

MANUAL PARA DEJAR DE FUMAR

Plan de 4 semanas



Red Social UOCRA

10 AÑOS PREVENCIÓN de CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

¿Hace tiempo que venís pensando en dejar de fumar?



AL PENSAR QUE SERÍA BUENO DEJAR DE FUMAR,
YA EMPEZASTE EL PROCESO PARA DEJARLO, ESTE MANUAL TIENE COMO OBJETIVO ACOMPAÑARTE Y AYUDARTE A LOGRARLO.

¿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.

1. **ADICCIÓN FÍSICA:** al fumar se produce un aumento de la nicotina en sangre provocando efectos sobre el organismo. Después de un tiempo, los niveles de nicotina bajan y empiezan sensaciones de malestar hasta que se vuelve a fumar.
2. **FACTOR SOCIAL:** el fumar es aceptado socialmente, lo cual condiciona también tus relaciones sociales.
3. **FACTOR PSICOLÓGICO:** la continuidad de la acción de fumar lo convierte en un hábito de comportamiento.





Igual que con otros hábitos como lavarse los dientes o las manos, fumar es una conducta aprendida que se convierte en un hábito por causa de tres elementos fundamentales:

1 **LA PRÁCTICA**. Si calculás el número de cigarrillos que podés fumar a lo largo de tu vida: **¡ESTA SUMA PUEDE VARIAR ENTRE 50.000 Y 300.000 CIGARRILLOS!**
Existen pocas cosas que hayas hecho tantas veces, por eso la conducta de fumar se vuelve automática, lo que significa que ya no es necesaria tu decisión. **POR ESO MUCHOS CIGARRILLOS LOS PRENDÉS SIN PENSARLO**.

2 **LA ASOCIACIÓN del cigarrillo a otras actividades te lleva al simple hecho de que realizarlas, te provoque el deseo de fumar.** Pensá con cuántas cosas de tu vida cotidiana asociaste a fumar: tomar café, salir, estar con amigos, la sobremesa, etc. **Cualquier actividad de éstas sin acompañarla de un cigarrillo, te puede parecer rara o incompleta.**

3 **EL REFUERZO.** La conducta de fumar se mantiene porque cada vez que fumás pensás que obtenes consecuencias positivas, como: **sensación de placer, de relajación y alivio de los síntomas de abstinencia.**

CONOCER TU PROPIO HÁBITO

1ra. semana

✓ **EN ESTA SEMANA, ES IMPORTANTE CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS DE TU HÁBITO que son diferentes en cada persona que fuma.** Esta información va a ser muy útil a la hora de **DEJAR DE FUMAR**, porque las principales estrategias que tenés que usar dependen de esta información.

✓ **ES INDISPENSABLE CONOCER CUÁL ES TU PROBLEMA,** aunque creas saber cuánto, cuándo y por qué fumas, **es importante que lo anotes por lo menos durante la primera semana.** *(ver planilla)*



✓ **ANOTÁ EN LA PLANILLA CADA VEZ QUE VAS A FUMAR UN CIGARRILLO.** Evitá las excusas, no pedimos que no fumes, sólo que antes de prender un cigarrillo o mientras lo estás fumando completes pocos datos.

Mi planilla diaria de lo que fumo

Fecha: ...../ ...../ ..... 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

INSTRUCCIONES

Anotá por cada cigarrillo antes de prenderlo:

✔ **FECHA y HORA.**

✔ **ACTIVIDAD** que estás haciendo (tomando mate, trabajando, con amigos o amigas, 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 voy a poder fumar por unas horas.
3. Busco tener algo en mis manos.
4. Aburrimiento / Hacer tiempo / Esperando.
5. Acto automático.

✔ **La IMPORTANCIA** que le atribuís a ese cigarrillo:

(Dibujá un círculo en el deseo que corresponda)

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

¿Para qué me sirven las planillas?



LAS PLANILLAS TE VAN A ENSEÑAR A ENTENDER LO QUE TE PASA Y CÓMO CAMBIARLO.

- **AL FINAL DE CADA DÍA:** contá cuántos cigarrillos fumaste. Identificá los horarios, las actividades y/o situaciones que dispararon tus ganas de fumar y empezá a pensar cómo podrías afrontar cada situación.

