo, una conducta aprendida en un momento determinado se convierte en un hábito de comportamiento estable y duradero.

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.

1ra semana

CONOCER TU PROPIO HÁBITO



En esta semana, es importante que conozcas cuáles son las características de tu hábito, que son diferentes en cada fumador. Esta información te resultará de mucha utilidad a la hora de dejar de fumar, puesto que las principales estrategias que tendrás que utilizar dependerán necesariamente de esta información.

Tu meta a alcanzar durante esta semana es:

Conocer tu hábito de consumo

Es indispensable que conozcas con precisión cuál es tu problema, aunque creas saber cuánto, cuándo y por qué fumás, es importante que lo anotes por lo menos durante la primera semana. (ver planilla)

Mi planilla diaria de lo que fumo

Fecha: / /20.....

Día: Hábil.....Feriado

Nro	Hora	Actividad	Sentimiento	Importancia
1			1-2-3-4-5	1-2-3
2			1-2-3-4-5	1-2-3
3			1-2-3-4-5	1-2-3
4			1-2-3-4-5	1-2-3
5			1-2-3-4-5	1-2-3
6			1-2-3-4-5	1-2-3
7			1-2-3-4-5	1-2-3
8			1-2-3-4-5	1-2-3
9			1-2-3-4-5	1-2-3
10			1-2-3-4-5	1-2-3
11			1-2-3-4-5	1-2-3
12			1-2-3-4-5	1-2-3
13			1-2-3-4-5	1-2-3
14			1-2-3-4-5	1-2-3
15			1-2-3-4-5	1-2-3
16			1-2-3-4-5	1-2-3
17			1-2-3-4-5	1-2-3
18			1-2-3-4-5	1-2-3
19			1-2-3-4-5	1-2-3
20			1-2-3-4-5	1-2-3

Sentimiento:

1. Deseo de placer ///
2. Busco tranquilizarme / sé que no podré fumar por unas horas ///
3. Busco tener algo en mis manos ///
4. Aburrimiento / hacer algo / esperando ///
5. Acto automático.

Importancia:

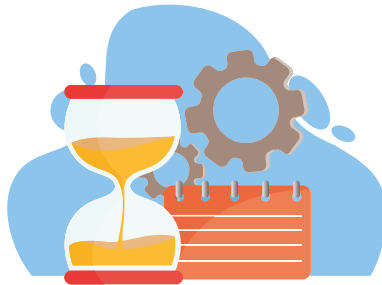
1. Deseo bajo ///
2. Deseo mediano ///
3. Deseo muy alto.

Anotá en la planilla cada vez que decidís fumar un cigarrillo. Evitá las excusas, no pedimos que no fumes, sólo proponemos que antes de encender un cigarrillo o mientras lo estás fumando completes pocos datos.

Instrucciones

Anotá por cada cigarrillo antes de prenderlo:

- La FECHA y HORA
- La ACTIVIDAD que estás haciendo (tomando mate, trabajando, con amigos, resolviendo un problema, saliendo afuera a fumar)
- EL SENTIMIENTO que se asoció a la necesidad de fumar ese cigarrillo:
(Dibujá un círculo en el sentimiento que corresponda)
 1. Ganas - deseo de placer
 2. Busco tranquilizarme – nerviosismo / sé que no podré fumar por unas horas
 3. Busco tener algo en mis manos
 4. Aburrimiento / hacer tiempo / esperando
 5. Acto automático
- La IMPORTANCIA que le atribuí a ese cigarrillo:
(Dibujá un círculo el deseo que corresponda)
 1. Deseo bajo.
 2. Deseo mediano.
 3. Deseo muy alto.



¿Para qué te servirán las planillas?

Las planillas te van a enseñar a entender lo que te pasa y cómo revertirlo.

Al final de cada día: contá cuántos cigarrillos fumaste. Identificá los horarios, las actividades y/o situaciones que dispararon tus ganas de fumar y comenzá a pensar cómo podrías afrontar cada situación.

