

The background of the entire page is a dynamic, swirling pattern of red smoke or vapor. The smoke starts as thin, wispy lines at the top and bottom, then billows into thicker, more complex shapes in the center, creating a sense of movement and depth. The color is a vibrant, slightly dark red, and the overall effect is reminiscent of a cigarette's plume.

Dr. Elisardo Becoña Iglesias
Universidade de Santiago de Compostela

PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR

**PROGRAMA PARA
DEJAR DE FUMAR**

PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR

del

Dr. Elisardo Becoña Iglesias
Catedrático de Psicología Clínica
Universidad de Santiago de Compostela

**El tratamiento psicológico más eficaz
y completo para dejar de fumar**

**30.000 fumadores han seguido ya
este tratamiento en España**

**Edición especial para el Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía
Consejería de Salud. Junta de Andalucía**

BECOÑA IGLESIAS, Elisardo
Programa para dejar de fumar / Elisardo
Becoña Iglesias. -- 1ª reimp. -- [Sevilla] :
Consejería de Salud, 2009

173 p. : 21 x 12 cm

1. Tabaquismo-Prevención y control
2. Tabaquismo-Terapia I. Andalucía. Consejería de Salud II. Andalucía. Plan Integral de Tabaquismo (2005-2010) III. Título WM 290

1ª edición, 2008
1ª reimpresión, 2009

EDITA: JUNTA DE ANDALUCÍA. CONSEJERÍA DE SALUD

© del texto
ELISARDO BECOÑA IGLESIAS

Depósito Legal: VG 1094-2009

La presente edición se realiza para su distribución a través de la red de formación del Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía, como documento de referencia relevante que compartir en la misma y difundir entre los demás profesionales que desarrollan la línea de atención a la deshabitua-ción tabáquica del Plan Integral de Tabaquismo de Andalucía.

Mi agradecimiento al Servicio de Publicaciones e Intercambio Científico de la Universidad de Santiago de Compostela por autorizarme a reproducir y a adaptar parte de los contenidos de la segunda parte de este manual que se basan en la versión previa del libro por mí escrito en 1993 y titulado Programa para Dejar de Fumar.

Mi agradecimiento a SOCIDROGALCOHOL (Sociedad Científica Española para el Estudio sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías) por autorizarme a reproducir y adaptar en la parte introductoria y en el apéndice del presente libro los contenidos por mí escritos en su Guía clínica para ayudar a los fumadores a dejar de fumar.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	15
A modo de presentación, ¿de qué trata este Programa para Dejar de Fumar?	15
¿Qué tiene que hacer quien siga este Programa para Dejar de Fumar?	21
PRIMERA PARTE.	
¿POR QUÉ DEBO DEJAR DE FUMAR?	25
El tabaco	25
¿Por qué se fuma?	26
¿Qué contiene el tabaco?	28
Tabaco y salud, ¿es tan grave el problema?	29
Los afectados por el humo del tabaco: el fumador y los fumadores pasivos	31
La dependencia del tabaco (nicotina)	32
Los procesos de condicionamiento en la conducta de fumar	34
Otros elementos que mantienen la conducta de fumar	37
Beneficios que tiene dejar de fumar	39
¿Por qué todo fumador debe dejar de fumar?	41
¿Por qué yo debo dejar de fumar?	42
SEGUNDA PARTE.	
PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR	45
PRIMERA SEMANA	45
Dejar de fumar es posible	45
Razones para dejar de fumar	46

Beneficios de dejar de fumar	50
Análisis de la conducta de fumar	53
Antecedentes de la conducta de fumar	53
Consecuentes de la conducta de fumar	54
Representación gráfica de su consumo	56
La necesidad de tomar un papel activo y público en el abandono	58
Reducción de la dependencia fisiológica	60
Reglas para reducir el consumo de cigarrillos	64
Resumen de las tareas para realizar en la presente semana, a partir de mañana	66
SEGUNDA SEMANA	67
Análisis de los objetivos de la semana anterior	67
Reducción de la dependencia fisiológica	68
Reducción de la dependencia psicológica	72
Reducción de la dependencia social	76
Otras tareas para realizar	77
Relájese mediante la respiración profunda	78
Resumen de las tareas para realizar en la presente semana	80
TERCERA SEMANA	81
Mejoría física	81
Descenso en la dependencia de los cigarrillos y en el número de cigarrillos fumados	82
Reducción de la dependencia fisiológica	83
Cuando no desciende el número de cigarrillos asignados para la semana	87
Si no es capaz de fumar sólo la mitad del cigarrillo	88
Reducción de la dependencia psicológica	90
Si ha fumado en las situaciones donde había elegido no fumar	93
Reducción de la dependencia social	94

Otras tareas para realizar	96
Dejar de fumar y peso corporal	98
Ejercicio físico	100
Resumen de las tareas para realizar en la presente semana	104
CUARTA SEMANA	105
A un paso de ser un no fumador	105
De fumador a no fumador	105
Los pasos para dejar totalmente de fumar	108
El impulso de fumar	111
Hacia la consecución del autocontrol	113
La caída y la recaída	113
Problemas que pueden surgir a la altura en que nos encontramos con el programa para dejar de fumar	116
Cuando va más lento de lo previsto	116
Cuando hay un retroceso	117
Cuando se siente incapaz de dejarlo o se siente desmotivado	117
Cuando no le apoyan en su medio	118
Cómo reducir la ansiedad y el estrés	119
Control de la agresividad y la ira	120
Continuando con el ejercicio físico	121
Si tengo un problema también tengo el modo de solucionarlo	122
Resumen de las tareas para realizar en la presente semana	128
QUINTA SEMANA	129
La abstinencia total de tabaco	129
Beneficios que nota al dejar de fumar	129
Algunas sensaciones que puede notar esta semana sin tabaco	131
Ganas de fumar	132
Sequedad de boca	132

Sabor a nicotina	133
Estreñimiento	133
Creencias erróneas	134
Creencias erróneas	134
Al dejar de fumar, ¿empeora la salud?	135
Al dejar de fumar,	
¿uno está más ansioso o nervioso?	135
Al dejar de fumar, ¿se gana peso?	137
Al dejar de fumar, ¿uno se convierte en una persona irascible, agresiva y un "bicho" raro?	138
Al dejar de fumar, ¿se pierde la concentración?	138
Al dejar de fumar, si uno fuma un cigarrillo, ¿vuelve a recaer y ser un fumador de nuevo?	139
Mi futura vida como no fumador	140
Mis tareas semanales	141
Si hoy aún no dejó de fumar	141
Resumen de las tareas para realizar en la presente semana	142

TERCERA PARTE.

HE DEJADO DE FUMAR. YA NO FUMO

¿QUÉ DEBO HACER PARA MANTENERME SIN FUMAR DE AHORA EN ADELANTE Y SIN DIFICULTAD?	143
--	-----

YA NO FUMO. 1ª SEMANA. ESTA EXPERIENCIA LE VA A MOSTRAR TAL COMO ES, LO MEJOR QUE TIENE DENTRO DE USTED

Estrategias	145
1. Aplique todo lo que ha aprendido hasta este momento. Así podrá seguir sin fumar	145
2. Piense en las razones que tiene para no fumar. Aplíquelas si le surgen dudas o tentaciones de fumar	145
3. Busque lo bueno y agradable, evite lo malo y desagradable	146

YA NO FUMO. 2ª SEMANA. ES MEJOR DE LO QUE CREE. PUEDE SUPERAR TODAS LAS DIFICULTADES QUE SE LE PRESENTEN	147
Estrategias	
1. Relájese, disfrute del momento y consiga sus metas	147
2. Sé manejar las tentaciones de fumar	147
3. Si hace ejercicio de modo sistemático, las agujetas y el cansancio le ayudarán a estar sin fumar	148
YA NO FUMO. 3ª SEMANA. UTILICE SUS POTENCIALI- DADES, SU AUTOCONTROL, SU AUTODOMINIO, SUS HABILIDADES Y CONSIGA ASÍ SUS OBJETIVOS	149
Estrategias	149
1. Tenga siempre presente su meta y fíjese en las pequeñas cosas de su alrededor para seguir adelante	149
2. Todo problema tiene solución. Pongámoslo en práctica	149
3. Si aparece el desánimo, sabe como superarlo	150
YA NO FUMO. 4ª SEMANA. LOS DEMÁS ME PUEDEN AYUDAR. PÍDALES AYUDA SI LO PRECISA	151
Estrategias	151
1. Tenga siempre un pensamiento positivo para usted y para los demás	151
2. Cómo buscar ayuda en las personas de su alrededor si lo precisa	151
3. Mantenerme sin fumar me está resultando más fácil de lo que pensaba. Hacer ejercicio me ayuda mucho	152
YA NO FUMO. 5ª SEMANA. NO LO DUDE, USTED PUEDE. MIRE Y CAMINE SIEMPRE HACIA ADELANTE, NUNCA HACIA ATRÁS	153
Estrategias	153
1. Mejorando el control sobre mis pensamientos, emociones y comportamientos	153

2. Sea resiliente, sea usted mismo, sea lo que siempre ha querido ser	153
3. Hacia la madurez personal, el bienestar y la autosuperación	154
YA NO FUMO. 6ª SEMANA. DISFRUTE DE ESTA EXPERIENCIA. LA META LA TIENE AHÍ, DELANTE, ESPERÁNDOLE	155
Estrategias	155
1. Una experiencia única, irrepetible, enriquecedora y gratificante. Este reto lo he superado; de ahora en adelante puedo superar otros retos	156
2. Quien tiene autocontrol tiene un mejor control de su vida y una mayor autoestima	
3. ¿Por qué no debo volver a fumar nunca más?	156
YA NO FUMO. 7ª SEMANA. SOY UN NO FUMADOR. EL TABACO ES SÓLO PARTE DE MI HISTORIA PASADA	157
Estrategias	157
1. Ante cualquier duda que surja, vuelva a repasar las distintas semanas o apartados del libro	157
2. Mi esfuerzo ha valido la pena. Soy un no fumador. La gente de mi alrededor me lo agradecerá	158
3. He conseguido dejar de fumar para siempre. Lo he logrado	158
YA NO FUMO. MIS PRÓXIMOS MESES SIN FUMAR	159
APÉNDICE.	161
Respuestas a las preguntas más frecuentes que hacen los fumadores	161
AUTOREGISTRO	168
GRÁFICA	170

INTRODUCCIÓN

A MODO DE PRESENTACIÓN, ¿DE QUÉ TRATA ESTE PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR?

Los fumadores intentan dejar de fumar muchas veces en su vida. A veces lo consiguen; otras veces no. Intentar dejar de fumar es bueno. Cuantas más veces se intenta, más aumentan las probabilidades de lograr el éxito. Uno de estos intentos va a ser el definitivo. Casi todos los fumadores tienen que dejar de fumar. Todos lo van a intentar en algún momento de su vida. A más de la mitad de los fumadores que hoy fuman, como usted, les encantaría dejar de fumar. Ahora tiene una buena oportunidad para hacerlo.

Muchos miles de fumadores dejan de fumar cada día. Otros siguen fumando. Debemos ayudar a todo fumador a dejar de fumar, debemos facilitarles que dejen el tabaco, debemos incitarles a dejar de fumar. Día a día debemos redoblar nuestros esfuerzos para que cada vez más personas dejen de fumar y para que los jóvenes no empiecen a fumar. Este libro, sobre el PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR, va dedicado a los fumadores, a todos los fumadores y de modo especial a los fumadores que quieren dejar de fumar. Todo fumador sin excepción puede dejar de fumar. Sólo precisa proponérselo. Si se lo propone, con este manual puede dejar de fumar.

¿Qué le proponemos en este manual? Algo muy sencillo: que dejar de fumar es posible, que se puede dejar de fumar y que se puede lograr con relativamente poco esfuerzo, siguiendo unas instrucciones muy concretas para conseguirlo. ¿Cómo se logra esto? A través de toda una serie de tareas, ejercicios, habilidades, trucos, ayudas... que tiene que poner en práctica semana a semana, en cinco semanas, para dejar de fumar y otras siete para olvidarse para siempre del tabaco. Las tareas que le proponemos son sencillas, fáciles de realizar y sin que interfieran en su vida cotidiana. Así se convertirá en un no fumador para el resto de su vida. Podrá enfrentarse con éxito a las dudas, creencias, miedos, dificultades, etc., que les surgen a muchos fumadores una vez que consiguen dejar de fumar, especialmente en los dos primeros meses después de lograrlo. La ventaja de lo que le proponemos es que no sólo va a dejar de fumar en poco tiempo sino que no vamos a dejar ningún tema ni preocupación por tratar (p. ej., si se aumenta de peso, si se incrementa la ansiedad al dejar de fumar, si uno se encuentra peor al dejarlo, cuando no es capaz de dejarlo, si le apetece fumar en ciertas situaciones, si desea fumar menos cigarrillos, etc.). Comprobará como hay mucho de mito en las dificultades para dejar de fumar. La realidad muestra que es fácil lograrlo, al menos del modo que le vamos a proponer y explicar.

¿Por qué somos tan optimistas con lo que le ofrecemos? Por algo muy sencillo. El presente manual contiene un tratamiento eficaz, un tratamiento psicológico eficaz, ya que este tratamiento ha demostrado una y otra vez que es de lo más eficaz de que disponemos para dejar de fumar. Por ello miles de personas han dejado de fumar con él. Nuestros estudios, que evalúan este tratamiento o las características de los fumadores, están publicados en importantes y prestigiosas revistas científicas internacionales (p. ej., *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *Addictive Behaviors*, *Substance Use & Misuse*, *Nicotine & Tobacco Research*, *Journal of Clinical Psychiatry*, *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *Spanish Journal of Psychology*, *Psychological Reports*, etc.) como nacionales (p. ej., *Medicina Clínica*, *Adicciones*, *Psicothema*, *Psicología Conductual*, *Clínica y Salud*, *Psicooncología*, *Psiquis*,

Revista Española de Drogodependencias, Salud y Drogas, etc.). Varios de los estudios de eficacia que hemos realizado con este tratamiento están recogidos en la prestigiosa Cochrane Collaboration, que se elabora en la Universidad de Oxford, y que es una guía de referencia en el ámbito sanitario.

El presente tratamiento no se orienta a que usted deje de fumar de un día para otro. Seguro que ya lo ha intentado de este modo varias veces. Seguro que en su caso no le ha funcionado dejar de fumar de golpe de un día para otro. Si ha fracasado, lo que le proponemos es el mejor modo para dejar de fumar, para que pueda dejarlo sin pasarlo mal, sin tener que estar agobiado por el proceso de abandono, para evitarle sus pasados miedos. Le proponemos dejar de fumar de modo paulatino entrenándole semana a semana en ir perdiendo la dependencia que tiene del tabaco, de los cigarrillos, de ese hábito tan arraigado, para que después de cinco semanas pueda dejar de fumar sin apenas enterarse. Conseguirlo así le hará sentirse mejor, ver que es más fácil dejar de fumar de lo que se imaginaba. Así podrá mantenerse sin fumar en los meses y años sucesivos, una vez que haya dejado de fumar, porque verá que es capaz de dejar de fumar, que puede dejar de fumar y que no era tan difícil mantenerse sin fumar.

Irá viendo a lo largo de las tareas de cada semana que vamos a tratar todos los aspectos relevantes relacionados con fumar cigarrillos, sus preocupaciones, los mitos en torno al tabaco, sus creencias sobre dejar de fumar, su miedo a dejar de fumar, los altibajos, etc. Lo anterior es normal en la mayoría de los fumadores. Los fumadores tienen miedo a dejar de fumar pero tienen que dejar de fumar. Se encuentran en esta continua contradicción. Y cuando hay por medio un problema de salud, esta preocupación, esta contradicción, aumenta más. Esto no va a ocurrir con lo que usted va a seguir aquí. Le enseñaremos a superar todos los problemas que se le presenten.

Llevo 25 años tratando fumadores. En esta larga experiencia mi equipo y yo hemos tratado en programas clínicos y comunitarios a casi 10.000 fumadores, en la Unidad de Tabaquismo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Santiago de Compostela. Pero nuestra labor no ha acabado aquí. El manual de autoa-

yuda que publicamos inicialmente para los fumadores en 1993 ha sido seguido por más de 15.000 fumadores, especialmente en Galicia y Andalucía, pero también en el resto de España e incluso en otros países. Este primer manual tuvo varias ediciones, la primera de la Universidad de Santiago de Compostela, y otras posteriores de la Consellería de Sanidade e Servicios Sociais de la Xunta de Galicia y del Comisionado para las Drogodependencias de la Consejería de Asuntos Sociales de la Junta de Andalucía. Otros profesionales, especialmente del campo de la psicología, utilizan este tratamiento en su práctica clínica diaria. Por ello, unas 30.000 personas han seguido en España este tratamiento, los contenidos del presente manual. También se utiliza el mismo en otros países de Latinoamérica.

El presente manual actualiza, completa y perfecciona las cuatro ediciones precedentes que se han hecho del Programa para Dejar de Fumar. En éste se recoge esta larga experiencia de 25 años en el tratamiento de fumadores con el tratamiento psicológico más eficaz existente en España, y de referencia internacional. Esto ha sido posible por la dilatada experiencia clínica, con varios miles de fumadores tratados en nuestra Unidad de Tabaquismo, y con una amplia investigación realizada en estas dos décadas sobre la mejora del tratamiento psicológico para que los fumadores puedan dejar de fumar. Y todo ello gracias a los múltiples comentarios, sugerencias, y a veces también críticas, de tantos fumadores que han confiado en nosotros y que han conseguido dejar de fumar.

El presente Programa para Dejar de Fumar se estructura en tres partes. La primera está orientada a contestar a la pregunta: ¿por qué debo dejar de fumar?; la segunda, al proceso que hay que seguir para dejar de fumar, en cinco semanas, el Programa para Dejar de Fumar; y la tercera se centra en cómo llevar una vida sin fumar una vez que se ha conseguido esta meta, para seguir cómodamente, una vez que se ha dejado de fumar, a lo largo de otras siete semanas.

● Son muchos los agradecimientos que realizar en esta dilatada andadura de más de dos décadas. Los voy a resumir en unos pocos, sabiendo que muchos van a quedar sin citar, pero lo sabrán

entender, por cuestiones de espacio. Primeramente, a la Universidad de Santiago de Compostela, mi lugar de trabajo, y que siempre ha apoyado nuestra labor, especialmente en los últimos años en la Unidad de Tabaquismo situada en la Facultad de Psicología (Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología). Igualmente a las instituciones públicas sanitarias o educativas de Galicia y de otras comunidades autónomas, como de la administración central, por la financiación de muchas de nuestras investigaciones para la mejora de nuestros tratamientos psicológicos y por su apoyo en este tema.

A las empresas y ayuntamientos que nos abrieron sus puertas para tratar a sus fumadores. A Radio Televisión de Galicia, y a las productoras Filmanova y Continental, que confiaron en nosotros para tratarles a los fumadores en su programa O Gran Camiño. Un especial agradecimiento a los colegas y amigos del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo, organización que agrupa a los profesionales sanitarios preocupados por el tabaquismo en España y que sin duda alguna ha sido la organización esencial por su persistencia durante más de una década para lograr en España una legislación más eficaz sobre el tabaco y, con ello, que cada vez fumen menos personas. A los miles de fumadores tratados. De ellos aprendimos y seguimos aprendiendo cada día, siempre guiados por la idea de que dejen de fumar el mayor número de ellos y que así puedan vivir más y mejor. A los cientos de profesionales sanitarios que han participado en los cursos de formación que hemos organizado en estos años en la Universidad de Santiago de Compostela, muchos de los cuales han expandido por sus lugares el presente tratamiento. A las docenas de profesionales que han estado con nosotros en la Unidad de Tabaquismo durante un tiempo más o menos largo, a veces varios años, contratados o formándose con nosotros, lo que muestra la consolidación del presente tratamiento.

De modo especial merecen citarse por su dedicación en los últimos años a las psicólogas de nuestro equipo María del Carmen Míguez Varela, Ana López Durán y Elena Fernández del Río. Y, finalmente, a Mary, mi mujer, y mis hijas Lucía y Rosalía, por su apoyo a lo largo de tantos años en los que han sabido compren-

derme y disculparme por todo el tiempo que les he robado a ellas y le he dedicado al trabajo, habitualmente relacionado con el tratamiento de los fumadores.

El objetivo que ha guiado toda mi carrera en este tema, como el de mi equipo, ha sido y sigue siendo que el mayor número de fumadores puedan dejar de fumar, que lo consigan fácilmente y que, una vez que consigan la abstinencia, que pasen a considerar el tabaco como algo del pasado, como una especie de accidente por el que han pasado y que tienen que olvidar.

Por todo ello le reto como fumador que es usted a que deje de fumar, a que lo intente. Le ayudaré a conseguirlo a lo largo de las siguientes páginas. Dé el primer paso. Pase a la página siguiente...

Dr. Elisardo Becoña Iglesias
Catedrático de Psicología Clínica
Universidad de Santiago de Compostela
Unidad de Tabaquismo
Facultad de Psicología
Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología
Santiago de Compostela

¿QUÉ TIENE QUE HACER QUIEN SIGA ESTE PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR?

Usted tiene en sus manos un manual para que pueda dejar de fumar. En él se recoge un modo sencillo y fácil que le va a permitir dejar definitivamente de fumar.

El desarrollo de este manual, titulado PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR, es fruto de más de dos décadas de tratamientos con miles de fumadores llevados a cabo en la Unidad de Tabaquismo de la Facultad de Psicología (Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología) de la Universidad de Santiago de Compostela en distintos tipos de programas de tratamiento clínico, así como otros aplicados en organismos públicos, ayuntamientos, empresas, a través del correo postal, electrónico, etc.

Para conseguir el objetivo que nos proponemos, que usted como fumador deje de fumar, y para que saque del presente PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR el resultado esperado, debe tener en cuenta lo siguiente:

1) Este es un Manual para que usted deje de fumar, siguiendo las instrucciones que se contienen en el mismo.