- **PODÉS 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 USAR EN ESAS SITUACIONES PARA EVITAR EL DESEO DE FUMAR,** o qué conductas o actividades tenés que cambiar para que las ganas no aparezcan o puedas eludirlas lo más rápido posible.

Durante esta semana NO aceptes cigarrillos que te conviden (ni pedirlos): FUMÁ EXCLUSIVAMENTE LOS TUYOS.

CAMBIO DE HÁBITOS

2da. semana

Te va a ayudar a reducir cantidad de cigarrillos y dejar los que prendés en forma automática.

1 VIVÍ EN AMBIENTES LIBRES DE HUMO

ES MUY IMPORTANTE QUE TANTO EN TU CASA COMO EN EL TRABAJO, NO FUMES.

- ✔ YA NO VAS A FUMAR MIRANDO LA TELEVISIÓN.
- ✔ YA NO VAS A FUMAR EN EL BAÑO O EN LA COCINA.
- ✔ YA NO VAS A FUMAR DENTRO DE TU LUGAR DE TRABAJO.
- ✔ **Sólo vas a fumar AL AIRE LIBRE** (en el patio, la vereda, el balcón, la terraza).

2 CUANDO FUMÉS, SOLAMENTE FUMÁ

Tratá de cuando fumés, no estar haciendo otra actividad, fumá el cigarrillo pensando en lo que estás haciendo: FUMANDO, sin celular, ni compañía, ni haciendo ninguna otra cosa. De esta manera empezás a separar el fumar de las actividades que tenés asociadas.

3 CALCULÁ EL GASTO EN CIGARRILLOS. Invertilo en algo mejor!

Calculá cuánta plata vas a ahorrar al dejar de fumar y qué hacer ahora con esa plata: sacá la cuenta de cuánto gastas por día, por mes y por año en cigarrillos. **PODÉS GUARDARLO Y DARTE UN GUSTO.**



4 BUSCÁ AYUDA FAMILIAR Y SOCIAL



Avisales a quienes te rodean, que vas a hacer un intento de dejar de fumar y que es probable que estés de humor diferente, algo irritable y menos tolerante. ES IMPORTANTE TOMARSE UN RATO PARA HABLAR SOBRE EL TEMA Y CONTARLES LO IMPORTANTE QUE ES PARA VOS DEJAR DE FUMAR.

5 CONOCÉ TUS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Es importante que pienses en las razones personales que tenés para dejar de fumar, aquellas que te motivaron. **Cualquier razón es válida si es importante para vos. ANOTÁLAS!**

6 ANALIZÁ LOS PROS Y CONTRAS DE DEJAR DE FUMAR

CONTRAS

- Me va a faltar algo.
- No sé cómo voy a enfrentar las circunstancias difíciles.
- No voy a saber qué hacer con mis manos.
- Me voy a poner de mal humor.
- Voy a estar más nervioso/a unas semanas.
- Voy a tener más apetito.
- Voy a tener que alejarme de mis amigos/as fumadores durante algunos días porque me van a convidar cigarrillos.

PROS

✓ Me voy a sentir libre.
✓ Mejora mi salud y calidad de vida.
✓ No voy a organizar mi vida para el cigarrillo.
✓ No voy a tener aliento ni olor a cigarrillo en la ropa.
✓ Voy a ahorrar plata.
✓ No me voy a separar de mis seres queridos para fumar.
✓ Voy a estar contento de poder parar con esta adicción.
✓ Mi familia y amigos van a estar más tranquilos respecto a mi salud.

REDUCIR LA CANTIDAD DE CIGARRILLOS

3ra. semana

EJERCICIO DE POSTERGACIÓN

Cada vez que tengas ganas de fumar, proponente postergar el encendido durante 10 ó 15 minutos. Podés probar distintas estrategias y ver cuál te da mejores resultados.
Tené en cuenta que las ganas de fumar no son permanentes, aparecen y sólo están presentes unos minutos y se van para volver más tarde.

ENCONTRAR ALTERNATIVAS PARA NO FUMAR

Es importante profundizar los cambios realizados en la segunda semana para reducir la cantidad de cigarrillos. Te proponemos un listado de cosas que podés hacer en lugar de fumar.



ES IMPORTANTE QUE ENCUENTRES AQUELLAS ACTIVIDADES QUE MEJOR TE FUNCIONEN. HACÉ TU PROPIA LISTA!