Podrás identificar cuáles son las **actividades y situaciones que más te despiertan las ganas de fumar** (salir del trabajo, estar en casa, estar con otros fumadores, después de comer, el primero de la mañana, aburrimiento, angustia, bronca, relajación, placer).

Pensá **qué estrategias usarías** en esas situaciones para poder evitar el deseo de fumar, o qué conductas o actividades deberías modificar para que las ganas no aparezcan o puedas eludirlas lo más rápido y fácilmente posible.

Durante esta semana **no aceptes cigarrillos que te conviden** (ni pedirlos): fumá exclusivamente los tuyos.

Ejercicio de Postergación

Es muy importante durante esta etapa de preparación empezar a hacer el ejercicio de postergación. Cada vez que tengas ganas de fumar, proponete **postergar el encendido durante 10 o 15 minutos**. Para postergarlo, podés probar distintas estrategias y observar cuál te da mejores resultados.

Tené en cuenta que las ganas de fumar no son permanentes, si bien aparecen frecuentemente, sólo están presentes unos minutos y se van para volver más tarde.

2da semana

REDUCIR LA CANTIDAD DE CIGARRILLOS



Una vez que ya conocés el número de cigarrillos fumados durante la semana pasada y fuiste anotando el nivel de consumo diario en la planilla, las metas a conseguir durante esta semana serán: cambiar algunos hábitos que te ayudarán a **reducir la cantidad de cigarrillos** e intentar dejar aquellos que prendés en forma **automática**.

1 Viví en ambientes libres de humo

Es muy importante que tanto en tu casa como en el trabajo y el auto, no fumes. Proponete fumar sólo al aire libre. De esta forma si hay otras personas con las que convives que no fuman, ya estarás dejando de dañar la salud de ellos.

Declarar la casa libre de humo

Esta acción es una medida que no vulnera el derecho de la persona a seguir fumando, pero considera el derecho de los demás a respirar aire no contaminado en la propia casa.

Esto es algo muy importante por dos grandes motivos: por un lado estarás empezando a separar el acto de fumar del ambiente en que lo hacés y por otro, protegés a tu familia sobre todo si hay menores de edad.

Entonces:

- Ya no fumarás mirando la televisión o utilizando la computadora.
- Ya no fumarás en el baño.
- Ya no fumarás en el lavadero o en la cocina.

- Ya no fumarás dentro de tu lugar de trabajo.
- Ya no fumarás en el auto.

Sólo fumarás en el patio, la vereda, el balcón, la terraza o el jardín.

Procurá que, cuando fumes, no estés realizando ninguna otra actividad. En lo posible, sólo llená la planilla y fumá el cigarrillo pensando en lo que estás haciendo y en los motivos por los cuales decidiste comenzar este arduo trabajo de dejar de fumar. Tratá de pensar qué te hubiera pasado si no hubieras fumado ese cigarrillo, o qué estrategia podrías haber utilizado para no hacerlo.

2 **Calculá el gasto en cigarrillos**

¡Invertilo en algo mejor!

- Calculá cuánto dinero ahorrarás al dejar de fumar y qué harás ahora con ese dinero. Sacá la cuenta de cuánto gastás por día, por mes y por año en cigarrillos.

• Gasto en cigarrillos por día \$	por ejemplo, 20 cigarrillos por día
-----------------------------------	-------------------------------------

• Gasto en cigarrillos por mes \$	$105 \times 30 \text{ días} = \3.150
-----------------------------------	--

• Gasto en cigarrillos por año \$	$3.150 \times 365 \text{ días} = \$ 37.800$
-----------------------------------	---

- ¿Qué harás con el dinero que ahorrarás por no fumar?

3 **Identificá ayuda familiar y social**

A veces el fumador piensa que dejar de fumar es sólo eso, dejar de hacer algo, pero en realidad dejar de fumar es empezar a hacer una serie cambios en tu vida cotidiana que también incluye a los demás. A la hora de dejar de fumar es importante tener en cuenta quiénes te rodean, quiénes pueden ayudarte y quiénes no.

Si en casa vivís con otros fumadores y sabés que ellos no quieren dejar de fumar, debés comentarles que vos sí querés hacerlo, pero que eso no implica que ellos deban dejar de fumar también, aunque sí les agradecerás cierta ayuda clave:

- No dejar paquetes de cigarrillos a la vista.
- No convidarte.