2) El Manual está dividido en tres partes. La primera, introductoria, se orienta a presentarle información para que le quede claro que todo fumador debe dejar de fumar, de que dejar de fumar es la mejor decisión que una persona puede tomar a lo largo de su vida. La segunda parte se orienta a que usted deje de fumar. Y, la tercera, a que una vez que deje de fumar nunca más vuelva a fumar en su vida.

3) La segunda parte, dedicada a que usted deje de fumar, la denominamos PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR. Consta de cinco semanas. Las cuatro primeras se orientan a que usted aprenda y aplique las estrategias que le vamos a enseñar para que deje de fumar. La quinta está dedicada a los aspectos relacionados con los primeros días después de dejar de fumar. En esas cuatro o cinco semanas dejará de fumar.

4) Una vez que finalice de leer el presente apartado, debe ver el modo de hacerse con las hojas de autorregistro que le proporcionamos al final del libro (pág. 170). Mañana, sin falta, sin retrasos, sin excusas, debe comenzar a anotar su consumo diario de cigarrillos en ellas. Debe hacerlo varios días, conforme vaya leyendo las primeras partes del libro, la parte introductoria. Le recomendamos que haga los registros varios días (siete es lo recomendable), pero también, si quiere, puede hacerlo menos días. Haga suficientes fotocopias de las hojas de autorregistro y vaya anotando de cada cigarrillo que fume la hora en que lo fuma, el placer que siente (de 0, nada, a 10, máximo) y en qué situaciones fuma. Es muy importante que, una vez empiece mañana a anotar los cigarrillos que fuma, tiene que hacerlo siempre todos los días, con todos los cigarrillos, hasta que deje totalmente de fumar.

5) Para que obtenga el beneficio que usted espera con este Manual es necesario que, cada primer día de la semana, o el día que usted tenga asignado para su lectura semanal, dedique una o dos horas a la lectura de la Semana correspondiente, a estudiarla, y haga las tareas asignadas en cada una de ellas. Dejar de fumar no exige necesariamente fuerza de voluntad, sino seguir normas y tareas que son las que llevan a dejar de fumar y con relativo poco esfuerzo. Lea una y otra vez lo que tiene que hacer en cada semana y póngalo en práctica. Así dejará de fumar.

6) Cuando haya dejado de fumar, en torno a la cuarta o quinta semana, pasaremos a otra fase, a la tercera parte del manual, la dedicada al mantenimiento de la abstinencia. La titulamos "He dejado de fumar. Ya no fumo. ¿Qué debo hacer para mantenerme sin fumar de ahora en adelante y sin dificultad? Consta de siete unidades, para siete semanas. Para cada una de ellas le mostramos las dudas, miedos o problemas más habituales que suelen presentar los fumadores y las soluciones para ellos. De este modo le seguiremos acompañando en estas siete semanas para que se olvide en ellas totalmente de los cigarrillos. Verá que es fácil.

7) Es importante que siga las normas e instrucciones contenidas en el presente Manual en sus distintas partes. El no seguir las, o dejar alguna de lado, puede llevarle al fracaso. Muchos miles de fumadores han dejado de fumar siguiéndolas. Si usted lo hace, también lo conseguirá, y sin apenas darse cuenta, en muy pocas semanas. Piense en los años que lleva fumando. No minusvalore nunca ninguna norma o tarea que le proponemos. Con ellas llegará al éxito y dejará de fumar de un modo fácil.

8) La clave del éxito está en marcarse metas objetivas y alcanzarlas cumpliendo las tareas que se le proponen. Si avanza más de lo esperado, debe felicitar a sí mismo. Si va un poco más lento, no se preocupe. A lo largo del manual le indicamos qué hacer en ese caso. Es importante que se marque cada semana las metas que usted pueda realmente conseguir, que suelen ser las que se proponen en cada semana, y no marcarse metas utópicas que no puede conseguir y que le pueden llevar al desánimo (p. ej., “dejaré mañana de fumar de golpe”, cuando lleva fracasando así una y otra vez). Por ello, debe ajustar sus metas a los resultados previos de cada semana, o de la semana anterior que ha superado.

9) Este manual tiene un formato de autoayuda, por lo que debe escribir en el mismo todos sus comentarios, anotar las tareas semanales realizadas y subrayar aquellos aspectos que a usted le ayuden al abandono del tabaco. Hágalo. Este es un manual para usar, para sacarle el máximo provecho. No es un manual para mirar para él y usar poco. Debe ser escrito por usted a lo largo de sus páginas en las tareas que se le proponen cada semana. Seleccione un lápiz, bolígrafo, pluma o rotulador y vaya cubriendo el mismo al ritmo que se le indica en sus páginas.

10) ¿Está todo entendido? Si es así, manos a la obra. Empezamos...

PRIMERA PARTE

¿POR QUÉ DEBO DEJAR DE FUMAR?

EL TABACO

El tabaco constituye un grave problema de salud pública, el primer problema de salud pública. Estamos ante una epidemia en términos de salud. Por ello, si queremos mejorar la salud de cualquier país desarrollado, la mejor medida que se puede tomar es conseguir reducir el número de fumadores de la población. De ahí que fumar cigarrillos sea la primera causa de muerte evitable en nuestro país.

Las personas no fuman por casualidad. En el tabaco hay una sustancia psicoactiva, una droga, que es la nicotina. La nicotina no sólo es adictiva sino que también es tóxica. Fumada en forma de cigarrillos se absorbe a través del árbol bronquial y los alvéolos pulmonares. En menos de 10 segundos la inhalación del humo del tabaco, después de llegar a los pulmones, atraviesa la barrera hematoencefálica y pasa al cerebro. De ahí su potencial adictivo, su rapidez de acción y su poder como reforzador. Su acción se manifiesta en los sistemas nervioso central y periférico, cardiovascular, endocrino, gastrointestinal y neuromuscular.

Otro componente importante de la combustión del tabaco es el alquitrán. Éste es una sustancia con aspecto untuoso, de color oscuro, olor fuerte y de sabor amargo. Es uno de los principales componentes sólidos de los cigarrillos. Se produce en la combustión del papel del cigarrillo y del tabaco. En él van una gran variedad de componentes, algunos son carcinógenos (p. ej., benzo-a-pireno) o cocarcinógenos, con un papel activo en la génesis de procesos tumorales en el organismo. Es el responsable del cáncer de pulmón, de otros cánceres y de diversas enfermedades respiratorias. Y, junto a ambos, es

tá el monóxido de carbono (CO). Éste es un gas incoloro, que procede de la combustión del cigarrillo, y es de elevada toxicidad. El CO, una vez absorbido a través de la vía pulmonar, se combina con la hemoglobina formando la carboxihemoglobina (COHb). La COHb impide la fijación del oxígeno en los hematíes, lo que limita el abastecimiento del oxígeno al organismo. Desempeña un papel de primer orden en las lesiones en el feto, en el bajo peso al nacer, en el infarto agudo de miocardio, muerte súbita, arterioesclerosis y enfermedades respiratorias crónicas.

Todo lo anterior demuestra la necesidad de ayudar a todos los fumadores a dejar de fumar. O, al menos, a que les facilitemos el proceso que les lleve a que se planteen dejar de fumar a corto, medio o largo plazo. Y que, por ello, dejen lo antes posible de fumar.

¿POR QUÉ SE FUMA?

El consumo de tabaco va incrementándose poco a poco, una vez que se prueban los primeros cigarrillos, desde la niñez y adolescencia, hasta la juventud y la edad adulta, que es cuando se consolida la adicción y dependencia de la nicotina. La consolidación del consumo viene determinado por varios factores: de tipo biológico, psicológico y social. Hay que considerar los tres conjuntamente, igual que hacemos cuando hablamos de cualquier otra droga.

Los efectos psicofarmacológicos de la nicotina se deben al poder reforzante de la nicotina, que actúa tanto a través del reforzamiento positivo (satisfacción, placer, disfrute) como del reforzamiento negativo (evitación de los efectos negativos de la abstinencia). La nicotina tiene un poderoso efecto psicofarmacológico sobre el sistema nervioso central. Se absorbe rápidamente y llega en pocos segundos al cerebro al atravesar la barrera hematoencefálica. Produce efectos eufóricos y sedativos modulados por la dosis, procesos neuroendocrinos, etc. Además, la ingestión continua de nicotina, como cualquier otra droga, produce tolerancia, dependencia y síntomas de abstinencia físicos y psicológicos al dejar de fumar.

¿Por qué ocurre esto? Porque en nuestro cerebro tenemos receptores nicotínicos que se activan y sensibilizan cuando se fuma. Si no se fuma, no se activan ni sensibilizan. Si se fuma, comienza el proceso adictivo. El resultado final, ser o no dependiente de la nicotina,

va a depender de la historia biológica y genética previa, los procesos de aprendizaje, la motivación, expectativas, metas, cogniciones y medio social en el que vive. Por ello la sustancia, la nicotina que va en el tabaco, junto con otros componentes, no es suficiente para explicar la dependencia. Hay que considerar la sustancia, el individuo y su entorno. Pero cuando se fuma, se incrementa el riesgo de desarrollar una adicción a la nicotina, lo que no ocurre con otros productos de la naturaleza (p. ej., las naranjas), cuando no existen receptores específicos que permiten llevar a sus consumidores a la adicción.

A partir de aquí el fumador establece distintas asociaciones condicionadas, a partir del potente reforzador que es la nicotina. Poco a poco las asociaciones se multiplican y, al final, el fumador tiene que fumar en múltiples situaciones. La nicotina cumple un gran número de funciones: herramienta psicológica para manejar un estado de ánimo negativo, reducir el estrés, afrontar mejor todo tipo de situaciones, controlar el peso, etc. Por otro lado, el fumador va negando, minimizando o considerando que las informaciones negativas sobre las consecuencias del tabaco no le incumben a él; en todo caso, le afectarán a otros fumadores. Esa sensación de inmunidad viene facilitada por la aceptación, facilitación y potenciación del consumo en nuestro medio, a partir del consumo en el entorno inmediato (cónyuge, familiares, amigos, compañeros, etc.), la potenciación que hasta hace muy poco se ha hecho del tabaco en los medios de comunicación, las polémicas sobre el tabaco y las informaciones sesgadas, junto a la publicidad hasta hace muy poco directa y actualmente indirecta sobre el tabaco, a menudo a cargo de figuras de identificación, sobre todo orientadas a los más jóvenes, que aparecen fumando o haciendo ostentación de fumar.

Por suerte cada vez fuman menos personas en España. Esto ha sido debido a que los fumadores conocen hoy bien las consecuencias del tabaquismo en la salud y se han hecho campañas y acciones en los últimos años dirigidas a ellos. Hoy fuma en torno al 30% de la población adulta española. Esto es, 3 de cada 10 personas adultas. Si incluyésemos a los menores de edad, serían sólo 2 de cada 10 personas, una minoría. Hay más fumadores varones que mujeres (casi el doble), aunque esto está cambiando entre los jóvenes, en donde las mujeres adolescentes ya fuman más que los varones adolescentes. Es-

to ha sido por la publicidad de las compañías tabaqueras para hacerse con el nuevo mercado de las mujeres. La suerte es que un importante porcentaje de nuestros fumadores fuma poco, menos de 10 cigarrillos al día o de 11 a 20 cigarrillos. A estos les será más fácil dejar de fumar.

¿QUÉ CONTIENE EL TABACO?

En la combustión del tabaco se producen más de 4.000 componentes que se han podido aislar químicamente. Muchos de ellos son cancerígenos (producen directamente cáncer) y otros cocancerígenos (potencian la posibilidad de padecer cáncer).

Entre las sustancias cancerígenas están las siguientes:

- Alquitranes. Es lo que se utiliza para asfaltar carreteras, pintar barcos, etc.
- Arsénico. Veneno mortal muy potente.
- Creosota. Carcinógeno.
- Cadmio y níquel. Utilizado en las baterías.
- Cloruro de vinilo. Carcinógeno.
- Polonio 210. Es radiactivo y carcinógeno.
- Uretato. Carcinógeno y utilizado en embalajes.
- Formaldehído. Es un conservante orgánico utilizado en laboratorios forenses y anatomía patológica.

Pero otro amplio conjunto de sustancias contenidas en el humo del tabaco son tóxicos irritantes. Estos inciden en los ojos y en las vías respiratorias, tanto de los fumadores como de los no fumadores. Entre ellos están:

- Amoníaco. Se utiliza en los limpiacristales y tiene un olor fuerte.
- Acetona. Es un disolvente tóxico bien conocido.
- Acroleína. Es un potente irritante bronquial y causa enfisema.
- Cianuro de hidrógeno. Es un veneno mortal utilizado como raticida.
- Monóxido de carbono. Gas incoloro que es mortal en lugares cerrados.
- Metanol. Se utiliza en la combustión de misiles.
- Tolueno. Es un disolvente tóxico.

Así podríamos seguir con cientos y cientos de componentes más.

De los anteriores, destacan la nicotina, el alquitrán y el monóxido de carbono, que ya comentamos más atrás.

TABACO Y SALUD, ¿ES TAN GRAVE EL PROBLEMA?

Cada diez segundos, una persona muere en el mundo como consecuencia del consumo de tabaco. Los productos del tabaco han sido los responsables en el mundo de unos tres millones de muertes cada año durante la década de los noventa, y el número de muertes sigue aumentando. A menos que la tendencia de fumar tome otra dirección, la cifra podría alcanzar los diez millones de muertes al año dentro de 20 ó 30 años, produciéndose el 70% de estas muertes en los países en desarrollo.

Las consecuencias del tabaco en la salud son conocidas desde hace décadas, con una clara asociación entre fumar y distintas enfermedades, siendo en algunas de ellas una relación causal, esto es que el tabaco produce directamente una enfermedad, como sabemos bien en el caso del cáncer de pulmón. Fumar cigarrillos es responsable de un gran número de cánceres, especialmente el de pulmón, que resulta ser el cáncer más frecuente en varones y el segundo, en las mujeres. En Estados Unidos, el tabaquismo ya es la primera causa de muerte por cáncer de pulmón en la mujer. Otros cánceres en los que hay una clara relación con fumar son los de la cavidad oral, esófago, laringe, vejiga y páncreas. A su vez fumar es el principal responsable de la enfermedad obstructiva crónica (bronquitis crónica y enfisema). Otro conjunto de enfermedades donde el tabaco tiene una gran relación es en la cardiopatía. Cada año fumar explica miles y miles de muertes prematuras en personas fumadoras con cardiopatía, causada en muchos casos o agravada por el tabaco. Igualmente otros problemas cardiovasculares, como las enfermedades de las arterias, arteriolas y capilares, tienen su causa en fumar cigarrillos. Otras enfermedades relacionadas con fumar son la úlcera péptica (úlcera de estómago y úlcera duodenal), las alteraciones en la mujer fumadora y en el feto (como fumador pasivo), desde bajo peso al nacer, mayor tasa de abortos, nacimientos prematuros, muerte perinatal, complicaciones placentarias y mayor índice de enfermedades infantiles. Fumar también acelera la aparición de la menopausia en la mujer, con-

tribuye a la impotencia en el varón, altera la formación de esperma, envejecimiento cutáneo prematuro, etc., etc. Miles y miles de estudios bien diseñados y con adecuadas muestras avalan estos datos.

En España mueren actualmente, de modo prematuro por fumar cigarrillos, unas 50.000 personas cada año. Sabemos que el 50% de las personas que fuman van a morir a causa del tabaco: ningún otro factor de riesgo tiene esa importancia.

Tabla 1.

Mortalidad atribuible al consumo de tabaco en España, en 1998

Causas de muerte	Varones	Mujeres	Total
Tumores malignos	20.932	1.108	22.040
Labio, boca, faringe	1.696	83	1.779
Esófago	1.257	64	1.321
Páncreas	559	132	691
Laringe	1.406	29	1.435
Tráquea, bronquios, pulmón	14.001	663	14.664
Cuello del útero	0	81	81
Vejiga	1.461	40	1.501
Riñón	552	16	568
Enfermedades cardiovasculares	18.213	1.885	20.097
Cardiopatía isquémica	6.548	569	7.116
Otras cardiopatías	4.724	576	5.300
Cerebrovascular	4.557	546	5.103
Otras circulatorias	2.384	194	2.578
Enfermedades respiratorias	12.286	1.189	13.475
EPOC	10.626	1.004	11.629
Otras respiratorias	1.660	185	1.846
Total	51.431	4.182	55.613

Fuente: Banegas JR et al. Mortalidad atribuible al tabaquismo en España 1998. Medicina Clínica 2001; 117: 692-694.

En los últimos años, distintos estudios han encontrado una clara relación entre el consumo de tabaco y la presencia de otros trastornos psicopatológicos, tales como depresión, trastornos de ansiedad, otros trastornos adictivos (dependencia del alcohol, cannabis, cocaína), trastorno de déficit de atención con hiperactivi-

dad y esquizofrenia. Esta relación que se encuentra consistentemente en las personas adultas, comienza a aparecer desde la adolescencia. De ahí que los que fuman incrementan las probabilidades de tener estos problemas.

Por ello, si dejamos de fumar evitaremos en muchas ocasiones poder llegar a padecer estos trastornos tan incapacitantes. Como un ejemplo, cuando la persona deja de fumar, le desciende en unos meses su nivel de ansiedad, al contrario de lo que la mayoría de los fumadores creen (ellos piensan que al dejar de fumar estarán más ansiosos). Pueden estar más intranquilos unos días o semanas después de dejar de fumar de golpe, pero luego esa ansiedad desciende y sigue descendiendo de tal modo que varios meses después ésta es incluso menor que la que tenía cuando fumaba. O, al revés, en muchos casos fumar es quien le causa esa ansiedad; al dejar de fumar, ésta desaparece. Con el programa que usted va a seguir no va a tener ningún problema de ansiedad. Al revés, mejorará significativamente en su ansiedad si es que la tiene.

LOS AFECTADOS POR EL HUMO DEL TABACO: EL FUMADOR Y LOS FUMADORES PASIVOS

Cuando hablamos de fumadores, tenemos que hablar de fumadores activos (que fuman y tienen dependencia de la nicotina) y fumadores pasivos, o fumadores que inhalan involuntariamente el humo del tabaco sin querer hacerlo. La exposición durante una hora al aire contaminado por tabaco (ACHT) equivale a fumarse tres cigarrillos.

Respirar el ACHT es una de las graves consecuencias para los no fumadores en lugares cerrados o sin ventilación y explica que también los fumadores pasivos tengan riesgos asociados para su salud. Cada año mueren como mínimo 700 personas en España debido a la exposición involuntaria al ACHT. Los fallecimientos suelen producirse en profesiones como las de camarero y oficinista, entre otras, pero el ACHT también afecta de forma significativa a niños menores de un año. De este modo, junto a la ayuda que hay que proporcionar al fumador, también tenemos que esforzarnos en que se respete el derecho a tener un aire limpio, especialmente un aire limpio de tabaco. Hoy sabemos que los actuales sistemas de ventilación no eliminan el ACHT.

Aunque existen distintas disposiciones legales para preservar la salud de los fumadores pasivos, no siempre se respetan o a veces se incumplen. La Ley de medidas sanitarias frente al tabaquismo, que entró en vigor en España el 1 de enero de 2006, protege los derechos de los fumadores pasivos, con la excepción de los camareros de los locales de restauración que permiten fumar. Hay que exigir que se pueda respirar en todos los sitios, especialmente en los lugares públicos cerrados, un aire limpio, sin carcinógenos, sin humo del tabaco. Por ello es necesario que se prohíba fumar en ellos.

La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) de la Organización Mundial de la Salud considera el aire contaminado por tabaco carcinógeno y uno de los agentes causales más importantes de cáncer en el ámbito laboral. La IARC señala que la relevancia del aire contaminado por tabaco como factor de riesgo de cáncer de origen laboral se debe a la gran proporción de población ocupada a la que afecta.
Fuente: Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo. Atención Tabaco y contaminación ambiental. Madrid: CNPT, 2003.

LA DEPENDENCIA DEL TABACO (NICOTINA)

Como hemos visto, el tabaco contiene miles de sustancias. Una de ellas es la nicotina.

La nicotina es la sustancia psicoactiva, o droga, que contiene el tabaco. Tiene características especiales: es la más consumida después del café, su poder adictivo es enorme y es la responsable de producir la mayor mortalidad de entre todas las drogas existentes. Esto explica en parte por qué muchos fumadores que quieren dejar de fumar fracasan una y otra vez. Su poder adictivo se ha ido demostrando a lo largo de miles de estudios en estas pasadas décadas. La fuerza de la dependencia de la nicotina producida por el consumo de cigarrillos se debe a varios factores: 1) la nicotina produce múltiples efectos de reforzamiento positivo (p. ej., mejorar la concentración, el estado de ánimo, disminuye la ira y el peso); 2) después de una inhalación la nicotina tarda menos de 10 segundos en llegar al cerebro, produciéndose un efecto de

la sustancia casi instantáneo a su ingestión; 3) el fumador puede modular, por la forma en que fuma el cigarrillo, la dosis de nicotina que necesita; 4) la conducta de fumar se realiza repetidamente (por ejemplo, un fumador de un paquete de cigarrillos se administra nicotina aproximadamente unas 200 veces al día); y, 5) múltiples señales que suscitan la conducta de fumar, las cuales previamente se fueron asociando a la misma por procesos de condicionamiento.

Además, la nicotina es una droga de una accesibilidad enorme, se puede consumir de distintas formas, especialmente como cigarrillos y, en menor grado, en forma de cigarro puro o pipa. Otras formas que se han utilizado en la historia han sido el tabaco mascado, esnifado u otras más minoritarias (p. ej., el bidi).

Lo que caracteriza a un fumador con dependencia de la nicotina es que: incrementa con el tiempo su consumo de tabaco o tiene la necesidad de consumir mayor cantidad de tabaco para lograr el mismo efecto que obtenía antes (es lo que se conoce como tolerancia a una droga); tiene síntomas de abstinencia característicos si no puede fumar, o cuando deja de fumar; conforme pasa el tiempo fuma en más lugares, circunstancias, durante más tiempo, etc.; a lo largo de su carrera como fumador ha hecho intentos de dejar de fumar sin conseguirlo; siempre tiene que tener el tabaco a mano o saber dónde conseguirlo para no quedarse nunca sin él; organiza una parte de su vida en función del tabaco (adonde ir a cenar, a qué lugares ir para allí poder fumar, evitando aquellos en donde no dejan fumar, etc.); y continúa fumando a pesar de que sabe que fumar le causa problemas físicos o psicológicos.