ARMÁ TU PLAN DE ESTRATEGIAS

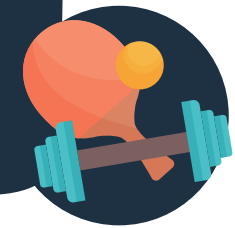
Acá va una lista que puede ser útil: Anotá las que más te sirvan!



- Tomar abundante agua (2 ó 3 litros diarios) o jugos que no engorden.
- Empezar tus actividades con un buen desayuno.
- Comer frutas y alimentos ricos en vitamina C (naranja, mandarina, melón, tomate).
- Evitar saltear comidas o pasar mucho tiempo sin comer.
- 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 enjuague bucal que baja las ganas de fumar.
- Cambiar los muebles de lugar (para no asociarlo con la rutina de siempre).
- Reunirte con personas que NO fuman.
- Aumentar las horas de sueño, hacer una siesta.
- Tomar un té (en lugar de café).
- Utilizar "Técnica de Respiración": respirá profundo contando hasta 4, retené el aire el mayor tiempo posible y exhala lentamente contando hasta 8.
- Cambiar el recorrido (evitar quioscos, buscar recorridos con espacios verdes).
- Realizar actividades placenteras: ir al cine, hacer arreglos, carpintería, tejido, limpieza.
- Usar más desodorantes ambientales. Usar más perfumes en la piel.
- Esta semana, podés intentar evitar la sobremesa y hacer alguna actividad que te distraiga: lavar platos, pasear al perro, hacer un llamado, regarplantas, preparar postre, etc.
- Sumá actividad física: 30 minutos diarios.
- Volvé a leer tus motivos para dejar de fumar!







DECIDIR FECHA PARA DEJAR DE FUMAR

4ta. semana

YA EMPEZASTE A REDUCIR CANTIDAD DE CIGARRILLOS

Tené en cuenta que ese descenso es una preparación pero NO una meta. En general quienes fuman 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 DIA.**

VAS A ELEGIR EL DÍA PARA DEJAR DE FUMAR

No conviene elegir de forma apurada, tampoco postergarlo mucho.
LO MEJOR ES ELEGIR UN DÍA ESTA SEMANA O LA PRÓXIMA A MÁS TARDAR.



ES IMPORTANTE VISUALIZAR LA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR

BUSCÁ EL DÍA DE LA SEMANA QUE SEA MÁS CONVENIENTE. Si, por ejemplo, en el trabajo no está permitido fumar, lo mejor sería empezar un lunes. Si en cambio el trabajo te produce estrés y ganas de fumar, empezá un viernes o sábado.

Elegir fecha es un compromiso



ANOTAR TU GRAN DÍA:

..... /..... /.....

EL GRAN DIA O "DIA D" (es el día que dejás de fumar)

Al despertarte ese día no pienses que vas a dejar de fumar para siempre, porque cualquier cambio que se vive como algo permanente genera mucha tensión y produce malestar.
PENSÁ AL LEVANTARTE: ¡HOY NO VOY A FUMAR!

LOS PRIMEROS DÍAS VAS A SENTIR UN DESEO FUERTE DE FUMAR

ESTO HACE QUE EN ESTE PERÍODO AUMENTE EL NERVIOSISMO Y LA TENSIÓN.
Lo importante es que a medida que vas sumando tiempo de abstinencia, las ganas de fumar se van a presentar cada vez más espaciadamente y con menos intensidad.
La mayoría de los síntomas de abstinencia alcanzan su intensidad máxima de 24 a 48 horas después de dejar de fumar y disminuyen de intensidad en las siguientes 2 ó 3 semanas.

LAS GANAS DE FUMAR SÓLO SE VAN SIN FUMAR

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



- ✔ En los momentos que el deseo de fumar es intenso, podés poner en marcha estrategias de "**ARMÁ TU PLAN".**
- ✔ Esta sensación intensa de necesidad sólo dura 1 ó 2 minutos, recordá que el deseo viene y se va.
- ✔ Cuando las ganas aparezcan, pensá en algo que te recuerde tu decisión.
- ✔ Poné en marcha alguna de las actividades de tu lista.
- ✔ Si el deseo sigue, escribí: ¿por qué quiero este cigarrillo?
- ✔ Tratá de responder a esta pregunta siendo crítico con tus argumentos.