¿Quiénes te ayudarán en este proceso?

Es importante avisarles a quienes nos rodean, que en tal fecha vas a hacer un intento de dejar

de fumar y que es probable que estés de humor diferente, algo irritable y menos tolerante. Suele suceder que el otro no sabe y no imagina lo que implica dejar de fumar, en especial si nunca ha fumado. Por eso, es importante tomarse un rato para hablar sobre el tema y expresarle lo importante que es para vos dejar de fumar.

Hay personas que pueden ayudarte de diversas maneras como por ejemplo:

Ex-fumadores: que te pueden contener y transmitirte su experiencia.

Convivientes fumadores: que colaboren fumando afuera, manteniendo el hogar y el auto libre de humo y dejando los cigarrillos fuera de tu alcance.

Convivientes no fumadores: que te felicitarán y no serán motivo de tentación.

Compañeros de trabajo: si mantienen el lugar de trabajo libre de humo y no te convidan cigarrillos.

Ahora, anotá los nombres y cómo le pedirás a cada uno ayuda:

Nombre: Ej: kiosquero de siempre

Cómo le pediré que me ayude? Le contaré que dejaré de fumar y le pediré que en adelante NO me venda cigarrillos sino otra cosa.

¿De qué otras maneras pueden ayudarte?

- Premiándote por el logro: una flor, una carta de un hijo o un nieto, con tu comida favorita, un detalle, un aplauso.
- Avisale a tus familiares, que será mejor hablar sobre el cigarrillo cuando vos lo propongas, para no tener que recordarlo cuando por un rato lo habías olvidado.
- Que lean este manual para comprender mejor el proceso y así sobrellevar el mal humor que puede aparecer y demás síntomas de la abstinencia.

4

Conocer tus motivos para dejar de fumar

Es importante que pienses en las razones personales que tienes para dejar de fumar, aquellas que te motivaron. En líneas generales existen muchas razones para dejarlo. Pueden ser físicas, personales o familiares. Cualquier razón es válida si es importante para vos. No deseches ninguna. Cuantas más razones encuentres, mejor. Anotalas!!

Casi todas las personas experimentan ansiedad cuando se acerca el momento de dejar de fumar, a la vez muchos fumadores dicen que fuman por ansiedad. El temor a fallar en el intento puede hacerte creer que no es el mejor momento, pero no permitas que estos miedos cuestionen tu compromiso. La ansiedad va a ser parte del proceso.

Tomá pequeños pasos

La preparación está llena de pequeños y esenciales pasos.

Preparate para cómo manejarte en diferentes situaciones, como por ej. con las opiniones de tus amigos o compañeros cuando rechaces un cigarrillo.

Y a las posibles burlas, o tentaciones: “Qué te va hacer uno...”, “Después de quince años te volviste puritano...”

Pero NO escondas tu compromiso. Comunícale a los que te rodean que vas a hacer un intento de dejar de fumar.

No se lo digas sólo a tu familia, sino también a tus compañeros de trabajo, de estudio, amigos, vecinos, kiosquero, etc.

Si ya has hecho intentos anteriores para dejar de fumar o lo has conseguido pero no pudiste sostener la decisión, contás entonces con una gran cantidad de información valiosa. Pensá cuáles fueron tus dificultades en aquellos intentos, qué cosas te facilitaban la tarea, qué cosas deberías modificar y qué cosas repetir en relación con aquella experiencia.

Analizá los pros y los contras de dejar de fumar

Contras



- “Me faltará” algo.
- No sé cómo enfrentaré las circunstancias difíciles.
- No sabré qué hacer con mis manos.
- Me voy a poner de mal humor.
- Estaré más nervioso unas semanas.
- Tendré más apetito.
- Tendré que alejarme de mis amigos fumadores durante algunos días porque probablemente me convidarán cigarrillos.