Lo que conoce bien el fumador es lo que ocurre cuando deja de fumar de golpe. Si lo hace, le aparece el síndrome de abstinencia de la nicotina. Estos son unos síntomas característicos para el tabaco (ver tabla 1). Los síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina comienzan al cabo de unas pocas horas (2-12 horas) y alcanzan su punto álgido a las 24-48 horas de dejar de fumar. Si se deja de fumar de golpe, la mayoría de los síntomas duran un promedio de cuatro semanas, pero la sensación de necesidad de nicotina (el denominado también *craving*) puede durar 6 meses o más. Dichos síntomas varían de uno a otro

fumador. En su caso no va a tener el síndrome de abstinencia de la nicotina porque una de las claves de este tratamiento es que no aparece con el mismo.

Tabla 2.

Síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina

A. En las personas que fuman la interrupción brusca o la reducción de la cantidad de nicotina va seguida, en las 24 horas posteriores, por cuatro o más de los siguientes síntomas:

1. Disforia o estado de ánimo deprimido.
2. Insomnio.
3. Irritabilidad, frustración o ira.
4. Ansiedad.
5. Dificultad de concentración.
6. Nerviosismo o impaciencia.
7. Disminución de la frecuencia cardíaca.
8. Aumento del apetito o aumento de peso.

B. Los anteriores síntomas pueden generar un malestar clínicamente significativo en el área social, laboral o en otras importantes del funcionamiento del individuo.

C. Los síntomas no son producidos por un problema médico general y no se pueden explicar mejor por otro trastorno mental.

LOS PROCESOS DE CONDICIONAMIENTO EN LA CONDUCTA DE FUMAR

Desde el punto de vista del comportamiento, fumar es una conducta regulada por sus consecuencias inmediatas. Su elevada capacidad de repetición es el resultado del premio inherente a la conducta. El premio puede ser placentero por sí mismo (reforzamiento positivo) o por evitar la presencia de un estímulo indeseable (reforzamiento negativo). No olvidemos que, una vez fumado un cigarrillo, se produce casi inmediatamente un pico de nicotina por efecto de la nicotina en el cerebro; desde que se fuma una bocanada hasta que la nicotina llega al cerebro transcurren menos de diez segundos. Esto hace que cada cigarrillo sea reforzante y el continuo refuerzo a lo largo de meses o años, con la repetición de esa

conducta a lo largo de miles de veces, y en diversas y variadas situaciones, hace que su generalización sea amplia, convirtiéndose en un hábito, en una adicción, bien asentada y duradera.

Las drogas, como la nicotina, producen efectos que modifican la conducta de cuatro modos distintos: 1) las drogas pueden producir efectos de estimulación interoceptiva; esto es, pueden producir efectos que una persona distingue del estado de no droga; 2) las drogas pueden servir como premios o refuerzos positivos, en las que su presentación produce repetición y fortalecimiento de las conductas que llevan a su presentación, esto es, "autoadministración de la droga", "búsqueda de la droga"; 3) las drogas pueden servir como estímulos incondicionados, en cuyo caso pueden directamente suscitar varias respuestas; estas respuestas pueden subsecuentemente ser suscitadas por los estímulos que están asociados con la droga (estímulos condicionados), incluyendo la presencia de indicios ambientales o internos; y 4) la administración de drogas o la abstinencia pueden también funcionar como "castigo" o estímulo indeseable.

Varias sustancias químicas que actúan principalmente en el tracto respiratorio y no en el sistema nervioso central pueden afectar fumar. La región de la tráquea justamente debajo de la laringe se asume que es un lugar donde algunos cigarrillos fumados se relacionan con diversas sensaciones. También los componentes del alquitrán de los cigarrillos y los gases volátiles del humo contribuyen al sabor y a las sensaciones olfativas y traqueobronquiales suscitadas por el humo de los cigarrillos.

El mecanismo bioconductual primario por el que las drogas que producen dependencia mantienen la ingestión de drogas es por su funcionamiento como reforzadores positivos. Esto es, la droga puede servir como estímulo que fortalece la conducta conduciendo a su propia presentación. Las conductas de autoadministración de la nicotina son claras, como ocurre con otras drogas psicoactivas, mostrando ser un eficaz reforzador positivo. Para que una droga funcione como un reforzador depende de modo crítico de la dosis de la droga, la exposición previa del sujeto a esa u otras drogas, la historia conductual del sujeto y quizás más importante, las contingencias inmediatas relacionadas con las respuestas y con las tomas subsecuentes de las drogas (las contingencias son a menu-

do referidas como programas de reforzamiento). Los estudios indican claramente que la nicotina es un reforzador efectivo y parece ser más efectivo como reforzador cuando está disponible intermitentemente, como ocurre en el modo habitual de fumar.

Las drogas que producen dependencia, junto a los efectos reforzantes positivos, pueden suscitar también aversión bajo ciertas circunstancias. Los efectos indeseables son un mecanismo adicional por el que las drogas pueden modificar la conducta y pueden ser importantes en el incremento gradual del control que la droga ejerce sobre el individuo. Tales efectos de la nicotina pueden ser importantes en limitar la cantidad total de cigarrillos fumados o incluso en determinar cuando se dejarán los cigarrillos. Así, la nicotina (en altas dosis) puede servir tanto como un castigo para suprimir la conducta conducente a conseguir un reforzador, como un estímulo indeseable o reforzador negativo para mantener la conducta que termina o previene las ingestiones de nicotina.

La nicotina puede funcionar también como un estímulo incondicionado. Los hallazgos indican que la administración de nicotina puede producir respuestas condicionadas, mostrándose así su potencial efecto para controlar la conducta con un proceso básico de aprendizaje, como ha sido en los estudios realizados con el condicionamiento clásico.

En suma, la nicotina controla fuertemente la conducta, tanto por su alto poder efectivo como reforzador positivo como por la privación de la misma incrementándose así la eficacia reforzante de los cigarrillos. Si periodos prolongados de privación están asociados con un síndrome de abstinencia desagradable, éste puede constituir un adicional mecanismo por el que la eficacia del reforzamiento de la nicotina puede ser incrementada.

Fumar, por tanto, es inherentemente reforzante. Y, cuando el fumador tiene los síntomas de la abstinencia de la nicotina, puede superar y evitar los mismos fumando. Esto es, ingiriendo la sustancia anula los efectos desagradables. Esto es a lo que se le llama reforzamiento negativo. El proceso de reforzamiento se amplifica y generaliza mediante la asociación de fumar cigarrillos en distintas situaciones, con distintas personas, lugares, estados emocionales, etc. Esto hace que sea una conducta altamente reforzada.

OTROS ELEMENTOS QUE MANTIENEN EL CONSUMO DE TABACO

Junto a los efectos psicofarmacológicos de la nicotina cobran gran importancia las asociaciones condicionadas con fumar, como ya hemos visto. Pero hay otros. Una vez que la persona ha comenzado a fumar, y ha pasado a ser fumador regular, no reconoce ciertos datos que escucha, lee o le presentan, en este caso referidos a la salud. Hay una infravaloración de las consecuencias del tabaco en la salud en más de la mitad de los jóvenes, y de una parte importante de los adultos fumadores. Interpretan sesgadamente los mismos a su favor, en el sentido de creer que esos datos no les atañen o que no les van a afectar ni a corto ni a largo plazo. Junto a ello, el efecto reforzante del consumo de tabaco contrarresta estos argumentos.

Una vez que se entra en la cadena del consumo se van descubriendo ventajas al mismo. Los que no entran o no consolidan la primera fase, no van a tener esta "oportunidad", oportunidad que va a ser muy costosa para los fumadores a largo plazo. Hoy sabemos que las personas que se hacen fumadores regulares descubren que a través de su consumo de cigarrillos pueden, entre otras razones, reducir el estrés, dado el papel modulador que tiene la nicotina y que aprenden en esas fases iniciales. Conforme avanzan en su dependencia también aprecian que fumar sirve como una estrategia de afrontamiento ante distintas situaciones. Esto refuerza aún más el consumo y van apreciando, en este período, que fumar es "útil", que mediante el mismo funcionan "socialmente mejor" o al menos "subjetivamente mejor". Uno de estos mejores funcionamientos es en el control del peso, especialmente en mujeres. Estas descubren que fumando pueden regular fácilmente su peso corporal. A largo plazo este va a ser un factor problemático para el abandono y favorecedor de la recaída cuando consiguen la abstinencia. Al darse, además, este proceso de consumo de cigarrillos en etapas de gran importancia para el aprendizaje, va a incidir negativamente a largo plazo en la adquisición de otro modo más adecuado de comer o de enfrentarse a situaciones difíciles y "sin cigarrillos".

Otro factor que está implicado en la consolidación del consumo es la aceptación, facilitación y potenciación del mismo en el medio

del fumador. El adolescente o la adolescente, si sus padres fuman, consigue un día que en su casa pueda también fumar. Ahí se da un rito de pasaje, pasaje que a escala saludable no se puede desear a nadie. La familia, los amigos u otras personas favorecen en muchos casos mantenerse en una conducta de adquisición, pero son en muchos casos los responsables de que la persona pase a ser un fumador regular. La publicidad, por su parte, hasta hace muy poco, centraba sus mensajes en estos grupos concretos. Es a ellos a quienes les interesa enviar las imágenes y los mensajes que les permitan identificarse con una marca específica de cigarrillos, al tiempo que procurar utilizar personas o elementos simbólicos relevantes para los jóvenes. Hasta hace poco, esto era muy importante con el patrocinio de las tabaquerías de campeonatos deportivos, recitales o acontecimientos en donde jóvenes o personas que van a pasar pronto a ser fumadores regulares están presentes.

El paso de los consumos iniciales a fumador regular se corresponde con el período de transición de la adolescencia a la vida adulta. Aparecen mayores cotas de libertad y de responsabilidad. Los efectos de los modelos tienen aquí una gran importancia. Fumar, por tanto, no es una conducta caprichosa. La gente fuma porque está altamente controlada por la nicotina que contienen los cigarrillos, llevándoles a una utilización compulsiva de los cigarrillos u otros derivados del tabaco. De ahí que incluso personas cuya vida peligra si no dejan de fumar pueden seguir fumando por la fuerte adicción que tienen. Sin embargo, la nicotina por sí sola no explica todo el proceso de la conducta de fumar.

También están presentes otras variables de tipo psicosocial que permiten en muchos casos la iniciación, el mantenimiento y también el abandono de la conducta de fumar, como ya hemos analizado anteriormente. Una vez que se ha probado un cigarrillo, y si siguen otros, las causas de hacerse un fumador son tanto psicosociales como fisiológicas. Aquí entraría la nicotina en juego, junto con sus consecuencias positivas inmediatas, y la evitación de los efectos negativos de la carencia de nicotina, evitando el síndrome de abstinencia de la misma.

Procesos como el de reforzamiento tienen aquí una gran importancia y llevan a que esta conducta se vaya haciendo automá-

tica, constante y mantenida tanto en distintas situaciones como a lo largo del intervalo temporal de la vigilia del fumador. Finalmente, son causas psicosociales las que llevan a la persona a plantearse dejar de fumar. Entre las más importantes estarían la salud, el coste del tabaco, el apoyo social, el autodominio, la estética, y el ejemplo de otros.

BENEFICIOS QUE TIENE DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar tiene claros beneficios para la salud, tanto física como mental. Los ex fumadores tienen un riesgo de mortalidad más bajo que aquellos que continúan fumando. El riesgo de mortalidad va declinando progresivamente en función del incremento del tiempo desde que se haya dejado de fumar. Por lo general, en las personas que han permanecido abstinentes 15 años o más, se observa que tienen un riesgo de mortalidad similar a aquellos que no han fumado nunca. Sin embargo, muchos beneficios para la salud, como por ejemplo la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, ocurren mucho más rápido, con frecuencia en los primeros 12 meses después de dejar de fumar.

Dejando de fumar, se reduce en un 50% el riesgo de muerte prematura en los primeros cinco años después de dejarlo. El riesgo del cáncer de pulmón es más de 20 veces mayor en los hombres fumadores y 12 veces mayor en las mujeres fumadoras. Después de diez años de abstinencia, el riesgo de cáncer se reduce de un 50% a un 30%. Cuando mayor sea el período de abstinencia, mayor reducción en el riesgo de padecer dicha enfermedad. El riesgo de cáncer de la cavidad oral en los hombres es más de 20 veces superior en los fumadores. El riesgo en las mujeres fumadoras es entre 5 y 10 veces mayor.

Dejarlo reduce a la mitad el riesgo, comparado con seguir fumando, cinco años después de abandonar los cigarrillos. La reducción del riesgo ocurre en mayor grado cuando pasa un período mayor de tiempo. Lo mismo podemos decir del resto de cánceres y enfermedades producidas por el tabaco.

Por ello, debemos animar a todo fumador a dejar de fumar y, si acepta, ayudarle a conseguirlo de un modo efectivo. Esta es su oportunidad.

Tabla 3.

Beneficios para la salud, a corto y a largo plazo, que tiene dejar de fumar.

Veinte minutos después del último cigarrillo

- La presión arterial baja a cifras normales.
- La frecuencia cardíaca recupera los niveles normales.
- La temperatura de las manos y de los pies aumenta hasta valores normales.

Ocho horas después de dejar de fumar

- El monóxido de carbono de la sangre se normaliza.
- El oxígeno en la sangre se normaliza.

Veinticuatro horas después de dejar de fumar

- Disminuye el riesgo de un ataque al corazón.

Cuarenta y ocho horas después de dejar de fumar

- Las terminaciones nerviosas se acostumbran a la ausencia de nicotina.
- Mejora el gusto y olfato.

Setenta y dos horas después de dejar de fumar

- Los bronquios se relajan, lo que lleva a respirar mejor.
- Incremento de la capacidad pulmonar.

Medio mes a tres meses después de dejar de fumar

- Mejora la circulación.
- Es más fácil caminar.
- La función pulmonar mejora en un 30%.

De 1 a 9 meses después de dejar de fumar

- Disminuye la tos, la congestión nasal, la fatiga y la sensación de ahogo.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Mejora la capacidad para limpiar el pulmón y disminuyen las infecciones.

Cinco años después de dejar de fumar

- El riesgo de morir de enfermedad cardíaca es igual al de los no fumadores.
- El riesgo de morir por enfermedad pulmonar disminuye a la mitad.

Diez años después de dejar de fumar

- El riesgo de morir de cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores.
- Reducción a niveles equiparables a los que nunca han fumado de padecer cáncer de boca, laringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas.

¿POR QUÉ TODO FUMADOR DEBE DEJAR DE FUMAR?

Existen muchas creencias erróneas sobre el tabaco, sobre fumar y sobre dejar de fumar. Al tabaco se le ha ensalzado como algo bueno, deseable, necesario y casi saludable. La realidad es la contraria. Casi siempre es la industria tabaquera la que está detrás de esa confusión informativa.

Le interesa y pone en marcha todo su poder, desde influir en la prensa (con periodistas pro-tabaco o el pago de la publicidad, hasta hace muy poco), en las administraciones (con la excusa de la pérdida de los puestos de trabajo), o recaudar menos impuestos, a personas influyentes (pagando informes que le sean favorables), con sus bufetes de abogados (para buscar cualquier resquicio en las leyes y normas restrictivas para impedir o dilatar su aplicación) y desinformar, confundir o manipular a la población con su propaganda (p. ej., indicando que fumar es un acto de libertad, cuando está hablando de un carcinógeno que quiere poder vender sin ningún tipo de regulación y que produce millones de muertes cada año en el mundo), etc.

Desde la perspectiva sanitaria, fumar es un grave problema, el más importante que tenemos en la actualidad cuando hablamos de muertes evitables. El tabaco es responsable de miles y miles de muertes prematuras cada año en España, como en otros países. Es nuestra obligación ayudar a dejar de fumar a todo fumador que nos lo pide. Y, a los que no nos lo piden, debemos aconsejarle que dejen de fumar. Este manual se orienta a este objetivo.

- Para mantener su negocio el mercado del tabaco necesita captar cada día 480 nuevos clientes entre niños, niñas y adolescentes españoles.

- Para sustituir a las personas que dejan de fumar y a las que mueren prematuramente por causa del consumo de tabaco, en España la industria del tabaco necesita reclutar más de 175.000 nuevos clientes al año para asegurarse sus actuales beneficios.

Fuente: Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo. Atención Tabaco y publicidad en España. Madrid: CNPT; 2003.

¿POR QUÉ DEBO DEJAR DE FUMAR?

¿Por qué yo debo dejar de fumar? La razón es clara. Estoy tomando un veneno, un potente veneno que me produce adicción, me tiene dependiente de él, no me deja abandonarlo. Tengo que romper con esta esclavitud.

¿Podré dejar de fumar? Sí, se puede dejar de fumar y de modo relativamente fácil. Este manual le ayudará a hacerlo.

¿Qué tendré que hacer? Seguir semana a semana las instrucciones que le vamos a ir dando. En cinco semanas dejará de fumar. Una vez que deje de fumar le daremos instrucciones durante otras siete semanas más para que siga sin fumar el resto de su vida. Comprobará que dejar de fumar es más fácil de lo que usted cree. Lo verá usted mismo, lo vivirá día a día, semana a semana, y logrará su meta: dejar de fumar para siempre. Sólo queda ponerse manos a la obra.

Al llegar a este punto algunos fumadores tienen dudas sobre si deben o no dejar de fumar, si deben empezar o no a dar ese paso. Esto no es extraño. Muchos fumadores tienen dudas sobre dejar de fumar.

A veces las mismas le persiguen durante meses o años. En su caso si se pregunta, ¿cómo puedo resolver estas dudas?, le contestaría: de modo sencillo. Se lo vamos a indicar a continuación. Como le indicábamos, muchos fumadores tienen dudas antes de plantearse dejar de fumar. Son siempre las mismas. Otras les surgen cuando están dejando de fumar o cuando ya han conseguido dejar de fumar. Si éste es su caso puede ver en el Apéndice las 25 preguntas más frecuentes que se hacen los fumadores cuando se plantean dejar de fumar y las respuestas a las mismas.

Allí encontrará respuesta a todas sus dudas. Cuando las haya leído, comprobará que no tiene excusa para no dejar de fumar. Póngase manos a la obra. Será un premio que se dará a sí mismo y será un regalo para las personas que le rodean, quizás el mejor regalo que les puede hacer en toda su vida.

A continuación, le proponemos dos sencillas tareas para que aplique todo lo que llevamos dicho hasta ahora.

SEGUNDA PARTE

PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR

PRIMERA SEMANA

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

Muchos fumadores intentan dejar de fumar por sí solos. Unos lo consiguen; otros se quedan en el intento. Usted seguramente que ha intentado dejar de fumar una o más veces. Quizás lo ha conseguido un día, una semana, un mes, un año...

A pesar de que existe la creencia de que dejar de fumar es difícil, hay que afirmar desde este momento que dejar de fumar es posible, y es posible dejar de fumar sin excesivo esfuerzo y sin tener que acudir a la tan llamada "fuerza de voluntad". Esto es, se puede dejar de fumar sin mucho esfuerzo, aunque sí siguiendo el programa que se le ofrece a continuación de un modo serio, sistemático y con dedicación. Hay que tomarse el tema en serio. Esta es una de las claves del éxito. Además, usted seguramente está motivado para dejar de fumar en este momento y la ayuda que le vamos a proporcionar le va a facilitar conseguirlo.

No sólo usted dejará de fumar. Otros ya lo han conseguido en el pasado y han notado las ventajas de hacerlo. Otros lo están dejando actualmente. A lo largo de este proceso se dará cuenta de que dejar de fumar no sólo es posible, sino que cuesta menos de lo que en este momento le parece. Lo comprobará por sí mismo. Esta es otra de las características de la eficacia de este PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR. Usted va conociendo paso a paso los avances, va siendo consciente de sus progresos y ello facilita continuar hasta el final sin sufrir nada, al contrario de lo que muchos creen.

Debe ser también consciente de que este programa no se orienta a abandonar el tabaco de un día para otro. No, este programa se orienta a que usted vaya adquiriendo un control paulatino de su

conducta de fumar y vaya introduciendo una serie de tareas, normas y estrategias a lo largo de unas semanas que le llevarán, al final, a dejar de fumar y a ser totalmente consciente de los cambios positivos que experimentará a medida que vaya dejando la dependencia del tabaco. El darse cuenta de que dejar de fumar es más fácil de lo que creía le ayudará a sentirse mejor consigo mismo.

Tampoco debe dejarse llevar y creer que este PROGRAMA es la panacea inmediata. No, debe poner algo de su parte. Seguir las instrucciones disciplinadamente es la clave del éxito. Piense que otras personas lo han conseguido con anterioridad a usted. No importa el consumo, la cantidad de años que lleve fumando, ni la falta de voluntad que pueda alegar. Es posible dejar de fumar y usted seguro que lo consigue.

Una advertencia final. Este PROGRAMA, en la presente parte para dejar de fumar, está dividido en cinco semanas, cada una de las cuales consta de varias partes. Cuando consiga la abstinencia, le indicamos en la tercera parte, qué tiene que hacer en las siguientes semanas. Para conseguir el máximo aprovechamiento y para que usted deje de fumar, debe seguir sistemáticamente cada una de las semanas, sin pasar a la siguiente si no ha hecho lo que se indica en la anterior. Esto es importante. No debe saltarse ninguna semana; si lo hace quizás no consiga el objetivo que pretendemos. Aunque crea que puede pasar por alto alguna semana, o parte de ella, o que para usted es poco relevante, está equivocado. La clave del éxito es seguir el PROGRAMA tal y como está diseñado. El mismo se basa en muchos años de experiencia en el tratamiento de miles de fumadores que exitosamente han conseguido dejar de fumar. Por ello, déjese guiar por un experto y no crea usted que con seguir una parte del mismo lo va a conseguir. Si éste fuese el caso, seguro que ya habría dejado de fumar hace tiempo por usted mismo.

RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

Afortunadamente cada vez son más las personas que deciden dejar de fumar. Aducen varios motivos, algunos de los cuales vamos a analizar a continuación. Muchas personas quieren dejar de fumar; otras siguen fumando y sin plantearse aún la posibilidad de que un día deberán dejar de fumar por razones de salud. Vamos a indicar las cinco

razones más frecuentes que llevan a un fumador a pensar en dejar de fumar, y que seguro coinciden con las suyas.

Otras que hemos incluido no suelen ser tan conocidas por los fumadores, pero sí por los ex fumadores, que pasan de una dependencia que les oprímía a una serie de nuevas sensaciones mucho más agradables y saludables.

La primera razón para plantearse dejar de fumar está relacionada con la salud. Durante los últimos 50 años se ha demostrado claramente la incidencia del consumo de cigarrillos en la salud. En la actualidad la medida más importante para reducir la mortalidad por cáncer o por enfermedades cardiovasculares es reducir el consumo o dejar de fumar. Por eso no es de extrañar que existan campañas para que la gente consuma menos cigarrillos o la aplicación por parte de los gobiernos de leyes restrictivas para su consumo. Los catarros, las carraspeas o las molestias de garganta están entre los problemas más comunes y leves mientras que el cáncer de pulmón, las enfermedades circulatorias, la bronquitis crónica o el enfisema están entre las más importantes de las conocidas por casi todos los fumadores, que saben que fumar les produce daño, un daño que a veces les puede costar la vida. Este es el motivo básico por el que muchos fumadores deciden dejar de fumar al sufrir directamente las consecuencias del tabaco, al padecer enfermedades que exigen cuidarse para llevar una vida mejor.

La segunda razón es económica. En España aún no se ha llegado al nivel de otros países de nuestro entorno más avanzados en este tema, pero cada vez se irá incrementando el precio del tabaco, con el aumento de los impuestos sobre el mismo. Los sucesivos incrementos del precio de los cigarrillos negros va en esta línea. Cuando el fumador de dos o tres cajetillas diarias, y más si es tabaco rubio, hace las cuentas de su gasto a fin de mes, resulta ser una cantidad nada despreciable. Y, a pesar de lo que parezca, va aumentando el número de personas que se plantean dejar de fumar por razones económicas, lo que, unidas a las de salud, les ayudan a dejar más fácilmente los cigarrillos.

La tercera razón que una persona debe tener en cuenta para dejar de fumar es el aspecto físico y estético. Los fumadores habitualmente huelen peor que los no fumadores; el humo impregna la ropa que visten, así como las cortinas, moquetas, papeles de su casa o lugar de

trabajo, diversión, etc. Ellos no son conscientes de este problema al tener atrofiados en parte sus sentidos del gusto y del olfato. No debe extrañarles que en alguna ocasión les pongan mala cara por este motivo. Al dejar de fumar, el antiguo fumador pasa a tener buen aliento, sus dedos dejan de estar amarillos, su cara recupera un color saludable, y todo porque los compuestos del tabaco dejan de ejercer los efectos fisiológicos nocivos en su organismo.

La cuarta razón es que dejando de fumar no se pierde un placer, sino que se deja una adicción (al tabaco, a la droga nicotina que contiene) y se ganan otros placeres, como son el gusto y el olfato, aparte de mejorar en la salud física general. Como ya indicamos anteriormente, al tener atrofiados en parte el sentido del gusto y del olfato, los fumadores están perdiendo la posibilidad de degustar muchos sabores y percibir infinidad de olores que al fumar tienen vetados. Esto tiene más importancia en nuestro medio, donde nos cauterizamos por tener la suerte de poder vivir en contacto directo con la naturaleza o muy cercanos a ella. Los olores de las flores, árboles, frutales, agua de mar, pescados, mariscos, vinos, entre otros muchos ejemplos, son más intensos, variados y naturales para los que no fuman que para los fumadores.

La quinta y última razón para dejar de fumar, que muchos fumadores tienen clara y otros desconocen, es que no se fuma por casualidad. Se fuma tanto por la dependencia fisiológica a la nicotina, que es la droga que contiene el tabaco, como por la dependencia conductual fruto de la repetición reforzada en múltiples situaciones a lo largo de un prolongado y repetido período temporal. Aunque a muchos fumadores no les gusta que se les considere drogadictos, lo son realmente, aunque de la nicotina y no de otras drogas. Sin embargo, está claro que no es lo mismo depender de la nicotina (que no produce ningún problema social, excepto los costes de sus enfermedades y de su propia muerte, por lo que se la considera una droga legal junto con el alcohol) que del cannabis, la heroína o la cocaína (drogas ilegales, que tienen consecuencias sociales importantes conocidas por todos). Dejar de fumar cigarrillos, por tanto, es dejar de depender de una sustancia, acabar con una dependencia fisiológica-comportamental, dejando de ser esclavo de esa sustancia que un día lejano probó y ya no se ha podido abandonar.

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

Seguramente usted, en este momento, ya tiene claro que es mejor dejar de fumar, o al menos, ese es su deseo. En este apartado vamos a hacer que le quede aún más claro que es mejor dejar de fumar que seguir fumando. Para ello le pediremos más adelante que nos indique las razones que usted considera que son las que le llevan a fumar en este momento, así como las razones que le llevan a plantearse dejar de fumar.

Es indudable que las personas no fuman por casualidad. Los motivos para mantener la conducta de fumar son tres principalmente: fisiológicos, psicológicos y sociales. Los fisiológicos se deben a la nicotina que contienen los cigarrillos. La nicotina es una droga, que sólo existe en el tabaco y es la responsable de que los cigarrillos produzcan una fuerte adicción. Cuando el fumador tiene un cierto nivel de nicotina en sangre, se hace dependiente de ella. Si se deja de fumar, se sufre el síndrome de abstinencia de la nicotina, cuyas características más importantes son, como ya hemos visto:

- Deseo de fumar.
- Irritabilidad, frustración o ira.
- Bajo estado de ánimo.
- Ansiedad.
- Intranquilidad, nerviosismo e impaciencia.
- Problemas de sueño.
- Dificultad para concentrarse.
- Descenso del ritmo cardiaco.
- Incremento del apetito o ganancia de peso.

El programa que usted va a llevar a cabo permite dejar de fumar sin sufrir el síndrome de abstinencia de la nicotina. Por lo tanto, no va a padecer los síntomas indicados. Sin embargo, cuando un fumador abandona bruscamente los cigarrillos de un día para otro, sufre algunos o casi todos los síntomas anteriores, lo que le lleva probablemente a recaer de nuevo en los cigarrillos. Una de las ventajas fundamentales del programa que usted va a llevar a cabo es que va a dejar de fumar "sin sufrir nada", al contrario de los que lo dejan de golpe.

Sin embargo, la dependencia fisiológica no explica todo el proceso de dependencia de los cigarrillos. Existe también una dependencia psicológica o conductual, que es la responsable en muchos casos del

inicio y mantenimiento del consumo de tabaco, así como de las recaídas en los fumadores que han dejado de fumar. Es el proceso psicológico denominado reforzamiento el que va a mantener también la conducta de fumar. En el reforzamiento positivo el consumo de cigarrillos se asocia tanto a cuestiones fisiológicas como a conductas o situaciones específicas agradables, haciendo que luego el consumo sea automático, constante y mantenido en las mismas (p. ej.: después de comer, fumar un cigarrillo a la hora del café; si un día no se toma café, se tiene la misma necesidad de fumar el cigarrillo correspondiente a esa hora). También se da el denominado reforzamiento negativo, consistente en evitar la presencia de un estímulo indeseable, que en el caso del tabaco son los síntomas de abstinencia de la nicotina, y que provoca un aumento de la frecuencia de la conducta de fumar. La repetición continua de lo anterior, al principio docenas de veces y luego, con los años, cientos y miles de veces, hace que al final esta conducta se convierta en un hábito.

La tercera razón para fumar es social e incluye a las otras dos razones anteriores, la fisiológica y la psicológica. La razón social se refiere a que se fuma en determinados ambientes, en sociedades concretas y en unas situaciones a diferencia de otras. Así, se fuma en los bares pero no en el cine; se fuma después del café, pero menos en la cama por peligro de incendio; etc. La presión social tiene una gran importancia en este aspecto y distintos estudios han demostrado claramente que una fuerte presión social, sobre todo a través de los medios de comunicación y de la publicidad, aumenta el consumo de cigarrillos; de igual modo las campañas antitabaco y la legislación restrictiva consiguen que la gente deje de fumar.

Las tres razones anteriores, actuando conjuntamente, llevan a que se mantenga el consumo a lo largo del tiempo, hasta el momento en que la persona se plantea dejar de fumar por motivos de salud, económicos, estéticos u otros. Precisamente a continuación le pedimos que escriba, en primer lugar, la lista de las razones que usted considera que tiene para fumar en este momento, los pros para fumar; y, en segundo lugar, las razones que tiene en este momento para no fumar. Una vez que las haya escrito, analícelas otra vez y compruebe como en la balanza hay más razones para dejar de fumar que para seguir fumando.

ANÁLISIS DE LA CONDUCTA DE FUMAR

Por lo que llevamos visto hasta aquí, usted ya tiene un mayor conocimiento de su conducta de fumar. Sin embargo, vamos a indicarle en este apartado cómo mejorar aún más dicho conocimiento.

Como ya le hemos indicado en la primera parte del PROGRAMA, usted lleva varios días haciendo registros de su conducta de fumar. Cada día ha anotado la hora en que fuma cada cigarrillo, el placer que le produce fumarlo en una escala de 0 a 10 y la situación en que lo ha fumado. Un paso más que dar con esta información es que usted vaya analizando los antecedentes y consecuentes de su conducta de fumar, así como representar gráficamente dichos autorregistros.

Antecedentes de la conducta de fumar

Por antecedente de una conducta, en este caso fumar, nos referimos a aquellos estímulos (personas, pensamientos, situaciones, etc.) que guardan una relación comprobable con la conducta que se realiza (fumar). Subyace a esto la afirmación, confirmada en múltiples estudios, de que no realizamos una conducta por casualidad, sino por diversos motivos que vamos a ir analizando. Entre los muchos antecedentes que suelen estar relacionados con la conducta de fumar o que incrementan la probabilidad de fumar están:

- A la hora del café. ■ Cuando bebe una bebida alcohólica.
- La hora de comer. ■ Después de comer. ■ Cuando ve la televisión. ■ Cuando conduce el coche. ■ Cuando ve fumar a otros. ■ Cuando le ofrecen cigarrillos. ■ Cuando habla por teléfono. ■ Cuando lee un periódico o un libro. ■ Cuando espera a una persona. ■ Cuando despierta por la mañana. ■ Cuando está tenso o ansioso. ■ Cuando está aburrido. ■ Cuando experimenta la necesidad de fumar. ■ Cuando piensa en fumar. ■ Cuando intenta concentrarse. ■ Cuando está contento o alegre. ■ Cuando tiene hambre. ■ Cuando está cansado. ■ Cuando está enfadado o irritable.

Seguro que se ha visto reflejado no en uno, sino en varios de los antecedentes anteriores.

Lo que tiene usted que hacer es, analizando las situaciones que ha anotado en los registros a lo largo de los días pasados, indicar

cuáles son los antecedentes más importantes de su conducta de fumar. Ello no le será muy difícil ya que suelen ser semejantes en todos los fumadores y los ejemplos que hemos puesto incluyen la mayoría de estos estímulos antecedentes. Con esto da un paso más en el conocimiento de su conducta de fumar.

Consecuentes de la conducta de fumar

Los consecuentes de la conducta de fumar, como ya su misma palabra indica, son las consecuencias que siguen a fumar. Esto es importante ya que si la consecuencia es agradable se produce un proceso de reforzamiento, lo que hace que la probabilidad de aparición de la respuesta aumente en el futuro. Si, en cambio, la consecuencia es negativa o no se sigue ninguna consecuencia, la conducta dejará de realizarse y se extinguirá, desaparecerá con el tiempo.

En la conducta de fumar los consecuentes más importantes se pueden agrupar en dos grandes tipos: consecuentes positivos y consecuentes negativos. Dentro de los consecuentes positivos están, entre los más importantes, los siguientes:

! Placer de fumar. ! Reducción de la tensión. ! Aumento de la sensación de bienestar. ! Estimulación. ! Relajación. ! Sentimiento de que va a ser más fácil hacerle frente a una determinada situación. ! Reducción o eliminación del síndrome de abstinencia, del que ya hablamos anteriormente. ! Aprobación social. ! Manoseo del cigarrillo.

Dentro de los consecuentes negativos los más importantes son:

! Riesgos para la salud. ! Catarro. ! Garganta seca. ! Desaprobación social. ! Menos dinero por el gasto en cigarrillos. ! Quemaduras en la ropa. ! Mal olor corporal. ! Dedos manchados. ! Culpa por fumar. ! Atribuciones negativas del tipo "yo soy débil", "yo no tengo ninguna fuerza de voluntad".

Como ya dijimos anteriormente, los antecedentes positivos hacen que la conducta se mantenga y, consiguientemente, se repita; los negativos, que descienda su aparición. En el tabaco la fuerte dependencia fisiológica, conductual y social, bien cada una por separado o conjuntamente, hacen difícil en algunos casos, como puede ser el suyo, que queriendo dejar de fumar por sí solo no haya podido. Por ello, el análisis de la conducta es otro paso más para un mejor do-

Representación gráfica de su consumo

En los días anteriores usted ha ido llevando a cabo el registro diario de su consumo de cigarrillos. Esto es importante no sólo para conocer los antecedentes y consecuentes de su conducta de fumar, sino para conocer si fuma igual, menos o más que antes de comenzar el PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR. Tiene que seguir realizando dicho registro hasta que deje de fumar.

Para que se dé perfectamente cuenta, con un criterio objetivo, de sus avances vamos a indicarle cómo representar gráficamente su consumo de cigarrillos. Se hace de una manera sencilla, en una gráfica, indicando en la parte horizontal los días de cada mes y, en la vertical, el número de cigarrillos a partir de 0. Encontrará esta gráfica al final del libro en la página 172. Para hacer la representación debe indicar en el apartado de ANTES DEL PROGRAMA, en la parte horizontal de la gráfica, el número de cigarrillos que fumaba antes de comenzar el mismo. A continuación debe ir representando, marcando con un punto (.) o un aspa (x), el número de cigarrillos que fuma cada día.

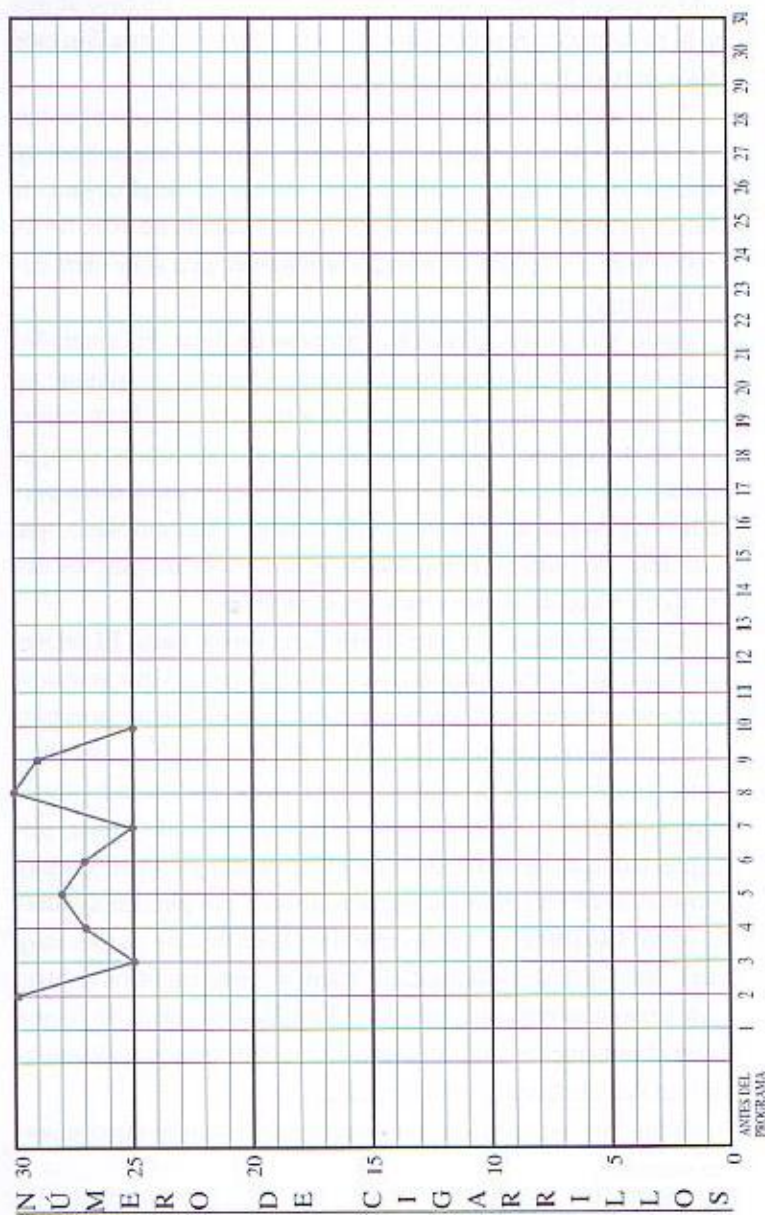
En el ejemplo que le indicamos a continuación, el fumador fumaba antes de comenzar el tratamiento 30 cigarrillos diarios. Una vez que comenzó a realizar los registros su consumo fue, la primera semana entre los días 2 y 10 del mes de marzo, de 30, 25, 27, 32, 27, 25, 30, 29 y 25 cigarrillos, respectivamente, para cada uno de esos días. En la página siguiente aparece el ejemplo de la gráfica para ese fumador.

Por tanto, haga la representación en su gráfica de los cigarrillos que fuma diariamente. Debe indicar en el apartado de ANTES DEL PROGRAMA los cigarrillos que usted fumaba ANTES de comenzar a hacer los registros; a continuación debe indicar los cigarrillos que ha fumado desde que comenzó a hacer los registros. También, de ahora en adelante, debe hacer esto todos los días.

Al final de la noche, antes de acostarse, debe pasar a la gráfica el número de cigarrillos que ha fumado ese día, lo que le va a servir de control de sus avances. Con una línea puede unir los cigarrillos fumados cada día y así ver como va discurriendo su consumo.

TAREA 4

HAGA LA REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS CIGARRILLOS FUMADOS ANTES DEL TRATAMIENTO Y DESDE EL PRIMER DÍA EN QUE COMENZÓ A HACER LOS REGISTROS.



LA NECESIDAD DE TOMAR UN PAPEL ACTIVO Y PÚBLICO EN EL ABANDONO

Para conseguir dejar de fumar es preciso tomar parte activa en el proceso. Eso usted ya lo está haciendo, si es que ha realizado todo lo que le hemos indicado hasta este momento. En caso de que no lo haya hecho, es necesario que vuelva atrás y lo haga. Sin esos pasos previos no conseguirá superar los siguientes.

Si ha realizado todo lo indicado hasta aquí, va por el camino correcto para conseguir la meta de dejar de fumar. Será un proceso sistemático y estructurado, donde al final dejará de consumir cigarrillos sin que apenas se dé cuenta de ello, de un modo fácil y efectivo. El tiempo le hará ver que sí es fácil dejar de fumar.

Junto a su papel activo en el proceso de dejar de fumar, debe introducir otro elemento más que le va a ayudar, aunque no se lo parezca. Usted va a comunicar a las personas de su entorno (esposo, esposa, hijos, amigos y amigas, familiares, compañeros y compañeras del trabajo o de estudio, como a otras personas con las que se relacione, viva, o haga vida cotidiana), que va a dejar de fumar en un período de tiempo de un mes. Es decir, que dentro de un mes va a dejar de fumar.

Comprometerse con su palabra tiene varios fines. El primero es que usted vaya asumiendo el papel activo del que anteriormente se le hablaba. El decir que va a dejar de fumar en el plazo de un mes no implica que vaya a dejar de fumar hoy o mañana, sino dentro de 30 días, o quizás antes. En segundo lugar, al comunicarles a otras personas que va a dejar de fumar, podemos analizar las reacciones de los mismos, y con ello si hay apoyo o no de las personas que le rodean. Unos pueden ayudarle, otros disuadirle de que lo intente. Otros decirle que es muy fácil, otros difícil, algunos darle buenos consejos, otros hablarle de creencias erróneas, etc. Esto es más importante de lo que usted ahora cree ya que, si supera esto, queda inmunizado cuando una vez abstinentes le ofrezcan cigarrillos.

Sobre este aspecto continuaremos insistiendo en las siguientes semanas.

TAREA 5

COMUNÍQUELE A PERSONAS PARA USTED IMPORTANTES, CON LAS QUE VIVE O SE RELACIONA HABITUALMENTE, QUE VA A DEJAR DE FUMAR EN LOS PRÓXIMOS 30 DÍAS. INDIQUE A CONTINUACIÓN A QUIENES SE LO HA COMUNICADO Y LAS REACCIONES QUE HA PRODUCIDO.

- Persona a la que se lo he comunicado:

Reacción que ha tenido:

Mi reacción ha sido ante ella:

- Persona a la que se lo he comunicado:

Reacción que ha tenido:

Mi reacción ha sido ante ella:

- Persona a la que se lo he comunicado:

Reacción que ha tenido:

Mi reacción ha sido ante ella:

- Persona a la que se lo he comunicado:

Reacción que ha tenido:

Mi reacción ha sido ante ella:

REDUCCIÓN DE LA DEPENDENCIA FISIOLÓGICA

Como ya hemos comentado con anterioridad, una de las razones por las que los fumadores tienen dificultad en dejar de fumar, cuando quieren hacerlo, es por la dependencia fisiológica, que junto con la conductual o psicológica y la social, dificultan o impiden llegar a la abstinencia. En este apartado vamos a introducir los primeros elementos para reducir la dependencia fisiológica, para en las siguientes semanas indicar como eliminar tanto ésta como las demás dependencias.