UN CIGARRILLO NUNCA VA A RESOLVER O MEJORAR UN PROBLEMA. SI TE LO CUESTIONÁS, TE VAS A DAR CUENTA DE QUE NO NECESITAS REALMENTE ESE CIGARRILLO.

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

Situaciones a evitar:

- ✔ Exponerte los primeros días a situaciones de alto riesgo de recaída (ejemplo: reunión con fumadores).
- ✔ Subestimar la fuerza de la adicción y no creer que se vuelve a fumar con tan sólo una pitada.
- ✔ Tener cigarrillos: ¿para qué tener cigarrillos si dejaste de fumar?
- ✔ Situaciones inesperadas y/o estresantes que representan un tentación intensa de fumar: creer que podés fumar algunos cigarrillos sólo hasta que pase un momento difícil, es un engaño a vos mismo/a que te lleva directo a una recaída.

DEJAR DE FUMAR NO ES ALGO PASIVO

Es un período activo en el cual tenés que realizar esfuerzos y usar la creatividad. Las estrategias que podés utilizar para manejar la abstinencia son variadas, cada estrategia sirve para un aspecto diferente y no existe una "única" manera.

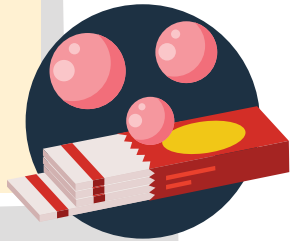
TODOS LOS MALESTARES SON TEMPORALES Y VAN A DESAPARECER. TENÉTE PACIENCIA, TU CUERPO NECESITA UN TIEMPO PARA REEQUILIBRARSE Y DESINTOXICARSE.



SUSTITUTOS DE NICOTINA

Son productos de venta libre, que ayudan a reducir la abstinencia, facilitando el proceso de dejar de fumar. Se usan a partir del día en que dejas de fumar.

Parches (Nicotinell):	Chicles (Nicorette):	Comprimidos (Niquitin):
• Mínimo 2 meses de uso. • Hay de 30, 20, ó 10 - Si fumás 10: 1 parche de 10 ó 20 - Si fumás 20: parche de 30 - Si fumás 30: 1 parche de 30 y alguno más.	• Al menos 6 semanas. • ¿Cómo se usan? Al morder, aparece una sensación picante, dejarlo estacionado hasta que pase, repetir. - Si fumás 10: 4 a 6 chicles de 2 mg. - Si fumás 20: 8 a 10 chicles de 2mg ó 6 a 8 chicles de 4 mg. - Si fumás 30: 10 a 12 chicles de 4 mg.	• Se disuelven. • Misma dosis que los chicles.



MANTENETE SIN FUMAR - SOSTENÉ EL LOGRO

- ✔ Las primeras semanas mantené las estrategias que te resultaron de gran utilidad.
- ✔ Planificá premios y gratificaciones semanales o mensuales con la plata que gastabas.
- ✔ Mantené la actividad física para reducir la ansiedad y lograr bienestar físico y emocional.
- ✔ De a poco podés exponerte a fumadores con precaución. **Si no te sentís fuerte, no lo hagas.**

En esta etapa se pueden presentar tentaciones que amenazan tu compromiso de mantenerte sin fumar. Pueden ser situaciones de crisis o placer, como problemas con tu trabajo, tu familia, una fiesta u otro tipo de situaciones que te pueden llevar a recaer.

TENÉ PRESENTE QUE FUMAR, LEJOS DE AYUDARTE A SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS QUE SE PUEDAN PRESENTAR, TE RESTA ENERGÍA QUE PODRÍAS USAR PARA SOLUCIONAR EL PROBLEMA.

INFORMACIÓN ÚTIL
POR CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

- Servicio Telefónico Gratuito de Construir Salud:
0800-222-0123

- ESPACIO DE ESCUCHA y acompañamiento para la prevención de los consumos problemáticos, podés escribirnos al: **112887-1623**

- **SEDRONAR** Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico: **0800-222-1133**

- O podés llamar al **141** y hablar con profesionales de forma gratuita, anónima y en todo el país.



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

Seguinos en: UOCRAConsumosProblematicos · UOCRAConsumosProblematicos

consumosproblematicos.uocra.org · info@consumosproblematicos.uocra.org

Red Social UOCRA

10 AÑOS PREVENCIÓN de CONSUMOS PROBLEMÁTICOS