Pros



- ✓ Me sentiré libre.
- ✓ Mejoraré mi salud y la calidad de vida.
- ✓ Ya no organizaré mi vida para el cigarrillo.
- ✓ Ya no tendré aliento ni olor a cigarrillo en la ropa.
- ✓ Ahorraré dinero que podré gastar en cosas que me hagan feliz.
- ✓ Mi familia se pondrá muy contenta.
- ✓ Ya no me separaré de mis seres queridos para fumar.
- ✓ Estaré contento de poder parar con esta adicción.
- ✓ Mi familia y amigos estarán más tranquilos respecto a mi salud.
- ✓ Ya no me enviarán a fumar afuera.
- ✓ Ya no saldré a fumar en mi trabajo.
- ✓ Ya no discutiremos por el cigarrillo.

3ra semana

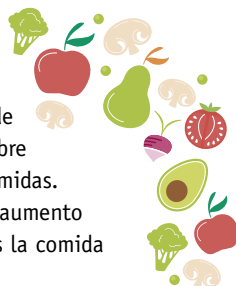
COMENZAR UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE

Encontrar alternativas para no fumar

Durante esta semana, es importante profundizar los cambios en tu estilo de vida, para seguir reduciendo la cantidad de cigarrillos, comprender la razón por la cual fumas y poner en marcha conductas alternativas para evitarlo. Te proponemos un listado de cosas que puedes hacer en lugar de fumar. Es importante que encuentres aquellas actividades que mejor funcionen en tu caso. Elaborá tu propia lista y llevéalas a cabo para descubrir cuál te funciona mejor. Es necesario que no compares la actividad alternativa con el tabaco ya que, en este momento, saldrás perdiendo en la comparación. Ver actividades alternativas en “ARMA TU PLAN ESTRATEGIAS”

Prestale atención a tu alimentación

La nicotina reduce el apetito, aumenta el ritmo digestivo y el metabolismo de la glucosa. Esto significa, que los fumadores generalmente tienen menos hambre de lo habitual, como consecuencia suelen comer menos e incluso saltean comidas. Al dejar de fumar, tu ritmo metabólico se normaliza. Por eso se produce un aumento de peso (en torno a los 3 kg.). Esta subida leve de peso se acentúa si utilizás la comida como alternativa en situaciones de ansiedad o tensión.



Aquí te damos algunos consejos prácticos para modificar tu alimentación, por una más saludable y evitar el aumento de peso:

- Los líquidos dan saciedad: intentá tomar entre 2 a 3 litros de agua por día.
- Empezá tus actividades con un buen desayuno. Comé frutas o jugos de fruta y alimentos ricos en vitamina C (naranja, kiwi, melón, tomate, etc.).
- Disminuí las porciones usando un plato más pequeño.
- Evitá saltear comidas o pasar mucho tiempo sin comer.
- Las colaciones ayudan a no llegar con mucho apetito a la próxima comida.
- Iniciá las comidas principales con sopas u otros alimentos que den saciedad, una manzana, por ejemplo.
- Realizá las cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Recordá que al terminar de comer solés fumar y eso te da saciedad. Durante esta semana, podés intentar conductas alternativas para no fumar los cigarrillos más difíciles, como por ej: evitar la sobremesa y realizar alguna actividad que te distraiga: lavar los platos, pasear al perro, hacer un llamado, etc. y observá cuál te sirve mejor.

Actividad física

Se recomienda sumar 30 minutos diarios de actividad física cotidiana para mantener y generar salud y es muy importante en el proceso de dejar de fumar.

Intentá empezar desde el estado físico actual, para ir avanzando paulatinamente hacia el que deseás alcanzar. El esfuerzo debe ser pequeño al principio e ir incrementándolo a medida que se adquiere una mejor forma física.

Hay muchas formas de ponerse en marcha en medio de las actividades cotidianas que están al alcance de la mayoría, como por ejemplo:

- Correr, nadar, hacer deportes.
- Bailar.
- Andar en bicicleta (al aire libre o con una bicicleta fija).
- Realizar pausas en el trabajo para estirar y fortalecer los músculos: levantarnos y caminar.
- Comprar en comercios que estén un poco más lejos, tomar y bajar del medio de transporte en otra parada.
- Generar breves caminatas regulares, en lugar de mirar la TV o usar el auto.
- Evitar los envíos a domicilio e ir hasta el negocio a buscar lo que necesitamos.
- Jugar con los niños.
- Llevar el perro a caminar.
- Subir y bajar lentamente por las escaleras.