Se ha demostrado que las personas, si dejan de fumar bruscamente, sufren el síndrome de abstinencia de la nicotina. Sin embargo, se ha encontrado que reducciones semanales de un 30% en la cantidad de nicotina y alquitrán, respecto a la que con anterioridad ingerían, no produce ningún problema físico, al tiempo que el fumador se habitúa a un nivel inferior de consumo, si se le entrena para ello. Esto es lo que vamos a hacer a continuación.

Para conseguir la reducción de un 30% vamos a proceder de un modo sencillo y eficaz: cambiaremos la marca de sus cigarrillos (con un contenido alto de nicotina) por otra de contenido medio, y en posteriores semanas cambiaremos a una de bajo contenido. En los recuadros que le mostramos a continuación aparecen los contenidos de nicotina y alquitrán de los cigarrillos de mayor consumo en España. También se le indican los descensos que hay que producir de unas marcas a otras. Pondremos algunos ejemplos para que lo vea más claro.

Si usted fuma por ejemplo Ducados Azul, que tiene 0,8 mg de nicotina y 10 mg de alquitrán, debe cambiar esta semana a B.N. Clásico, que tiene 0,6 mg. de nicotina y 6 mg de alquitrán. Si fuma cigarrillos rubios, por ejemplo Winston Classic Red, que tiene 0,8 mg de nicotina, debe cambiar a uno de los siguientes cigarrillos: Winston Blue o Fortuna Azul, los cuales tienen 0,6 mg de nicotina. En caso de que fumase cigarrillos rubios con 0,6 o 0,7 mg de nicotina (p. ej., Royal Crown Blue, Camel Blue, Fortuna Azul, Winston Blue) debe cambiar a Winston Silver o Fortuna Plata, los cuales tienen 0,4 mg de nicotina.

Si fuma cigarrillos rubios con 0,4 o 0,5 mg de nicotina debe cambiar a R1 Rojo con 0,2 mg de nicotina.

Si su marca no está entre las indicadas, lo que tiene que hacer es buscar una que tenga un 30% menos de nicotina que la que está actualmente fumando. Sabe que esto es fácil de calcular.

Antes de hacer el cambio usted puede tener los siguientes pensamientos o ideas acerca del mismo:

- 1) No me voy a habituar a esos cigarrillos; 2) No me van a gustar;
- 3) No los voy a resistir.

Esto es lógico que lo piense, aunque no va a ocurrir nada de eso. Cuando algunas personas cambian de marca de cigarrillos lo hacen de un modo distinto al nuestro. Nosotros lo hacemos de un modo científico, por así decir, ya que para que sea útil y efectivo dicho cambio hay que seguir ciertas normas; si se siguen mal, ocurre lo que se piensa. Vamos a analizar tales pensamientos.

Muchos fumadores creen, antes de probarlos, que no se van a habituar a esos nuevos cigarrillos. Eso creen, pero no conocemos hasta ahora ningún caso donde los fumadores que hemos tratado no se habituasen. Naturalmente que durante el primer día o los dos primeros días los cigarrillos saben raros, mal o "a paja". Eso ocurre, pero sólo unos días. A continuación, el cuerpo se va habituando a los mismos al darse una reducción leve de nicotina en el organismo que permite que éste se adecue en poco tiempo a la nueva ingestión de nicotina. Esto lo notará, y aún más, una semana después de fumar los nuevos cigarrillos, que le sabrán tan bien o mejor que los que antes fumaba.

Otro pensamiento puede ser el de que los nuevos cigarrillos no le van a gustar. Esto, que no siempre ocurre, si pasa, es bueno. Bueno porque así es más fácil darse cuenta de que los cigarrillos no saben tan bien, y es una ayuda más en el proceso de descenso del consumo. Además, si no saben muy bien, se fuma menos y se consigue antes la abstinencia. El cuerpo regula la cantidad de nicotina precisa y en algunos casos se está fumando de más. Si saben mal los cigarrillos, mejor, así se eliminan los cigarrillos superfluos.

El tercer pensamiento o idea es que no los va a resistir. Pronto se dará cuenta de que los resiste más de lo que usted pensaba, debiera o quisiera. La habituación a una nueva marca es inmediata ya que lo que el cuerpo le pide es nicotina, no marca, en primer término; en segundo lugar, el sabor al que usted está habituado es temporal. Por ello notará como en los primeros días los nuevos cigarrillos le saben distintos a los que hasta ahora fumaba; pero, en los días posteriores estará tan habituado a la marca a la que ha cambiado como a los que fumaba habitualmente.

TAREA 6

ELIJA, EN FUNCIÓN DE LA TABLA DE CONTENIDOS DE NICOTINA Y ALQUITRÁN DE LOS CIGARRILLOS DE LA PÁGINA SIGUIENTE, LA MARCA QUE VA A FUMAR EN ESTA SEMANA, CON APROXIMADAMENTE UN 30% MENOS DE NICOTINA.

- Marca que fuma:

- Marca elegida:

Nota: Si fuma varias marcas, a partir de ahora y a lo largo de los sucesivos días sólo puede fumar una única y misma marca.

CONTENIDO DE NICOTINA Y ALQUITRÁN DE LOS CIGARRILLOS MÁS CONSUMIDOS EN ESPAÑA

CIGARRILLOS NEGROS

(Se indica la marca de los cigarrillos, y los contenidos de nicotina y alquitrán, en miligramos por cigarrillo)

Ducados Azul	0,8	10	Rodee con un círculo la marca que fumaba hasta hoy y con otro la que va a fumar a partir de mañana.
Habanos	0,8	10	
Celtas Filtro	0,7	10	
Popular	0,7	10	
Coronas Negro Clásico	0,7	9	
B.N. Clásico Duro/Blando	0,6	6	
Rex Plata Duro	0,5	8	
Ducados Blanco Duro	0,4	3	
Coronas Negro Plata/Duro	0,3	4	
B.N. Beige Duro	0,3	1	

CIGARRILLOS RUBIOS

Camel Filter	0,9	10
L&M Label Red	0,9	10
Fortuna Rojo	0,8	10
Winston Classic Red	0,8	10
Marlboro Red	0,8	10
Ducados Rubio Rojo	0,8	10
Gold Coast Red	0,8	10
Chesterfield Classic Red	0,8	10
Lucky Strike Red	0,8	10

Rodee con un círculo la marca que fumaba hasta hoy y con otro la que va a fumar a partir de mañana.

Royal Crown Blue	0,7	8
Camel Blue	0,7	8
L&M Blue Label	0,7	8
Chesterfield Classic Blue	0,6	8
Fortuna Azul	0,6	8
Winston Blue	0,6	8
Marlboro Gold	0,6	8
Lucky Strike Silver	0,6	8

Royal Crown White	0,5	6
Winston Silver	0,4	4
Fortuna Plata Duro	0,4	4

R1 Rojo	0,2	3
Nobel Plata	0,2	2

Nota: Si fuma varias marcas, a partir de ahora y a lo largo de los sucesivos días sólo puede fumar una única y misma marca.

REGLAS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE CIGARRILLOS

Para finalizar esta semana le presentamos a continuación varias reglas (TAREA NÚMERO 7) que debe aplicar desde ahora hasta que deje totalmente de fumar. Estas son las siguientes:

TAREA 7. REGLA 1:

- SI FUMA EL CIGARRILLO HASTA EL FINAL, DEJE A PARTIR DE AHORA UN TERCIO SIN FUMAR (JUNTO AL FILTRO).

- SI DEJA UN TERCIO DEL CIGARRILLO SIN FUMAR, DEJE A PARTIR DE AHORA LA MITAD SIN FUMAR.

- SI FUMA EL CIGARRILLO POR LA MITAD, DEJE UN POCO MÁS DE LA MITAD DEL MISMO SIN FUMAR.

La razón de introducir esta regla es muy sencilla. El cambio de marca puede llevar al fumador a efectuar el proceso denominado de "compensación", consistente en reducir la nicotina por un lado y aumentarla por otro, fumando más. Con esta regla no se produce la compensación y se reduce el 30% semanal previsto.

Normalmente los fumadores en nuestro país fuman sus cigarrillos hasta el final. Esto hay que evitarlo desde ahora, si es su caso. El último tercio del cigarrillo, el próximo al filtro, contiene tanta cantidad de nicotina, alquitrán, y otros componentes del tabaco, como los otros dos tercios del cigarrillo.

Esto se produce porque la nicotina y el alquitrán de todo el cigarrillo se va acumulando en la zona de aspiración (en el filtro, y cerca de él: en el último tercio del cigarrillo quemado). De ahí que sea tan importante aplicar esta regla.

Para que no se despiste de la regla debe comprobar el primer día que la cumple escrupulosamente. Si tiene problemas en su cumplimiento, debe coger sus cigarrillos y con un lápiz, bolígrafo o rotulador, ponerles a todos una marca por el tercio o mitad,

para que así al llegar a ella no se despiste y apague el cigarrillo. Verá así que la norma se cumple fácilmente.

TAREA 7. REGLA 2:

NO ACEPTE OFRECIMIENTOS DE CIGARRILLOS. A PARTIR DE AHORA RECHACE CUALQUIER OFRECIMIENTO DE CIGARRILLOS QUE LE HAGAN, AUNQUE ELLO NO IMPLICA QUE NO PUEDA OFRECER SUS CIGARRILLOS A OTRAS PERSONAS.

A partir de ahora, y en la línea de tomar un papel activo en el abandono de los cigarrillos, no puede aceptar ningún ofrecimiento de cigarrillos, aunque sí puede ofrecer cigarrillos a otras personas.

El objetivo de esta regla es que se habitúe al nuevo rol de no fumador que va a adquirir en unas semanas. También para que se vaya “inmunizando” a los muchos ofrecimientos de cigarrillos que le van a hacer personas fumadoras cuando deje de fumar. Si desde ahora controla el ofrecimiento de cigarrillos, la probabilidad de recaída posterior a dejarlo casi se anula; porque, la causa principal para recaer, una vez abstinentes, es cuando le ofrecen un cigarrillo y lo acepta por no estar habituado a rechazarlo. Sobre esto volveremos a insistir en las siguientes semanas.

TAREA 7. REGLA 3:

REDUZCA LA PROFUNDIDAD DE LA INHALACIÓN PARA ASPIRAR MENOS HUMO.

Aunque esta regla quizás le resulte algo difícil en esta primera semana, es necesario que vaya analizando cómo inhala el humo de sus cigarrillos para que, conforme vaya transcurriendo el tiempo, sea capaz de darle menos inhalaciones al cigarrillo, lo cual será otra señal de que su dependencia va disminuyendo.

TAREA 7. REGLA 4:

LLEVE EL CIGARRILLO A LA BOCA SÓLO PARA FUMARLO .

Si en alguna ocasión, o por costumbre, tiene el cigarrillo en la boca aunque no esté inhalando el humo, debe sacarlo de ella. Cuando se tiene constantemente el cigarrillo en la boca, la cantidad de nicotina que se inhala es muy importante. Por este motivo, sólo debe llevar el cigarrillo a la boca para fumar.

Hasta aquí hemos expuesto la primera semana del PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR. Para finalizar, le volvemos a insistir en que, para la consecución de las metas propuestas en la misma, es necesario hacer TODAS las tareas asignadas y llevar a cabo las REGLAS que le hemos indicado

**RESUMEN DE LAS TAREAS PARA REALIZAR
EN LA PRESENTE SEMANA, A PARTIR DE MAÑANA**

- | Indicar las razones para dejar de fumar en este momento.
- | Hacer una lista de las razones a favor y en contra de fumar cigarrillos en este momento.
- | Indicar los antecedentes y consecuentes de su conducta de fumar.
- | Hacer la representación gráfica de los cigarrillos fumados.
- | Comunicar a otras personas que va a dejar de fumar en los próximos 30 días.
- | Cambio de marca de cigarrillos.
- | Aplicación de cuatro reglas para reducir el consumo de cigarrillos:
 - | Fume un tercio menos del cigarrillo.
 - | No acepte ofrecimientos de cigarrillos.
 - | Reduzca la profundidad de la inhalación.
 - | Lleve el cigarrillo a la boca sólo para fumarlo.

SEGUNDA SEMANA

ANÁLISIS DE LOS OBJETIVOS DE LA SEMANA ANTERIOR

En este momento debemos hacer un análisis de cómo han ido los objetivos propuestos en la semana anterior y que hemos desarrollado en la Primera Semana. A estas alturas usted habrá comenzado a notar distintos cambios que lo están animando a continuar con mayor ímpetu de ahora en adelante.

Notará como la representación gráfica del número de cigarrillos fumados cada día le permite tener una idea más clara y objetiva de su consumo de cigarrillos. Registrar diariamente cada cigarrillo que fuma le sirve también para ser más consciente de los que fuma y cómo los fuma. El análisis de antecedentes y consecuentes lo tiene cada vez más claro y son situaciones, personas y hechos concretos los que le llevan a fumar. Si fuma cada 30, 40, 50... minutos como si un reloj le marcara la hora, ello implica que tiene un patrón de adicción fisiológica estable a la nicotina; esto es, cada cierto tiempo su cuerpo le exige que reponga una parte correspondiente de la nicotina eliminada. Si este es el caso, tampoco se preocupe. El procedimiento que hasta aquí venimos llevando a cabo se orienta a que se reduzca esa dependencia de su cuerpo a la nicotina.

Otro cambio que le habrá sorprendido es su habituación a la nueva marca de cigarrillos. A diferencia de lo que se imaginaba, se ha acostumbrado ya totalmente a su nueva marca de cigarrillos, que tiene un menor contenido de nicotina y alquitrán. Notará, igualmente, que seguir las reglas que le proporcionamos al final de la primera semana ha sido más fácil de lo que en aquel momento le parecían. Concretamente las de rechazar ofrecimientos de cigarrillos y la de fumar un tercio menos del cigarrillo respecto a lo que fumaba antes; esto es, dejar un tercio sin fumar si antes lo

fumaba entero, y si ya dejaba un tercio dejarlo ahora por la mitad. En caso de que tenga algún problema en este aspecto, debe conseguir la meta propuesta para la semana anterior y debe esforzarse en hacerlo a partir de hoy mismo.

Junto a lo anterior ya tiene una idea más ilustrada del tabaco, sus componentes y las enfermedades que produce. Ello es sabido por los fumadores y no fumadores, pero los fumadores tienden a infravalorar las gravísimas consecuencias que el tabaco tiene en la salud. Cuando tenga dudas sobre los efectos del tabaco en la salud, o del proceso de dependencia que acarrea, vuelva a leer la primera parte de este PROGRAMA.

Cuando tenga alguna duda de si lo que está haciendo compensa, vuelva de nuevo al análisis que usted ha realizado con anterioridad en sus razones a favor y en contra para seguir fumando: este PROGRAMA sigue un proceso continuo donde la meta final es el abandono, pero donde cada persona va superando cada fase en función de la anterior. No dude en acudir a releer cualquier parte anterior. Verá que le será de gran utilidad para seguir adelante si por su cabeza pasa alguna duda de que se puede estancar o no conseguirlo.

Para esta semana vamos a centrarnos en cuatro aspectos:

- 1) Autoobservación de la conducta.
- 2) Reducción de la dependencia fisiológica.
- 3) Reducción de la dependencia psicológica.
- 4) Reducción de la dependencia social.

REDUCCIÓN DE LA DEPENDENCIA FISIOLÓGICA

El cambio de marca de la semana anterior ha resultado más fácil de lo esperado.

Ahora fuma ya sin problemas la marca a la que se ha pasado. Al principio, en el primer y segundo día, notaría que los cigarrillos le sabían a poco o que no le sabían bien. Esto puede ocurrir. Si le sabían a poco al principio, hoy ya está habituado. Si no le sabían bien, ésta es una razón a su favor para reducir antes el consumo.

El objetivo que pretendíamos la semana anterior con dicho cambio era que usted fuese perdiendo la dependencia fisiológica a la nicotina. Esto se ha conseguido si ha seguido las normas tal como se

especifican en la primera semana. En caso de que haya tenido algún problema vuelva a la semana anterior y continúe donde quedó.

Para esta semana el objetivo va a consistir en reducir otro 30% la ingestión de nicotina en su organismo, lo que representa un 60% de descenso desde el comienzo. Para conseguirlo tenemos dos vías:

1) Si ha cambiado de marca en la semana anterior, y puede hacer una reducción de aproximadamente otro 30% más que en la semana anterior, entonces debe proceder a cambiar de marca a partir de mañana.

Si usted fumaba por ejemplo hasta hoy B.N. Clásico, que tiene 0,6 mg de nicotina y 6 mg de alquitrán, debe cambiar esta semana a Ducados Blanco Duro con 0,4 mg de nicotina o B.N. Beige Duro con 0,3 mg de nicotina.

Si fumaba cigarrillos rubios, como Winston Blue o Fortuna Azul, los cuales tienen 0,6 mg de nicotina, debe cambiar a Winston Silver o Fortuna Plata, los cuales tienen 0,4 mg de nicotina.

Si ya fuma cigarrillos rubios con 0,4 o 0,5 mg de nicotina entonces debe cambiar a R1 Rojo o Nobel Plata con 0,2 mg de nicotina.

Las marcas a cambiar, tanto para cigarrillos negros como rubios, se las indicamos a continuación.

CIGARRILLOS NEGROS

(Se indica la marca de los cigarrillos y los contenidos de nicotina y alquitrán en miligramos por cigarrillo)

B.N. Clásico Duro/Blando	0,6	6
Rex Plata Duro	0,5	8
Ducados Blanco Duro	0,4	3
Coronas Negro Plata/Duro	0,3	4
B.N. Beige Duro	0,3	1

Rodee con un círculo la marca que fumaba hasta hoy y con otro la que va a fumar a partir de mañana.

NOTA: Compruebe el nivel de nicotina y alquitrán que aparece impreso en su paquete de cigarrillos. Compruebe que es la misma cantidad de nicotina y alquitrán que la que le indicamos.

CIGARRILLOS RUBIOS

Royal Crown Blue	0,7	8
Camel Blue	0,7	8
L&M Blue Label	0,7	8
Chesterfield Classic Blue	0,6	8
Fortuna Azul	0,6	8
Winston Blue	0,6	8
Marlboro Gold	0,6	8
Lucky Strike Silver	0,6	8

Rodee con un círculo la marca que fumaba hasta hoy y con otro la que va a fumar a partir de mañana.

Royal Crown White	0,5	6
Winston Silver	0,4	4
Fortuna Plata Duro	0,4	4

R1 Rojo	0,2	3
Nobel Plata	0,2	2

2) Si no tiene una marca inferior para hacer otro cambio, pasaremos a realizar una paulatina reducción en el consumo de cigarrillos. Para hacer esta reducción seguiremos la misma lógica que venimos utilizando hasta aquí: iremos reduciendo la dependencia fisiológica, reduciendo en este caso el número de cigarrillos fumados. Por ello tiene usted que pasar a fumar menos cigarrillos a partir de mañana mismo y, dentro de siete días, tiene que estar fumando un 30% menos de cigarrillos que en la semana anterior. Esto lo haremos partiendo de la media de cigarrillos que ha fumado en la semana anterior (se obtiene sumando los cigarrillos de cada día y dividiéndolos por el número de días de la semana). Si es su caso, a continuación se indican las reducciones

Para efectuar la reducción tiene que rebajar diariamente entre un 5% y un 10% el número de cigarrillos, respecto a los que fumó de media en la última semana. Esto le resultará fácil al tener ya una menor dependencia nicotínica en su cuerpo; además, vamos a proporcionarle otras reglas en el siguiente apartado, que puestas en práctica le harán sumamente fácil esta reducción.

<i>Si en la semana anterior fumó una media de:</i>	<i>A partir de ahora debe fumar una media de:</i>
60 cigarrillos/día	➤ 40 cigarrillos/día
50 cigarrillos/día	➤ 35 cigarrillos/día
40 cigarrillos/día	➤ 28 cigarrillos/día
35 cigarrillos/día	➤ 25 cigarrillos/día
30 cigarrillos/día	➤ 20 cigarrillos/día
25 cigarrillos/día	➤ 18 cigarrillos/día
20 cigarrillos/día	➤ 15 cigarrillos/día
15 cigarrillos/día	➤ 10 cigarrillos/día
12 cigarrillos/día	➤ 8 cigarrillos/día
10 cigarrillos/día	➤ 6 cigarrillos/día
8 cigarrillos/día	➤ 5 cigarrillos/día
6 cigarrillos/día	➤ 4 cigarrillos/día
4 o menos cigarrillos/día	➤ <i>dejar de fumar</i>

Le hacemos notar que esta semana le va a resultar igual de fácil que en la anterior hacer o bien el cambio de marca, o bien comenzar a reducir el consumo de cigarrillos. Las reglas que va a poner en marcha, explicadas en el siguiente apartado, le convencerán.

El PROGRAMA que usted está llevando a cabo para dejar de fumar, está estructurado de tal modo que se van realizando varias actividades a un tiempo para conseguir, de un modo u otro, el objetivo propuesto para cada semana, y que finalmente llevan a la abstinencia total de los cigarrillos.

TAREAS:

1. CONTINÚE COMO EN LA SEMANA ANTERIOR REALIZANDO LOS REGISTROS Y LA REPRESENTACIÓN GRÁFICA DIARIA DEL CONSUMO DE CIGARRILLOS.
2. AUMENTE LA PARTE NO FUMADA DE CADA CIGARRILLO. SI FUMABA UN TERCIO PASE A FUMAR LA MITAD. SI FUMABA LA MITAD DEJE UN TROZO MAYOR SIN FUMAR.
3. NO ACEPTE OFRECIMIENTOS DE CIGARRILLOS.
4. CAMBIE DE MARCA DE CIGARRILLOS, SI ES SU CASO, A OTRA INFERIOR. EN CASO DE QUE YA NO TENGA OTRA MARCA INFERIOR REDUZCA A PARTIR DE MAÑANA EL NÚMERO DE CIGARRILLOS PARA CONSEGUIR EN UNA SEMANA UN 30% DE REDUCCIÓN EN EL NÚMERO DE CIGARRILLOS FUMADOS.
5. SI FUMA ANTES DE DESAYUNAR O DESPUÉS DE LEVANTARSE, RETRASE ESE CIGARRILLO HASTA 15 MINUTOS DESPUÉS DE HABERSE LEVANTADO O DESAYUNADO.