4ta semana

DECIDIR UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR



Antes de la fecha ya comenzaste a reducir el consumo de cigarrillos. Tené en cuenta que ese descenso es una preparación pero NO una meta. En general todos los fumadores tienen una cantidad mínima de cigarrillos diarios, un piso a partir del cual es muy difícil bajar más aún. Por lo tanto, no te angusties si no pudiste seguir disminuyendo, ese debe ser tu piso. El próximo paso será el GRAN DÍA.

Preparate para el GRAN DÍA

En esta semana elegirás el día para dejar de fumar, si bien no es conveniente que se elija en forma apresurada, tampoco debe postergarse demasiado en el tiempo. Lo mejor es elegir un día dentro de esta semana o la próxima a más tardar.

Una vez que te has comprometido con el día para dejar de fumar, hacé todos los preparativos necesarios para ese día.

Es importante empezar a visualizar esa fecha y pensar que ese día dejarás de fumar. Buscá el día de la semana que sea más conveniente. Si, por ejemplo en el trabajo no está permitido fumar, tal vez lo mejor sería comenzar un día lunes. Si en cambio el trabajo te produce gran estrés y ganas de fumar, comenzá un día viernes o sábado.

Elegir una fecha es una declaración de compromiso.

ARMÁ TU PLAN DE ESTRATEGIAS

Con todo lo reflexionando hasta ahora, podés pensar qué estrategias y soluciones te fueron de mayor utilidad o te resultaron más efectivas durante los días que redujiste la cantidad de cigarrillos. Anotalas!!! Acá va una lista que también te puede ser útil:



- Tomar abundante agua o jugos que no engorden (preferentemente gustos cítricos).
- Masticar chicles o caramelos sin azúcar.
- Tomar mate (a algunas personas les sirve para hacer algo con las manos).
- Cepillar más seguido los dientes. Usar enjuagues bucales fuertes que bajan el deseo de fumar.
- Llamar a un amigo que te entienda.
- Cambiar los muebles de lugar (para no asociarlo con la rutina de siempre).
- Reunirte con personas que NO fuman.
- Ir a lugares donde no se pueda fumar.
- Aumentar las horas de sueño, hacer una siesta.
- Tomar un té (en lugar de café).
- Darte una ducha o un baño de inmersión.
- Utilizar la "Técnica de la Respiración": respirar profundamente y notar cómo el aire llena tus pulmones. Intentá retener el mayor tiempo posible el aire en tu interior y expulsalo tranquilamente. Repetí esta respiración lentamente varias veces (no más de 5 en cada ocasión) y concéntrate en la sensación de bienestar que te produce.
- Cambiar el recorrido (evitá quioscos, buscá recorridos con espacios verdes).
- Realizar actividades placenteras: ir al cine, salir, realizar actividades manuales que te gusten (arreglos, carpintería, tejido, limpieza).
- Poner carteles de ambientes libres de humo en casa y en el trabajo.
- Usar más desodorantes ambientales. Usar más perfumes en la piel.
- Darte premios por el logro de cada día, de cada semana y de cada mes.
- Comer frutas (los cítricos disminuyen el deseo de fumar).
- Evitar comidas grasas.
- Evitar la sobremesa (ej. te podés levantar y lavar los platos, pasear al perro, regar las plantas)
- También podés usar chicles o comprimidos dispersables con nicotina que son de venta libre, para aquellos momentos de grandes deseos de fumar.
-
-

Recordá

La sensación intensa del deseo de fumar dura sólo 1 o 2 minutos. Estas situaciones serán cada vez menos intensas y menos frecuentes en la medida que avancen los días sin fumar.

Importante!

Los peores momentos, son esos minutos de desesperación, por eso, no tengas cigarrillos a partir de tu fecha. Así, durante esos dos minutos que dura este pensamiento fuerte de fumar, no será fácil recaer.