REDUCCIÓN DE LA DEPENDENCIA PSICOLÓGICA

Como ya indicamos con anterioridad, la persona no sólo tiene una dependencia fisiológica, sino que ésta interactúa a un tiempo con la dependencia psicológica y la social. En este apartado vamos a comenzar a ir eliminando la dependencia psicológica.

El fumador no sólo fuma por la necesidad de nicotina, también fuma por motivos de gratificación, como hemos visto en la Primera Semana, y que usted tiene ya bastante claros con el análisis de los antecedentes y consecuentes (pág. 55). A continuación le pedimos que indique, en relación con lo fumado en la semana anterior, cuáles son los antecedentes y consecuentes más importantes de su conducta de fumar. Para ello debe analizar los registros de esta última semana.

TAREA 6

INDIQUE LOS ANTECEDENTES Y CONSECUENTES MÁS IMPORTANTES DE SU CONDUCTA DE FUMAR DE LA SEMANA ANTERIOR.

1. ANTECEDENTES

-
-
-
-
-
-
-

2. CONSECUENTES

- -
 -
 -
 -
 -
 -
-

Conocer los antecedentes y consecuentes de su conducta tiene una gran relevancia, no por el mero hecho de conocerlos sino para ir controlándolos con las técnicas que vamos a ir introduciendo a partir de ahora.

Dado que la gente fuma en situaciones concretas, cuando se realizan determinadas actividades, cuando se está en una reunión, cuando se está solo, etc.; a partir de ahora vamos a ir incidiendo en tales situaciones. Para hacerlo, comenzaremos restringiendo el consumo de cigarrillos en algunas de estas situaciones, en aquéllas que resulte más fácil dejar de fumar, para ir después pasando a situaciones que ahora parecen más difíciles y que luego resultarán más fáciles de lo que hoy se pueda creer.

Le presentamos pues, a continuación, varias situaciones donde habitualmente se fuma. Aparecen las más significativas pero usted debe incluir -en los puntos suspensivos que aparecen al final de las que nosotros le indicamos- aquellas otras situaciones (que usted ya conoce por el análisis de sus antecedentes y consecuentes) en las que también fuma.

A continuación lo que debe hacer es tachar, de las situaciones que nosotros le indicamos, aquellas en las que usted no fuma nunca (p. ej., conduciendo el coche, paseando). En caso de que fume en todas, no tiene que borrar ninguna.

Hecho lo anterior, debe seleccionar tres de esas situaciones para a partir de mañana no fumar ningún cigarrillo en ellas. Le sugerimos que elija esta semana las tres más fáciles.

TAREA 7

SELECCIONE TRES SITUACIONES EN LAS QUE A PARTIR DE MAÑANA NO FUMARÁ NINGÚN CIGARRILLO.

A continuación le indicamos varias situaciones donde la gente fuma más habitualmente. Si usted fuma en alguna otra situación distinta de las indicadas, póngalo en los puntos suspensivos.

Una vez que ha comprobado todas las situaciones, debe proceder a marcar con una X el cuadro de las tres situaciones para usted más fáciles y en donde no fumará ningún cigarrillo a partir de mañana.

Las situaciones son las siguientes:

- Viendo la televisión. En el bar o cuando toma una bebida alcohólica. Después de comer, o a la hora del café. Trabajando. Estudiando. Leyendo. Escribiendo en el ordenador. Hablando por teléfono. Conduciendo el coche. Paseando. Con los amigos/as. Esperando

Bien, ya ha elegido tres situaciones donde a partir de mañana no fumará ningún cigarrillo. Para evitar dudas le vamos a comentar alguna de las anteriores situaciones, si es que las ha elegido.

- *Viendo la televisión.* El objetivo de no fumar ningún cigarrillo ante la televisión es eliminar una conducta automática de la que muchas veces no es consciente.

Si eligió esta situación y tuviese ganas de fumar, viendo la televisión no podrá hacerlo. Tiene dos posibilidades si tiene muchas ganas de fumar y le cuesta hacerlo:

- Apagar la televisión durante 15 minutos (¡no menos!) y fumar un cigarrillo en la habitación donde está el televisor.

- Irse del sitio donde está la televisión y fumar en otro lugar (p. ej., cocina, baño), pero igualmente debe permanecer por lo menos 15 minutos fuera del lugar donde ve la televisión.

Del modo anterior se consigue ser más consciente del proceso de abandono, al tiempo que se consigue -como usted comprobará- dejar más fácilmente de fumar en situaciones que antes se veían imposibles.

- *Después de comer o a la hora del café.* En este caso se entiende que no fumará después de comer (si no toma café), o que no fumará a la hora del café, si antes lo hacía. De modo semejante al caso anterior, debe estar los primeros dos días un mínimo de 15 minutos sin fumar después de la comida o del café, para a partir del tercer día pasar dicho tiempo a un mínimo de 30 minutos.

- *Hablando por teléfono.* Si ha elegido esta situación, no puede encender un cigarrillo para luego hablar por teléfono. En el caso de que le llamen por teléfono y esté fumando, tiene que apagar el cigarrillo antes de coger el teléfono.

- *En el bar o cuando toma una bebida alcohólica; estudiando; escribiendo en el ordenador; conduciendo el coche; paseando; con los amigos, etc.* Si ha elegido alguna de estas situaciones no puede fumar en ellas. Sólo puede hacerlo en aquellas otras que aún no ha seleccionado.

Efectuar estas restricciones del consumo en ciertas situaciones le llevará pronto a comprender, en ellas, que usted tiene un

control sobre su conducta de fumar mayor del que se imaginaba. Estar sin fumar en tales situaciones le animará a ir dando cada vez pasos más firmes hacia el abandono definitivo de los cigarrillos.

REDUCCIÓN DE LA DEPENDENCIA SOCIAL

Una de las tareas asignadas en la primera semana era que usted comunicase a las personas de su entorno que iba a dejar de fumar en el plazo de 30 días. Una vez que lo haya hecho, indique las diversas reacciones que ello le ha producido en las últimas dos semanas.

TAREA 8

REACCIONES QUE HA PRODUCIDO LA COMUNICACIÓN DE QUE VOY A DEJAR DE FUMAR EN LOS PRÓXIMOS 30 DÍAS

- Persona a la que se lo he comunicado:

Reacción que ha tenido:

Mi reacción ha sido ante ella:

- Persona a la que se lo he comunicado:

Reacción que ha tenido:

Mi reacción ha sido ante ella:

- Persona a la que se lo he comunicado:

Reacción que ha tenido esa persona:

Mi reacción ha sido ante ella:

Las reacciones de las personas que nos rodean son importantes tanto para el mantenimiento de la conducta de fumar como para el abandono. Por ello debe prestar atención a cada una de ellas y a sus propias reacciones. Un adecuado apoyo le servirá para dejar más fácilmente los cigarrillos. El boicot, en cambio, es un mal enemigo que hay que pasar a combatir. Usted debe tener presente que no va a dejar de fumar de hoy para mañana, sino al cabo de un tiempo siguiendo este programa. Si usted pudiese dejar de fumar por sí solo, ya lo habría hecho hace tiempo.

Si alguno de los comentarios de otras personas le afectan, no se intimide. Enfrentese al problema y piense que, como otros lo superaron, también usted lo hará. Lo conseguido ya ha sido importante. Deje pasar el tiempo, siguiendo los sucesivos pasos del programa, y al final la razón y el éxito serán suyos.

OTRAS TAREAS PARA REALIZAR

En la semana anterior ya se han dado avances importantes. En ésta van a ser mucho mayores.

Muchos fumadores, al llegar a este punto, quieren avanzar de modo importante en su proceso de abandono del tabaco. Para que lo puedan hacer, si así lo desean, y sin tener que sufrir el síndrome de abstinencia de la nicotina, indicamos a continuación una serie de actividades para realizar que posibilitan conseguir no sólo lo asignado para esta segunda semana, sino incluso más. Otras actividades que presentamos también se orientan a que se pueda dejar más fácilmente de fumar. Ya que el tabaco está, por ejemplo, unido al consumo de café y alcohol, si reducimos dicho consumo, descende el consumo de cigarrillos (p. ej., si se sale a cenar, a una fiesta o por la noche). De igual modo, beber agua o zumos, en vez de fumar un cigarrillo, ayuda a dilatar de modo importante el consumo de los mismos. Se pueden beber todos los litros de agua que quiera al día.

También el ejercicio físico sirve para que uno se sienta mejor, al tener un menor nivel de nicotina, respirar mejor y tener más oxígeno los pulmones y la sangre. Por la relevancia de esto, en un punto posterior le indicamos cómo tiene que empezar a hacer ejercicio de modo sistemático para que le ayude el mismo a estar sin fumar.

Hacer inspiraciones profundas y luego expulsar lentamente el aire, en vez de fumar un cigarrillo, ayuda a demorar la necesidad de los cigarrillos y de ese modo puede reducir el consumo de varios cigarrillos al día. En el próximo punto le explicamos cómo hacer de un modo sencillo ejercicios de respiración.

Muchos fumadores sienten más la necesidad de tener algo en la mano que de fumar. En este caso es útil tener, en esta fase del programa, algo en la mano (p. ej., un mechero, un caramelo, una tapa de bolígrafo), lo que conduce en tal caso a fumar menos cigarrillos.

Otra acción que le ayudará cada vez más a dejar de fumar y a no sentir la necesidad de los cigarrillos es chupar caramelos o chicle sin azúcar. Le recomendamos que, si lo hace, utilice una cosa u otra pero sin azúcar. Así se evitan problemas de caries. Esto es de gran ayuda para la mayoría de los fumadores y, una vez que dejan de fumar, dejan también de consumir caramelos o chicles. Es simplemente una sustitución temporal.

También debe pensar en realizar otras actividades por el placer de hacerlas, como premio que se da a sí mismo por fumar menos. Todas las actividades que le indicamos a continuación son excesivas para ponerlas todas en funcionamiento al mismo tiempo. Por ello, en esta semana, ponga en marcha algunas de ellas y vaya comprobando como le resultan de gran utilidad para controlar y reducir su consumo de cigarrillos. Son actividades simples, asequibles en el medio en que usted vive, y que con el tiempo van a tener una enorme utilidad en la consecución del abandono del tabaco.

RELÁJESE MEDIANTE LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

La respiración profunda es un método de autocontrol que produce efectos beneficiosos tanto en el ámbito físico como mental. Es muy útil en diferentes problemas de ansiedad, en situaciones de estrés o ante el malestar o preocupación que con frecuencia surgen ante problemas cotidianos. Cuando se está dejando de fumar tiene enormes ventajas. La respiración profunda se realiza de la siguiente forma:

- Siéntese cómodamente.
- Ponga una de sus manos sobre el pecho. La otra, a continuación de la anterior, sobre la zona abdominal.

TAREA 9

SELECCIONE VARIAS DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN ESTA SEMANA. PERMITEN TANTO UNA REDUCCIÓN EN EL CONSUMO DE CIGARRILLOS COMO EVITAR QUE SU DESCENSO PRODUZCA ALGÚN SÍNTOMA DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA DE LA NICOTINA.

- ▮ Beba toda el agua que quiera, así como zumos u otras bebidas sin alcohol.
- ▮ Reduzca su consumo de alcohol.
- ▮ Reduzca su consumo de café.
- ▮ Haga más ejercicio físico (caminar, pasear, visitar a los amigos o amigas, etc.).
- ▮ Haga inspiraciones profundas y luego expulse lentamente el aire en vez de fumar un cigarrillo.
- ▮ Chupe caramelos o chicle sin azúcar en vez de fumar un cigarrillo.
- ▮ Sustituya el cigarrillo de la mano por otro objeto.
- ▮ Realice actividades que desea hacer y que siempre fue posponiendo con excusas.

MARQUE CON UNA X LAS QUE HAYA REALIZADO AL FINAL DE LA SEMANA

- En esa posición haga una inspiración suave y lenta por la nariz, teniendo la boca cerrada, de una duración de al menos 4 segundos. Note como sus pulmones se llenan de aire y como el estómago y abdomen salen hacia afuera, notando cómo el aire le empuja sus manos.
- Una vez llenos los pulmones de aire, mantenga ese aire en los mismos durante 2 ó 3 segundos.
- Expulse a continuación el aire de sus pulmones por la boca muy lentamente (esto le llevará al menos 4 ó 5 segundos) hasta que elimine totalmente el aire de sus pulmones.

- Note de nuevo como sus manos se mueven, descendiendo de su posición conforme sus pulmones se vacían ahora de aire.

- Repita el anterior ejercicio 5 veces seguidas de este modo.

Es recomendable hacer estos ejercicios dos veces al día. Busque un lugar cómodo y tranquilo para hacerlos en el que no haya ruidos ni interrupciones. Note como cada vez que repita los ejercicios se encuentra mucho mejor.

Cuando domine el ejercicio, póngalo en práctica en aquellas situaciones que le producen ansiedad, estrés o malestar en su vida cotidiana. La respiración profunda le permitirá saber que dispone de un procedimiento sencillo y útil para hacer frente a todas esas situaciones o problemas que le son para usted molestos o perturbadores.

RESUMEN DE LAS TAREAS PARA REALIZAR EN LA PRESENTE SEMANA

I Realización de los registros y de la representación gráfica del consumo de cigarrillos.

I Aumentar la parte del cigarrillo sin fumar.

I No aceptar ofrecimientos de cigarrillos.

I Cambiar de marca de cigarrillos, o reducir un 30% el consumo de los mismos.

I Si fuma antes del desayuno o después de levantarse, retrasar ese cigarrillo por lo menos 15 minutos.

I Indicar los antecedentes y consecuentes más importantes de su conducta de fumar en la semana anterior.

I Seleccionar tres situaciones en las que dejará de fumar.

I Reacciones que ha producido su comunicación a otras personas de que va a dejar de fumar en los próximos 30 días.

I Actividades que debe realizar para no tener ningún problema en la reducción del consumo.

I Hacer de una a tres veces al día los ejercicios de respiración profunda.

TERCERA SEMANA

MEJORÍA FÍSICA

A estas alturas lo más destacable es la mejoría física que ha empezado a experimentar en días pasados y que en este momento es clara. Lleva ya aproximadamente 15-20 días con el PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR y lo que hasta el momento ha ido realizando empieza a dar claros frutos. Notará que sube mejor las escaleras, que se cansa menos al caminar, al hacer deporte o al realizar otras actividades, que respira mejor y tiene nuevas sensaciones al empezar a discriminar nuevos sabores, todo ello gracias a la pérdida de un importante nivel de su dependencia a los cigarrillos. También empezará a percibir los olores más fácilmente. Estas y otras sensaciones que usted va experimentando le ayudarán a ver que va consiguiendo las metas propuestas.

La reducción de la dependencia al tabaco le está llevando a notar un estado físico mejor, que aún no es una maravilla, pero en general cualquier ligera mejoría del estado físico ayuda a sentirse mejor no solo física sino también psicológicamente.

Usted puede pensar que es una contradicción el aumento (que le sucede a la mayoría de los fumadores que reducen el consumo de cigarrillos) de la catarra, catarro, secreciones, sensaciones molestas en la garganta, etc. No se extrañe si esto le ocurre. Esto no es una mala señal. Al contrario, es la señal de que su cuerpo comienza a recuperarse. Antes, al fumar, tenía atrofiada algunas de las funciones de sus órganos vitales. Así los pulmones eliminaban mal, o apenas eliminaban, las impurezas y elementos nocivos introducidos en el humo del tabaco. Ahora, al introducir menos impurezas y elementos nocivos los cilios pulmonares, por ejemplo, funcionan mejor y expulsan más fácilmente estas impu-

rezas. Por ello, si usted nota que tiene más secreciones u otras sensaciones semejantes, esto sencillamente indicaría que ha comenzado el proceso de limpieza de sus pulmones y que todavía va a durar varias semanas. Dejando de fumar se puede recuperar la función pulmonar casi como si nunca se hubiese fumado, y siempre que no se lleven excesivos años fumando. Si nota esas sensaciones, es una buena señal.

Otros fumadores notan que la garganta les molesta ahora más que antes, o creen que se encuentran peor. Eso es un buen síntoma ya que lo que está ocurriendo es que antes el tabaco tenía amortiguadas todas las sensaciones del aparato respiratorio. Ahora, al dejar de introducir sustancias nocivas, tanto la garganta, como el esófago, laringe, faringe, tráquea, notan las sensaciones como son realmente, lo que ayuda a que su cuerpo discrimine los elementos nocivos. De modo semejante a lo que ocurre con sus pulmones, al dejar de fumar, su garganta va recuperando sus funciones normales como cuando era un no fumador.

Por ello debe centrarse en las sensaciones anteriores y valorarlas como un aspecto positivo de lo que está haciendo. Poco a poco va recuperando la normalidad de sus funciones y, al ir eliminando las sustancias nocivas que a lo largo de los años ha ido introduciendo en su cuerpo, se encontrará mucho mejor en poco tiempo.

La mejoría física general debe estimularle a continuar, a partir de ahora y con paso firme, a la consecución de la abstinencia. Ahora, sí puede darse cuenta de que dejar de fumar tiene efectos positivos. Usted mismo los está experimentando en su propio cuerpo. Y no sólo en su cuerpo; también se encontrará mejor consigo mismo ya que dejar de fumar le está costando menos de lo que al principio pensaba. Y, sin pensarlo mucho, realizando las tareas asignadas semanalmente, pronto dejará de fumar.

DESCENSO EN LA DEPENDENCIA DE LOS CIGARRILLOS Y EN EL NÚMERO DE CIGARRILLOS FUMADOS

Otro efecto que usted habrá notado es el descenso en su dependencia de los cigarrillos. Este descenso no implica que usted deje de fumar sin ningún esfuerzo o problema. No. Lo que queremos decir es que ahora puede dejar de fumar en situacio-

nes que antes le era imposible no hacerlo, que puede dilatar el tiempo entre uno y otro cigarrillo o que se despista de fumar algún cigarrillo y no pasa nada y, en suma, que el número de cigarrillos que ha fumado esta semana ha descendido respecto a la semana anterior. Esto es una buena noticia. El análisis de su gráfica, al ir representando diariamente los cigarrillos fumados en su gráfica, sirve de gran ayuda. Seguramente ya se habrá percatado usted. También el realizar diariamente los registros de los cigarrillos fumados es básico para conseguir la meta final del programa: dejar de fumar.

TAREAS:

1. CONTINUÉ REALIZANDO LOS REGISTROS Y LA REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL CONSUMO DE CIGARRILLOS.
2. FUME COMO MÁXIMO LA MITAD DEL CIGARRILLO.
3. NO ACEPTE OFRECIMIENTOS DE CIGARRILLOS.
4. RETRASE UN MÍNIMO DE 30 MINUTOS EL CIGARRILLO DESPUÉS DE LEVANTARSE O DESPUÉS DE DESAYUNAR.
5. (SI AÚN NO LO HA HECHO) RETRASE UN MÍNIMO DE 15 MINUTOS LOS CIGARRILLOS DESPUÉS DE COMER, DE LA HORA DEL CAFÉ Y DE LA CENA.

REDUCCIÓN DE LA DEPENDENCIA FISIOLÓGICA

En esta semana vamos a dar los últimos pasos para que pierda la dependencia fisiológica de la nicotina. Los pasos que vamos a seguir son semejantes a los ya explicados en las semanas anteriores. Lo primero que habrá notado, tanto en la semana donde cambió por primera vez de marca de cigarrillos, o en la anterior si cambió otra vez de marca o redujo el consumo de cigarrillos, fue que una vez que se han producido estos cambios en unos días usted se ha habituado a la nueva marca de cigarrillos o a fumar menos ci-

garrillos sin apenas problemas. A ello ayuda, como ya hemos visto, el que usted aplique las reglas indicadas para que no compense el número de cigarrillos, al dejar un trozo del cigarrillo sin fumar, que en este momento es de sólo la mitad del cigarrillo o menos. Desde luego que en alguna ocasión le ha resultado algo difícil, pero este es un buen camino para dejar fácilmente de fumar.

En esta semana debe hacer el último cambio de marca, si es su caso, o si ya lo hizo en la semana anterior, reducir el número de cigarrillos. A continuación le indicamos como hacer una u otra cosa.

Si le queda un cambio de marca por hacer, a continuación le indicamos, cómo hacerlo. Estas marcas aparecen en la página siguiente y de ellas, si es su caso, debe elegir la que va a utilizar a partir de mañana, que representa aproximadamente un 90% menos de nicotina respecto a la que fumaba al comienzo del tratamiento.

TAREA 6.A.

(SI ES SU CASO) ELIJA LA MARCA DE CIGARRILLOS QUE VA A FUMAR A PARTIR DE MAÑANA. RODEE CON UN CÍRCULO LA MARCA QUE FUMABA HASTA HOY, Y CON OTRO LA QUE VA A FUMAR A PARTIR DE MAÑANA.

B.N. Clásico Duro/Blando	0,6	6	↓
Rex Plata Duro	0,5	8	
Ducados Blanco Duro	0,4	3	↓
Coronas Negro Plata/Duro	0,3	4	
B.N. Beige Duro	0,3	1	

CIGARRILLOS NEGROS

Royal Crown White	0,5	6	↓
Winston Silver	0,4	4	
Fortuna Plata Duro	0,4	4	
R1 Rojo	0,2	3	↓
Nobel Plata	0,2	2	

CIGARRILLOS RUBIOS

En caso de que ya no tenga una marca inferior a la que cambiarse en esta semana, tiene que disminuir otro 30% más su consumo de cigarrillos, del modo que le indicamos a continuación. Si es la primera vez que hace la disminución en el número de cigarrillos será de un 30% menos del promedio de la semana anterior. Si ya comenzó a descender la semana anterior un 30%, en ésta tiene que fumar un 60% menos respecto a hace dos semanas. Es importante, en este caso, que haya conseguido las metas establecidas en la semana pasada. En caso de que haya tenido algún problema, vuelva al punto en que quedó en la Semana anterior y lea detenidamente el apartado que sigue a éste.