Intentá aplicar las soluciones que tenés anotadas. Tené en mente que lo difícil durará sólo unos días o pocas semanas, nada más.

Situaciones a Evitar

Los primeros tiempos es importante evitar ciertas situaciones que podrían ponerte en riesgo. Por ejemplo:

- Creerte demasiado seguro y exponerte a situaciones de alto riesgo de recaída (ej. reunión con fumadores).
- Tener convivientes fumadores y no haber hablado con ellos para que te ayuden.
- Aumentar de peso e intentar regularlo volviendo a fumar sin incorporar maneras saludables de mantener una alimentación y actividad física adecuadas.
- Subestimar la fuerza de la adicción y no creer que se vuelve a fumar con tan sólo una pitada.
- Ilusión de control: pensar que como hace tiempo que no fumás, te graduaste de NO FUMADOR y podrías fumar un cigarrillo y ninguno más. Lo más probable que suceda es, que después de un tiempo te encuentres fumando la cantidad de cigarrillos por día que fumabas históricamente.
- Tener cigarrillos: ¿Para qué tener cigarrillos si dejaste de fumar? A veces se piensa que al tener cigarrillos uno demuestra tener más fortaleza. ¿Vale la pena correr el riesgo? Retirarse a tiempo y mantener la distancia no sólo demuestra fortaleza sino también y sobre todo, sabiduría.
- Situaciones especiales: Son situaciones imprevistas que representan una tentación intensa. Creer que podés fumar algunos cigarrillos sólo por ahora hasta que pase el momento difícil, o sólo por hoy, o sólo de vez en cuando, es un engaño a vos mismo que te lleva directo a una recaída.



Las ganas de fumar solo se van si no se fuma

La idea de “me fumo un par de pitadas nada más” es justamente lo que va a impedirle a tu organismo acostumbrarse a no tener nicotina en la sangre, por lo tanto fumar estimula los deseos de fumar.

Pasar a la acción

En esta etapa, la tarea de dejar de fumar es tu prioridad.

A partir de la fecha para dejar, tendrás que concentrar tus energías en:

- Superar la abstinencia haciendo cambios claves y control de los estímulos.
- Prestar atención a la alimentación
- Reforzar la actividad física
- Evitar las trampas típicas
- Sostener el logro las primeras semanas
- Anotar tu Gran Día://



El gran día

Al despertarte no pienses que dejarás de fumar para siempre, ya que cualquier cambio que se vive como algo permanente genera mucha tensión y produce gran malestar. En lugar de eso pensá cada mañana al levantarte: **¡Hoy no voy a fumar !**

Durante los primeros días, sentirás un deseo intermitente y muy fuerte de fumar. Esto hará que durante este primer período aumente el nerviosismo y la tensión.

Lo importante es que en la medida que vayas sumando tiempo de abstinencia, las ganas de fumar se van a presentar cada vez más espaciadamente y cada vez menos intensamente. La mayoría de los síntomas del síndrome de abstinencia alcanzan su intensidad máxima de 24 a 48 horas después de dejar de fumar y disminuyen de intensidad en las siguientes 2 o 3 semanas.

En los momentos en los que el deseo de fumar sea muy intenso, podés poner en marcha las estrategias de **Armá tu plan**. Esta sensación intensa de necesidad sólo dura unos instantes, recuerda que el deseo viene y se va. No trates de razonar contra el deseo de fumar. Cuando las ganas aparezcan, debés pensar en algo que te recuerde tu decisión, por ejemplo: “yo no fumo”, “basta, no quiero fumar”, “no, no voy a fumar”. Seguidamente cambia de tema, piensa o concentra tu atención en algo distinto al tabaco. En función de la situación en la que te encuentres, poné en marcha alguna de las actividades alternativas de tu lista. Si el deseo persiste, tomá lápiz y papel y escribí: ¿por qué quiero este cigarrillo? Intenta responder a esta pregunta siendo verdaderamente crítico con tus argumentos.