Con esto lo que pretendemos es que consiga a lo largo de la siguiente semana llegar al objetivo de descenso marcado. Para conseguirlo se va a servir de reducciones paulatinas que usted tiene que ir haciendo en función del número de cigarrillos que fuma, de no fumar en ciertas situaciones, así como del control de la dependencia psicológica y social que veremos en apartados posteriores.

De este modo, si ahora fuma por ejemplo 30 cigarrillos, y tiene que comenzar a hacer la primera reducción, dentro de una semana no debe fumar más de 20 cigarrillos. Para conseguir esta meta puede, por ejemplo, descender dos cigarrillos diarios, o bien descender de tres en tres, o de golpe a 20. Usted tiene que elegir el modo que le resulte más fácil.

Si ya es la segunda vez que hace el cambio, tiene ya experiencia de la semana anterior. Hágalo de igual modo o introduzca otra estrategia distinta para conseguir el mismo resultado de descenso en el número de cigarrillos.

Por tanto, si esta es la primera semana en que va a comenzar a reducir el número de cigarrillos, debe proceder del siguiente modo, tal como indicamos resumidamente a continuación.

<i>Si en la semana anterior fumó una media de:</i>	<i>A partir de ahora debe fumar una media de:</i>
--	---

50 cigarrillos/día	→ 35 cigarrillos/día
40 cigarrillos/día	→ 28 cigarrillos/día
35 cigarrillos/día	→ 25 cigarrillos/día
30 cigarrillos/día	→ 20 cigarrillos/día
30 cigarrillos/día	→ 20 cigarrillos/día
25 cigarrillos/día	→ 18 cigarrillos/día
20 cigarrillos/día	→ 15 cigarrillos/día
15 cigarrillos/día	→ 10 cigarrillos/día
12 cigarrillos/día	→ 8 cigarrillos/día
10 cigarrillos/día	→ 6 cigarrillos/día
8 cigarrillos/día	→ 5 cigarrillos/día
6 cigarrillos/día	→ 4 cigarrillos/día
4 o menos	→ <i>dejar de fumar</i>

En caso de que esta sea la segunda semana de reducción de cigarrillos, debe proceder del siguiente modo:

<i>Si hace dos semanas fumaba una media de:</i>	<i>A partir de ahora debe fumar una media de:</i>
---	---

60 cigarrillos/día	→ 25 cigarrillos/día
50 cigarrillos/día	→ 20 cigarrillos/día
40 cigarrillos/día	→ 15 cigarrillos/día
35 cigarrillos/día	→ 14 cigarrillos/día
30 cigarrillos/día	→ 12 cigarrillos/día
25 cigarrillos/día	→ 10 cigarrillos/día
20 cigarrillos/día	→ 8 cigarrillos/día
15 cigarrillos/día	→ 6 cigarrillos/día
12 cigarrillos/día	→ 5 cigarrillos/día
10 cigarrillos/día	→ 4 cigarrillos/día
8 o menos	→ <i>dejar de fumar</i>

TAREA 6.B.

(SI ES SU CASO) ELIJA EL NÚMERO MÁXIMO DE CIGARRILLOS QUE TIENE QUE ESTAR FUMANDO DENTRO DE UNA SEMANA.

TAREA 6.C.

(SI ES SU CASO) ELIJA EL NÚMERO MÁXIMO DE CIGARRILLOS QUE TIENE QUE ESTAR FUMANDO DENTRO DE UNA SEMANA.

En la presente semana tiene que seguir fumando los cigarrillos por la mitad o incluso menos. Este sencillo hecho implica que fumando la misma cantidad de cigarrillos que antes del PROGRAMA (que tampoco es ahora el caso) estaría ahora al menos fumando la mitad de cigarrillos (si los fumaba enteros) al inhalar la mitad o menos nicotina que hace unas semanas. Como también hemos reducido la cantidad de nicotina al cambiar la marca, la reducción ha sido todavía mucho mayor. Como ve, vamos ganando la batalla, a pesar de que aún fume bastantes cigarrillos. En cuanto a la dependencia fisiológica la guerra está casi ganada.

Cuando no desciende el número de cigarrillos asignados para la semana

Este PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR ha sido elaborado para un fumador estándar. No debe, por tanto, extrañar que algunos fumadores vayan mucho más rápidos que lo que indicamos en el mismo y que de igual modo haya casos de fumadores que vayan más lentos en la consecución de sus objetivos.

Uno de los objetivos que en algún caso puede costar conseguir en cada semana es descender al número de cigarrillos que se han asignado para esa semana. En condiciones normales no existe ningún problema para conseguir las metas que se indican en cada semana respecto al máximo de cigarrillos que se deben fumar. En condiciones adversas, especialmente cuando surgen problemas fa-

miliares, laborales, personales o de otra índole, puede hacerse más difícil conseguir dichas metas. Si este es el caso, hay que esforzarse un poco más para conseguir como los otros fumadores las metas. Si aún así no se consiguen, ello no debe desanimarlo. Simplemente este estancamiento indica que hay que ir más lento de lo que se tenía previsto. Pero es importante no desmotivarse, ni ponerse unas metas demasiado altas e imposibles, que llevan al fracaso. Las metas deben ser objetivas y consecuentes con la realidad del actual consumo. Lo primero que hay que conseguir en tal caso es mantenerse en el consumo mínimo de cigarrillos en que ha estado en la semana anterior, y en ésta mantener dicho consumo. Manteniendo dicho consumo, inferior al que tenía antes de empezar el tratamiento, hay una meseta en el consumo respecto a los días anteriores, que indica que hasta aquí hemos llegado, ha surgido un pequeño problema temporal y tenemos que seguir en las sucesivas semanas descendiendo, bien al desaparecer el problema, bien al poner en práctica otras estrategias que nos lleven a enfrentarnos mejor con el descenso de los cigarrillos.

Un aspecto positivo que a veces tienen los estancamientos, cuando se dan, radica en que el fumador queda inmunizado ante posibles problemas que pueda tener en el futuro cuando no sea ya un fumador. En ese futuro puede surgir un problema semejante al presente pero, si se ha vencido en el presente siendo fumador, no habrá ninguna dificultad para superarlo cuando ya no se fume, y sin necesidad de tener que acudir a los cigarrillos.

En suma, aprenda de su conducta, enfréntese a la situación de un modo objetivo y siga detenidamente los pasos para ir superando cualquier escollo que pueda encontrarse en alguno de dichos pasos y que no por ello impiden conseguir la meta final propuesta: dejar de fumar.

Si no es capaz de fumar sólo la mitad del cigarrillo

Algunos fumadores, pocos, dicen que les es imposible fumar sólo la mitad del cigarrillo. Si esto ocurre es por tres motivos fundamentales:

- Se olvidan de fumar sólo la mitad.
- Tienen una fuerte dependencia del tabaco.

-Tienen un hábito muy asentado de fumar el cigarrillo entero.

Los que se olvidan de fumar sólo la mitad deben, como ya hemos comentado, implantar el sistema de marcar todos los cigarrillos con un lápiz, bolígrafo o rotulador por la mitad. Ello evita olvidarse. También se puede indicar en los registros una marca (1/2 por ejemplo) que impide olvidarse de que no se pueden fumar más de la mitad. En ambos casos se hace uno más consciente de que no puede fumar más que medio cigarrillo.

Hay otros fumadores que tienen una fuerte dependencia del tabaco y, aunque son conscientes de que fuman más que medio cigarrillo, lo siguen haciendo ya que piensan que en caso contrario lo van a pasar mal.

Si ocurre así, ello es una inferencia que hay que comprobar. Simplemente en este caso hay que pasar a fumar medio cigarrillo y comprobar que es menos duro dejar medio cigarrillo sin fumar que lo que se pensaba. En muchos casos este fumador se caracteriza también por el motivo siguiente.

Finalmente, hay otros fumadores que llevan muchos años fumando enteros los cigarrillos y se resisten a fumar menos. Si este es el caso, hay que insistir una vez más que para dejar de fumar hay que seguir las reglas a rajatabla. Saltarse una regla que puede parecer banal puede ser el motivo del fracaso y, si uno quiere dejar de fumar, precisamente el objetivo es dejar de fumar y no fracasar en el intento.

Queda claro que, sea cual sea el motivo de los anteriores, que le lleva a no dejar medio cigarrillo sin fumar, debe pasar a fumar los cigarrillos por la mitad. Naturalmente que hacerlo así es un paso más para el cambio de hábito, pero eso es lo que pretendemos: cambiar el hábito de fumar por el de no fumar. También es un paso más para dejar de fumar, que es el objetivo final que usted pretende y para el que le estamos ayudando.

Cuando pase a fumar la mitad del cigarrillo, notará que días más tarde podrá evaluar con asombro que era mucho más fácil de lo que creía en este momento, pero quizás el miedo a que no iba a ser así le llevaba a retrasar, o resistirse, a implantar esta solución, que va en el camino de dejar de fumar.

TAREA 7

INDIQUE LOS ANTECEDENTES Y CONSECUENTES MÁS IMPORTANTES DE SU CONDUCTA DE FUMAR DE LA SEMANA ANTERIOR.

1. ANTECEDENTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. CONSECUENTES

- _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
-

REDUCCIÓN DE LA DEPENDENCIA PSICOLÓGICA

Para la reducción de la dependencia psicológica le hemos entrenado en el análisis de los antecedentes y consecuentes que le llevan a fumar. En la semana que ha finalizado también hemos introducido diversas situaciones y lugares donde debía dejar de fumar. Para esta semana vamos a continuar avanzando en este aspecto. Para comenzar le pedimos a continuación que, en función de los registros que ha efectuado diariamente de su consumo de cigarrillos, nos indique cuáles han sido los antecedentes y consecuentes más importantes de la semana pasada. Si tiene alguna duda sobre este aspecto, vuelva a leer las páginas de la segunda semana dedicadas a esta cuestión.

Para la reducción de la dependencia psicológica hemos introducido en la semana pasada una serie de lugares o situaciones donde

usted debía dejar de fumar sus cigarrillos. Ahora notará que en esos lugares y situaciones que usted ha elegido ya no fuma y le ha costado menos de lo que había pensado en un primer momento.

Quizás le ha costado un poco más, si es su caso, retrasar el cigarrillo de después de comer o de la hora del café. Aquí hay que hacer un pequeño esfuerzo ya que pasados unos días se supera sin demasiados problemas.

La semana pasada habíamos incluido tres situaciones o lugares donde no debía fumar ningún cigarrillo. Para esta semana vamos a ampliar las situaciones o lugares a otras tres más. De este modo tendremos un total de seis situaciones en las que tiene que dejar de fumar de ahora en adelante. En caso de que haya tenido algún problema en la semana anterior, lea detenidamente el apartado que sigue a éste.

Como en la semana anterior, primeramente debe marcar con una **X**, en la página siguiente, en cada punto, las situaciones o lugares donde ya no fuma, para luego marcar también con una **X** las tres situaciones o lugares en los cuales no va a fumar ningún cigarrillo en esta semana.

Para la presente semana, como ya tendrá experiencia, le recomendamos que elija aquellas situaciones que le resulten más fáciles para no fumar ningún cigarrillo en ellas. Desde luego que ahora van quedando pocas situaciones, pero usted sabe cuáles son las más fáciles y cuáles son las más difíciles, o al menos las que espera que sean más fáciles y más difíciles.

En el hipotético caso de que eligiendo las tres nuevas situaciones o lugares ya no le quedase ninguna, deje una o dos como máximo para que pueda fumar en ellas. Si ya no le queda ninguna y ve que puede dejar de fumar en todas las situaciones indicadas, inténtelo. Márquese en este caso criterios objetivos que pueda cumplir sin dificultad.

Lo que sí tiene que introducir necesariamente en esta semana, si es que aún no lo ha hecho o no ha elegido tal situación, es retrasar el cigarrillo que fuma con el café o el cigarrillo que fuma inmediatamente después de comer. El retraso tiene que ser de un mínimo de 15 minutos y se aplica tanto para la comida como para la cena. Este retraso es importante ya que le permitirá comprobar que es capaz de ir retrasando el cigarrillo de después de comer e ir rompiendo la relación

tantos cientos de veces repetida café-cigarrillo, o acabar de comer-cigarrillo. Naturalmente que si fumaba el cigarrillo entre plato y plato o a lo largo de la comida, a partir de ahora los tiene que eliminar totalmente, dejando de fumar a lo largo de la comida. Si come con otras personas, este es un modo más de indicarles que está dejando de fumar y que su esfuerzo comienza a dar sus frutos, aunque no por ello le resulte fácil de todo. El objetivo es conseguir la meta, a base de pequeños esfuerzos diarios, en un periodo de tiempo. No de golpe, como quizás ha intentado otras veces sin resultado.

Si tiene alguna dificultad para la elección de las reglas anteriormente indicadas, vuelva de nuevo a la segunda semana y consulte el apartado dedicado a este tema.

TAREA 8

MARQUE CON UNA X LAS SITUACIONES ELEGIDAS EN LA SEMANA PASADA. CÓPIELO DE LA PÁGINA 74 DE LA SEGUNDA SEMANA, JUNTO CON AQUELLAS EN LAS QUE YA NO FUMA. A CONTINUACIÓN ELIJA OTRAS TRES NUEVAS SITUACIONES DONDE DEJARÁ DE FUMAR EN LA PRESENTE SEMANA A PARTIR DE MAÑANA.

- Viendo la televisión.
- En el bar o cuando toma una bebida alcohólica.
- Después de comer o a la hora del café.
- Trabajando.
- Estudiando.
- Leyendo.
- Escribiendo en el ordenador.
- Hablando por teléfono.
- Conduciendo el coche.
- Paseando.
- Con los amigos/as.
- Esperando.
- ...
- ...

Si ha fumado en las situaciones donde había elegido no fumar

En cada semana introducimos varias situaciones donde no se debe fumar ningún cigarrillo. Estas oscilan de las más fáciles a las más difíciles. Si su elección ha sido la correcta y objetiva, las fáciles no le habrán acarreado ningún problema. Quizás ha sido en alguna difícil donde ha surgido algún problema.

Si le ha surgido algún problema en alguna situación por usted considerada fácil, analice de nuevo si realmente es tan fácil como usted la ha valorado. Si no era tan fácil, vuélvala a valorar y a hacer otra elección de situaciones y siga el proceso de nuevo en el punto en que ha quedado. En caso de que haya tenido problemas en una situación fácil, y sí haya comprobado que la valoración de fácil es correcta, lea lo que sigue.

Si ha tenido problemas en alguna de las situaciones difíciles, aquí debe hacer un pequeño esfuerzo por superarlas. Como vamos indicando a lo largo de las semanas, es muy importante ir consolidando las situaciones donde no se fuma ningún cigarrillo. Una vez que se consolida una de estas situaciones, consolidar (dejar de fumar totalmente en ella) otra se hace más sencillo ya que, al haber dejado de fumar en situaciones por usted consideradas fáciles, lleva a que esas situaciones fáciles dejen de ser situaciones donde fuma y aquellas que inicialmente consideró difíciles pasan a ser mucho más fáciles de abandonar que lo que eran antes de comenzar el tratamiento.

Esforzarse por superar estas situaciones, consolidando las ya superadas, es básico. Pero si le cuesta conseguirlo, entonces debe ir dejando de fumar situación a situación. También debe poner en marcha sus recursos de enfrentarse al problema de fumar y ser consciente de que usted puede vencer a sus cigarrillos ya que, si ha dejado de fumar en situaciones que antes veía imposibles, ¿por qué no hacerlo también en otras situaciones? Piense en esto unos segundos.

Al ir venciendo situaciones fáciles, aunque esto le plantee dudas, está preparando el camino para superar las difíciles. Y así lo irá haciendo. Pero si cree que no puede hacerlo, le va a ir mal. Repase, si este es su caso, los apartados que le hemos dedicado a las creencias erróneas sobre el tabaco. Si otros muchos fumadores han

conseguido lo que usted está ahora intentando, dejando de fumar en diversas situaciones, ¿por qué usted va a ser menos? A partir de hoy mismo, aplicando todo lo que hasta aquí le hemos dicho, le llevará a apreciar que sí puede controlar fumar cigarrillos en situaciones que hasta hoy consideraba muy difíciles o imposibles. Si los pasos anteriores los veía difíciles y los ha conseguido, ¿por qué no iba a superar también éste?

REDUCCIÓN DE LA DEPENDENCIA SOCIAL

A estas alturas ya conoce con bastante exactitud cuál es el apoyo o falta de apoyo que para dejar de fumar le proporcionan las personas que le rodean. También, a partir de ahora se van a dar varios hechos que es necesario ir comentando para que usted esté preparado por si ocurren.

El apoyo en su abandono de los cigarrillos por parte de las personas que lo rodean puede ayudarle en los momentos de duda o de estancamiento. Si su pareja, amigos o compañeros de trabajo le animan, le será sumamente útil. Si no le animan, o más bien le desaniman a dejar de fumar, no le queda más remedio que olvidar lo que le dicen y hacerles ver que después de un tiempo usted conseguirá lo que se propone (dejar de fumar) a pesar de las cortapisas, y quizás zancadillas, que le pueden poner. Usted tiene a su favor el conocimiento de que muchas personas han dejado de fumar con el PROGRAMA que está llevando a cabo y éste es el mejor argumento para todo lo que le digan. Ante la incredulidad, si es el caso, responda con la constancia y esfuerzo personal en la consecución paulatina y firme de la meta propuesta: dejar de fumar.

Como en la semana anterior, a continuación le pedimos que indique las distintas reacciones que se han producido en su medio acerca del conocimiento por parte de otras personas de que usted está dejando de fumar y cómo ha reaccionado ante ellas.

TAREA 9

REACCIONES QUE SE HAN PRODUCIDO EN ESTA SEMANA AL COMUNICAR A OTRAS PERSONAS QUE USTED ESTÁ DEJANDO DE FUMAR.

Persona que sabe que usted está dejando de fumar:

Reacción que ha tenido:

Mi reacción ha sido ante ella:

Persona que sabe que usted está dejando de fumar:

Reacción que ha tenido:

Mi reacción ha sido ante ella:

Persona que sabe que usted está dejando de fumar:

Reacción que ha tenido:

Mi reacción ha sido ante ella:

Persona que sabe que usted está dejando de fumar:

Reacción que ha tenido:

Mi reacción ha sido ante ella:

TAREA 10

INDIQUE SU REACCIÓN ANTE LOS HECHOS RELACIONADOS CON EL TABACO, EN LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS, DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE MASAS (PRENSA, REVISTAS, RADIO, TELEVISIÓN), QUE LE HAYAN INCIDIDO POSITIVA O NEGATIVAMENTE.

Hecho:

Describa el hecho:

Describa cómo le ha afectado
(positiva o negativamente):

Hecho:

Describa el hecho:

Describa cómo le ha afectado
(positiva o negativamente):

SI PRECISA MÁS ESPACIO, CONTINÚE EN OTRA PÁGINA.

OTRAS TAREAS PARA REALIZAR

A lo largo de la semana anterior ha realizado varias tareas. Al final de la segunda semana le habíamos indicado en el apartado de OTRAS TAREAS PARA REALIZAR varias que le serían útiles para controlar mejor su reducción de cigarrillos y de nicotina y para evitarle pasar por el síndrome de abstinencia de la nicotina.

De dichas tareas algunas le habrán resultado sumamente útiles (p. ej., beber agua o zumos, tomar chicles o caramelos sin azúcar, hacer inspiraciones profundas y luego expulsar lentamente el aire, tener un objeto en la mano en vez del cigarrillo, etc.). Otras,

como la reducción del consumo de café y alcohol, llevan a que se fume menos, al estar las tres sustancias asociadas. Y, sin duda, si hace ejercicio físico, le estará ayudando mucho a dejar de fumar y sentirse usted mejor.

Para esta semana tiene que continuar aplicando aquellas reglas que mejor le hayan ido en la semana anterior e introducir alguna otra de las indicadas. Se las volvemos a mostrar en la siguiente página. De modo especial le hacemos notar que estas pequeñas reglas ayudan en algunos casos a eliminar cigarrillos importantes y que, una vez superados éstos, dejar de fumar es sumamente fácil. Usted mismo ya lo conoce para distintos cigarrillos que hasta hace poco le eran habituales e imprescindibles.

TAREA 11

SELECCIONE VARIAS DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES, PARA REALIZAR EN ESTA SEMANA, PARA QUE PUEDA FÁCILMENTE Y SIN NINGÚN PROBLEMA IR REDUCIENDO EL NÚMERO DE CIGARRILLOS.

- | Beba toda el agua que quiera, así como zumos u otras bebidas sin alcohol.
- | Reduzca su consumo de alcohol.
- | Reduzca su consumo de café.
- | Haga más ejercicio físico (caminar, pasear, visitar a los amigos o amigas, etc.).
- | Haga inspiraciones profundas y luego expulse lentamente el aire en vez de fumar un cigarrillo.
- | Chupe caramelos o chicle sin azúcar en vez de fumar un cigarrillo.
- | Sustituya el cigarrillo de la mano por otro objeto.
- | Realice actividades que desea hacer y que siempre ha ido posponiendo con excusas.

MARQUE CON UNA X LAS QUE HAYA HECHO AL FINAL DE LA SEMANA.

TAREA 12

SIGA HACIENDO DE UNA A TRES VECES AL DÍA LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN QUE LE HEMOS INDICADO EN LA SEMANA ANTERIOR.

DEJAR DE FUMAR Y PESO CORPORAL

Cuando una persona deja de fumar, se experimentan una serie de cambios. Dentro de estos cambios, suele ser común que se produzca un incremento del apetito y del peso en las primeras semanas. Este estado se revierte en los siguientes meses en casi todos los casos.