Un cigarrillo nunca resolverá o mejorará un problema. Si te lo cuestionás, te darás cuenta de que no necesitás realmente ese cigarrillo.

Todo lo que sientas en estos primeros días de abstinencia de tabaco ES UNA PARTE DEL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR. Tal vez la parte más difícil. Todos los malestares, la ansiedad y los deseos de fumar van a ir desapareciendo paulatinamente. Los síntomas de abstinencia son normales y no deben preocuparte, puesto que son una señal de que tu cuerpo se está deshaciendo a la nicotina, desintoxicando y está volviendo a la normalidad.

Durante los primeros días es probable que tengas un ánimo diferente al habitual y tal vez incluso te cueste conciliar el sueño. Estas incomodidades pueden durar de 2 a 4 semanas.

Dejar de fumar no es algo pasivo; es un período activo en el cual debés realizar esfuerzos y ser creativo. Las estrategias que podés utilizar para manejar la abstinencia son variadas, cada estrategia sirve para un aspecto diferente y no existe una “única” manera. Todos los malestares son temporales y van a desaparecer. Tené paciencia, tu cuerpo necesita un tiempo para reequilibrarse y seguir la vida sin nicotina.

Mantenete sin fumar

Sostené el logro

Durante las primeras semanas mantené las estrategias que te resultaron de gran utilidad. No te desprendas rápidamente de ellas. Repasá las que escribiste en “Armá tu plan”. Además ya estás experimentando cuáles te sirven más.

Planificá premios y gratificaciones semanales o mensuales (o hacer un ahorro anual) con ese dinero que gastabas en humo.

Mantené la actividad física

Es la manera natural de reducir la ansiedad y de lograr bienestar físico y emocional.

A partir del primer mes, ya podrás ir soltándote e incorporando más aspectos a tu vida cotidiana que fueron relegados por unos días (ej. tomar café).

Gradualmente podés comenzar a exponerte a fumadores con cierta precaución. Si no te sentís fuerte, no lo hagas.

Ya has aprendido mucho pero es difícil prepararse para lo inesperado. Durante esta etapa, se podrían presentar tentaciones más sorpresivas que las que aparecen en la etapa de acción, las que son más cotidianas. Estas tentaciones son difíciles de prever y son una seria amenaza para tu compromiso de mantenerte sin fumar. Pueden ser situaciones de crisis o de placer, como problemas con tu trabajo, con tu familia, una fiesta u otro tipo de situaciones que te pueden llevar a recaer.

Por otra parte, es importante tener presente que fumar, lejos de ayudarte a solucionar los problemas que se puedan presentar, te restará la energía que podrías utilizar para solucionar el problema y, además te cargará nuevamente con un problema que ya tenías controlado.

Por eso, siempre tendrás que ser cuidadoso de no tentarte y no volver a fumar.

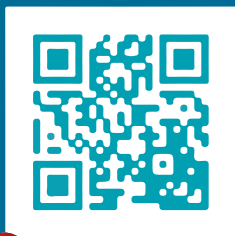
Recordá que cada vez que transites por una situación difícil sin fumar, saldrás más fortalecido de ella y será más fácil mantenerte sin fumar.

**EL TABACO SE LLEVA LA VIDA DE MÁS DE 7 MILLONES DE PERSONAS CADA AÑO.
Vos podés dejar de ser uno de ellos.**

Este manual es una guía amigable que te ayudará a dejar de fumar en pocas semanas. Aquí encontrarás las herramientas con las cuales podrás empezar a lograr tus objetivos.


Al pensar que sería bueno dejar de fumar ya comenzaste el proceso para dejarlo, este manual fue diseñado para acompañarte y ayudarte a conseguirlo.

Para más información consultá en tu **Centro Médico de Atención Primaria** más cercano:




 Direcciones de Centros Médicos en Capital Federal y Buenos Aires



 Direcciones de Centros Médicos del interior del país

También podés consultar la ubicación de tu **Centro Médico de Atención Primaria** a través de:

 0800-222-0123

 CONSTRUIR SALUD

 INFORMACION@CONSTRUIRSALUD.COM.AR

 WWW.CONSTRUIRSALUD.COM.AR