En general, los fumadores pesan un promedio de dos a tres kilos menos que los no fumadores. Ganar algún peso después de dejar de fumar suele ser habitual en una persona que pesa menos de lo que debe. El incremento se produce en algunas personas en las primeras semanas o meses después de dejar de fumar, estabilizándose aproximadamente entre tres y seis meses. Es importante saber que no todo el que deja de fumar engorda y que existe sólo un pequeño porcentaje de personas que puede experimentar un incremento de peso importante. Con el presente tratamiento la mayoría de las personas se mantienen en el mismo peso varios meses después de dejar de fumar.

En todo caso, dejar de fumar es siempre mucho mejor que ganar unos kilos y los beneficios de dejar de fumar son superiores, en mucho, a los riesgos asociados al aumento de peso.

En estos momentos en que está dejando de fumar es importante que adopte e incorpore, de un modo permanente, un hábito adecuado de comer y una alimentación equilibrada. Igualmente, un incremento de la actividad física, como le indicamos más adelante. A continuación, le sugerimos algunas estrategias muy sencillas para que controle el peso.

Estrategias básicas para controlar el peso

- Beber abundante agua, zumos naturales e infusiones.
- Reducir el consumo de café y de bebidas alcohólicas.
- Realizar 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 menores (media mañana y media tarde), como una pieza de fruta, un yogurt...
- No picar entre horas.

- Evitar alimentos grasos, salsas, fritos, platos precocinados, carnes rojas, mantequilla, azúcares refinados, bollería industrial y lácteos grasos.
- Consumir frutas, verduras, cereales, legumbres, pescados, aves de corral y carnes magras.
- No tener en casa alimentos con alto contenido calórico. Si nos apetece tomar algo entre horas, recurrir a alimentos que tengan bajo aporte calórico como fruta o lácteos bajos en grasa.
- Empezar o seguir haciendo alguna actividad física de forma regular.

Estrategias complementarias

1. Comer despacio

- Poner los cubiertos sobre la mesa entre bocado y bocado.
- Disminuir la cantidad de alimento por bocado.
- Comer cualquier alimento con cubiertos (p. ej., sándwich).
- Masticar bien cada bocado y saborearlo.

2. Aprender a comer menos

- Comer porque se tiene hambre, no sólo porque es la hora de comer.
- Servir la comida en el plato y retirar las fuentes de la mesa.
- Comer con platos y cubiertos pequeños.
- Aprender a dejar algo de comida en el plato al dejar de comer.
- Esperar 5 minutos antes de repetir.
- Comer primero los alimentos que más nos gustan, dejando los que menos nos gustan para después.
- Retrasar el empezar a comer unos minutos desde que se experimenta la sensación de hambre.
- Comer alimentos que tienen mayor lentitud de ingesta (p. ej., alcachofas).
- Levantarse de la mesa en cuanto se acabe de comer.

3. Controlar la conducta de sobreingesta

- Comer sólo en un sitio de la casa (p. ej., cocina) y establecer un período de tiempo fijo para comer.
- No hacer otras actividades mientras come (p. ej., ver TV, leer).

- Planificar de antemano lo que se va a comer y lo que se va a comprar.
- Preparar las comidas y hacer la compra cuando no se tiene hambre.
- Almacenar los alimentos muy calóricos en lugares poco accesibles y tener siempre a mano alimentos de bajo contenido calórico.
- Comprar alimentos que requieran ser cocinados antes de ser consumidos.
- Elegir restaurantes con una carta variada para poder elegir los alimentos con valores calóricos aceptables.

Aplique todo lo que le hemos dicho hasta aquí y verá como no va a tener ningún problema con el peso.

TAREA 13

ANALICE COMO COME Y SI PRECISA CONTROLAR SU FORMA DE COMER.

EJERCICIO FÍSICO

Un elemento esencial para mantener una buena salud es el ejercicio físico. Las personas que hacen ejercicio físico regularmente están más sanas y con él previenen la aparición de muchas enfermedades. En relación con el consumo de tabaco, una parte de los fumadores hacen poco ejercicio físico o apenas lo hacen. Si una persona deja de fumar y al mismo tiempo hace más ejercicio físico, no sólo mantendrá mejor su abstinencia sino que notará de modo inmediato los efectos beneficiosos de haber dejado de fumar.

Entendemos por ejercicio físico cosas tan sencillas como caminar, pasear, hacer bicicleta (estática o normal), una tabla de gimnasia, ir a bailar... o, de modo más estructurado, ir a un gimnasio o practicar un deporte regularmente. Y, si se anima, hasta puede hacer el Camino de Santiago al dejar de fumar o plantearse dejar de fumar haciéndolo en su totalidad o una parte del mismo.

Hoy sabemos que el ejercicio físico reduce los síntomas de abstinencia del tabaco y el deseo de fumar cuando se ha dejado de fumar. Además, con el ejercicio físico se regula el peso. Sabe que uno de los grandes miedos de algunos fumadores es el aumento de peso. Haciendo ejercicio se elimina este miedo y se elimina la posibilidad de engordar. Entre los deportistas casi ninguno de ellos fuma; entre la gente sedentaria hay muchos fumadores.

El ejercicio físico debe hacerse regularmente, a poder ser todos los días, y siempre mejor a la misma hora. Con treinta minutos diarios es suficiente. Mejor si es más tiempo. Si no puede ser todos los días, al menos debe hacerse tres días a la semana. Pero nosotros vamos a empezar en esta semana sólo con dos.

Una ventaja del ejercicio físico regular está en que la persona empieza a verse distinta una vez que lo hace. Pasa de una vida basada en el sedentarismo y los malos hábitos (como fumar, quizás no comer adecuadamente los alimentos más sanos, dormir irregularmente, etc.) a otra basada en el cuidado y la preocupación por uno mismo. El ejercicio, como dejar de fumar, facilitan esto. Y en ciertas edades de la vida, especialmente a partir de los 40 años de edad, esto es muy importante. Es un elemento esencial para vivir más y mejor. El tabaco es algo que sobra; en cambio, hacer ejercicio trae consigo todo tipo de ventajas.

Hoy conocemos muy bien los efectos beneficiosos del ejercicio físico en el ámbito físico y mental. La actividad física aumenta la longevidad, reduce padecer enfermedades (p. ej., las cardiovasculares), evita el sobrepeso, mejora las defensas del organismo ante las enfermedades, mejora la movilidad... y, a nivel psicológico y mental, reduce el estrés, la depresión o bajo estado de ánimo, la ansiedad, las preocupaciones, mejora el bienestar psicológico y le hace sentirse a uno mejor.

Un estilo de vida saludable implica no fumar, no beber alcohol o hacerlo moderadamente, llevar una dieta completa y sana, hacer ejercicio físico regular, dormir de 7 a 8 horas al día, reducir las situaciones que le llevan al estrés, tener amigos o familiares con los que compartir sus cosas, hacerse revisiones periódicas sobre su estado físico y, finalmente, tener un sentido optimista y positivo de la vida. Como ve, tanto dejar de fumar como hacer ejercicio físico son elementos esenciales para tener una vida mejor y más saludable. Es el momento de priorizar su salud.

Para empezar compruebe que no tiene ningún problema físico que le impida hacer ejercicio. Si éste es el caso, busque un tipo de ejercicio que se adecue a su estado físico.

No vale la excusa de que no tiene tiempo para hacer ejercicio. En esta semana con hacer ejercicio treinta minutos durante dos días ya es suficiente. Tiene libres el sábado, el domingo, distintas horas a lo largo de los días de la semana... Piénselo bien. No tiene excusa para no hacer ejercicio. Además, con ello dejará más fácilmente de fumar, se sentirá mejor consigo mismo y comprobará que ésta es una tarea fácil de hacer, e incluso puede resultarle divertida y rejuvenecedora.

Uno de los tipos de ejercicios más sencillos es el denominado aeróbico. Con él se incrementa el gasto de oxígeno, aumenta la tasa cardiaca durante su realización y con ello se consigue una clara mejora física y emocional. Compruebe que está físicamente bien y que puede hacer ejercicio. Si este es su caso, entonces le va a venir muy bien. Este tipo de ejercicio (caminar, correr, nadar, hacer gimnasia, senderismo, etc.), empieza de forma suave (20 minutos), luego se incrementa su intensidad (es cuando se nota la subida de la tasa cardiaca, p. ej., otros 20 minutos) y finalmente se descien- de el ritmo para adaptarse al nivel normal (otros 20 minutos).

Por ello, hoy tiene que hacer un plan semanal de ejercicio (días y horas en que lo va a hacer), ropa que va a utilizar (si la de siempre, otra, de deporte, etc.), dónde lo va a realizar (si en la calle, en el parque, en el bosque, en la montaña, el gimnasio...), tiempo que le va a dedicar, si va a ir solo o acompañado, o cualquier otro aspecto que le facilite hacer ejercicio (p. ej., llevar una radio, desplazarse en coche hasta un sitio donde se encuentra cómodo para caminar, ponerse cas-

cos para escuchar música, llevar una pequeña mochila a la espalda, coger un bastón para ayudarle a caminar por el monte, etc.).

No es necesario que lleve a cabo un programa de ejercicio intenso. Puede lograr los mismos efectos con actividades o ejercicios de intensidad moderada (por ejemplo, caminar a paso ligero durante treinta minutos). Pero esto debe hacerse regularmente. Es muy importante la persistencia y la continuidad. Evite los abusos con el ejercicio. Es mejor hacer cuatro veces a la semana treinta minutos que una sola vez a la semana dos horas. Y siempre es mejor hacer esto último, aunque sea poco, a no hacer ningún ejercicio.

Una vez que haya finalizado de hacer su ejercicio cada día, prémiese a sí mismo por haberlo hecho. Un modo sencillo de hacerlo es diciéndose cosas positivas y agradables a sí mismo, o sentándose en un sofá a descansar al llegar a casa, tomarse una ducha o un baño, comentar con otras personas lo bien que le ha ido, etc. Notará ya desde los primeros días la mejora a nivel cardiovascular y respiratorio. Como también está dejando de fumar, estas mejoras serán mayores y claramente apreciables en pocos días.

TAREA 14

PLANIFIQUE EL EJERCICIO FÍSICO QUE VA A HACER EN ESTA SEMANA: NÚMERO DE VECES (MÍNIMO 2), DÍAS CONCRETOS DE LA SEMANA, DÓNDE, CON QUIÉN, CUÁNTO TIEMPO, TIPO DE EJERCICIO (CAMINAR, TABLA DE EJERCICIOS, BAILAR, AERÓBIC, BICICLETA, GIMNASIA, DEPORTE CONCRETO, ETC.).

Al final de la semana indique qué días ha hecho ejercicio, qué tipo y durante cuanto tiempo (recuerde que tiene que hacerlo un mínimo de 2 días por semana durante un mínimo de 30 minutos diarios):

-
-
-
-

RESUMEN DE LAS TAREAS PARA REALIZAR EN LA PRESENTE SEMANA

- I Continuar realizando los registros y la representación gráfica del consumo de cigarrillos.
- I Fumar como máximo la mitad del cigarrillo.
- I No aceptar ofrecimientos de cigarrillos.
- I Retrasar un mínimo de 30 minutos el cigarrillo después de levantarse o desayunar.
- I (Si aún no lo ha hecho) Retrasar un mínimo de 15 minutos los cigarrillos después de comer, del café y de la cena.
- I Cambiar de marca o reducir el número de cigarrillos fumados.
- I Indicar los antecedentes y consecuentes más importantes de su conducta de fumar de la semana anterior.
- I Indicar las situaciones en que dejará de fumar.
- I Reacciones que ha producido en esta semana el conocimiento de que usted está dejando de fumar.
- I Indicar sus reacciones ante hechos relacionados con el tabaco que ha visto en los medios de comunicación.
- I Seleccionar actividades para controlar sin problemas la reducción del consumo de cigarrillos.
- I Continuar haciendo de una a tres veces al día los ejercicios de respiración profunda.
- I Analizar como come y si precisa controlar su forma de comer.
- I Comenzar a hacer ejercicio físico. Planificar como hacerlo en esta semana.

CUARTA SEMANA

A UN PASO DE SER UN NO FUMADOR

En la pasada semana ha avanzado mucho respecto a las anteriores. Ha sido un proceso gradual, pero ahora se ve cerca del final. Puede tener aún algún reparo pero, si hasta ahora ha conseguido las metas propuestas, lo que queda es ya muy poco. Falta poco para que pronto pase de ser un fumador a ser un no fumador.

En la semana anterior habrá especialmente notado, y con toda claridad, las muchas ventajas que le está trayendo reducir su consumo de cigarrillos. Se sentirá mejor físicamente, al tiempo que varias de las sensaciones comentadas en la semana anterior ahora son claras: respira mejor, sube las escaleras con una mayor facilidad, se cansa mucho menos al andar, se siente, en suma, mejor y quizás más joven. También la mejoría se aprecia en notar mejor los sabores y los olores, en darse cuenta de que el humo del tabaco huele, ¡y a veces mucho! Al tiempo, las personas de su entorno, si estaban convencidas de que usted iba a dejar de fumar, ahora lo tienen claro. Si se daba el caso de que algunas personas tenían muchas dudas de usted, ahora son ellas las que empezarán a pensar que usted lo va a conseguir y ellos van a ser los que van a perder la apuesta de que no iba ser capaz de dejar los cigarrillos.

En suma, en esta pasada semana se han dado grandes cambios y en la próxima los cambios aún van a ser mayores. El darse cuenta de los mismos es la primera ayuda que le sirve para avanzar y conseguir la meta que nos hemos propuesto: DEJAR DE FUMAR.

DE FUMADOR A NO FUMADOR

El haber seguido todas las reglas de las semanas anteriores hasta este momento le han llevado a estar fumando una marca de cigarrillos bajos en nicotina, y fumando muchos menos cigarrillos

que antes de comenzar el PROGRAMA. Ahora vamos a dar un paso más que le va a llevar a la meta inicialmente propuesta: a dejar de fumar.

Puede que aún dude de que le va a resultar fácil dejar de fumar. No se preocupe, muchos fumadores al llegar a este punto dudan de sí mismos. Siempre que no le impida avanzar, la duda no es mala en sí misma. Si tiene dudas, lo que tiene que hacer es dejarlas a un lado, y esperar a ver como deja de fumar. Al dejarlo, ya verá como las dudas desaparecen totalmente.

Para enfrentarse a esta cuestión debe pensar en esta semana en cómo se va a sentir como un no fumador, cuando lleve una vida igual a la actual pero sin cigarrillos. Se dará cuenta de que a veces es difícil pensar en que puede dejar de fumar del todo. Si le ocurre tal cosa, acuérdesse de cuando, al principio del programa, también veía imposible dejar de fumar en situaciones como después de comer, a la hora del café, con los amigos, hablando por teléfono, etc. Hoy ya no son un problema para usted tales situaciones y conforme pasa el tiempo lo son menos. Piense en lo que ha avanzado hasta aquí. Esto le ayudará a continuar progresando, en lo poco que le queda, para dejar de fumar.

No fumar tiene ventajas que ya conoce. Salud física, olores, sabores, y tener "dominado" al tabaco, son algunas de las más importantes. Pero usted también conoce otras. Repase las ventajas una vez más, ahora que está tan cerca de abandonar los cigarrillos para siempre, y piense en su vida futura sin depender de los cigarrillos, siendo usted mismo.

Si le entran dudas acerca de las dificultades en conseguir la meta -lo cual es algo normal en los humanos-, le será de ayuda una sección posterior de esta semana dedicada a problemas que pueden surgir a lo largo del programa, y donde se hace un repaso de las cuestiones más importantes que hacen dudar a los fumadores. De ser su caso, se dará cuenta de que usted no es más raro que los demás. La duda se explica por estar la meta tan cerca, lo que puede llevar a creer que ésta no se va a conseguir. Verá que no es así.

Dejar de fumar por el procedimiento que estamos llevando a cabo le resulta fácil, mucho más fácil de lo que esperaba. Considere buena tal facilidad. No hay porqué sufrir para dejar de fumar.

Si otras personas le dicen que se sufre mucho, hable de su experiencia y deje aparcadas a un lado las experiencias de los demás. Cada uno deja de fumar de modos distintos y del modo en que usted lo está haciendo lo va a conseguir sin apenas darse cuenta, sin sufrir realmente por abandonar los cigarrillos. Piense en ello. Le facilitará enormemente avanzar y sentirse mucho mejor.

TAREAS:

1. CONTINÚE REALIZANDO LOS REGISTROS Y LA REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL CONSUMO DE CIGARRILLOS.
2. FUME COMO MÁXIMO LA MITAD DEL CIGARRILLO.
3. NO ACEPTE OFRECIMIENTOS DE CIGARRILLOS.
4. RETRASE UN MÍNIMO DE 45 MINUTOS EL CIGARRILLO DESPUÉS DE LEVANTARSE O DEL DESAYUNO.
5. RETRASE UN MÍNIMO DE 30 MINUTOS LOS CIGARRILLOS DESPUÉS DE COMER, DE LA HORA DEL CAFÉ Y DESPUÉS DE CENAR.
6. SIGA HACIENDO DE UNA A TRES VECES AL DÍA LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA.

EN CASO DE QUE YA SEA UN NO FUMADOR PASE A LA QUINTA SEMANA DESPUÉS DE LEER LOS CONTENIDOS DE LA PRESENTE

TAREA 6

INDIQUE LOS ANTECEDENTES Y CONSECUENTES MÁS IMPORTANTES DE SU CONDUCTA DE FUMAR EN ESTA SEMANA PASADA.

1. ANTECEDENTES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. CONSECUENTES

- _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
-

LOS PASOS PARA DEJAR TOTALMENTE DE FUMAR

En este momento apenas tiene, si es que tiene, dependencia de la nicotina. Por ello, dejar de fumar debido a la sustancia que hace que los fumadores habituales no puedan dejar los cigarrillos no es ya un problema para usted. El proceso de cambio de marcas y la posterior reducción en el número de cigarrillos ha posibilitado perder tal dependencia.

Con todo, aún quedan por eliminar totalmente las otras dependencias: la psicológica y la social.

La dependencia psicológica la ha perdido en gran número de casos, al ir limitando el consumo en situaciones donde usted fumaba habitualmente y ante personas concretas. En esta semana hay que dar el paso definitivo ya que al final de ésta hay que estar sin

fumar ningún cigarrillo. Por este motivo, tiene que elegir las últimas situaciones o actividades en las que fumaba hasta ahora para que, al final de la presente semana, ya no fume en ninguna de ellas. Como estas situaciones serán ya pocas, una, dos o como máximo tres, a partir de mañana tiene que eliminar una, dentro de dos días otra más, y dentro de cuatro o cinco días, a partir de hoy, la tercera si aún tenía tres. De este modo, tiene que dejar de fumar en todas las situaciones en las que fumaba al principio.

Le indicamos otra vez las situaciones o actividades en las que fumaba para que lo deje también en las situaciones en las que en la semana pasada aún lo hacía.

TAREA 8

MARQUE CON UNA X LAS SITUACIONES ELEGIDAS EN LA SEMANA PASADA (CÓPIELO DE LA PÁGINA 92 DE LA TERCERA SEMANA), JUNTO CON AQUELLAS EN LAS QUE YA NO FUMA. A CONTINUACIÓN INDIQUE, DE LAS ÚLTIMAS SITUACIONES QUE LE QUEDAN, QUÉ DÍA DEJARÁ DE FUMAR EN CADA UNA DE ELLAS.

- Viendo la televisión.
- En el bar o cuando toma una bebida alcohólica.
- Después de comer o a la hora del café.
- Trabajando.
- Estudiando.
- Leyendo.
- Escribiendo en el ordenador.
- Hablando por teléfono.
- Conduciendo el coche.
- Paseando.
- Con los amigos/as.
- Esperando.
- ...

En la gráfica se aprecian claramente los avances realizados desde que usted comenzó el PROGRAMA. Ahora hay una clara línea descendente. Además usted ahora tiene conciencia de que domina su consumo de cigarrillos de un modo muy importante y sabe que siguiendo así lo llegará a dominar totalmente. Esta es la meta que hay que conseguir.

En esta semana tiene que dar el paso definitivo para abandonar los cigarrillos. Para hacerlo le recomendamos seguir las estrategias que le hayan sido más efectivas para el descenso de los mismos en semanas anteriores. De un día para otro tiene que ir descendiendo una cantidad que usted mismo puede establecer, a ser posible fija (p. ej., si fuma 10 cigarrillos, rebajar dos por día de modo que al quinto día esté en cero). Una cosa que notará es que cuando fuma cinco o menos cigarrillos el abandono no tiene ningún problema y cuando se están fumando tres cigarrillos cuesta más trabajo fumar esos tres que no fumar ninguno. Esto lo comprobará pronto.

En la semana anterior también habrá notado que las reglas que ya le hemos proporcionado ya a partir de la segunda semana, respecto a las actividades para realizar con el fin de no tener el síndrome de abstinencia, o bien para reducir más fácilmente el consumo de cigarrillos, le han sido de más ayuda en esta semana que ha finalizado. Para esta semana le seguimos pidiendo que aplique las actividades que usted desee de entre las propuestas ya que son de gran ayuda para ir reduciendo el consumo de cigarrillos. Especialmente útil le será el hacer inspiraciones profundas y luego expulsar el aire para controlar su impulso a fumar en diversas situaciones. También tener objetos en la mano o beber líquidos. Otras de las indicadas también le son de igual o más ayuda. Siga haciendo ejercicio físico varios días a la semana, tal como le hemos indicado previamente. En esta semana debe seguir utilizándolas.

Por lo que atañe a la dependencia social, usted ya ha logrado un importante control de las presiones del medio con respecto a fumar. El análisis de las situaciones que le incitan a fumar le habrá ayudado a controlarlas mejor. De igual modo la presión social a que fume, que desde la primera semana ha estado controlando al no aceptar ofrecimientos de cigarrillos, es la clave para mantenerse abstinente cuando ya deje de fumar. No baje la guardia y siga controlando y siendo

más consciente de las presiones de tipo social. Al conocerlas, conoce también el mejor modo de enfrentarse a ellas y superarlas.

TAREA 9

DISMINUYA EN ESTA SEMANA EL NÚMERO DE CIGARRILLOS DÍA A DÍA DE MODO QUE AL FINAL DE LA MISMA YA NO FUME NINGÚN CIGARRILLO.

EL IMPULSO DE FUMAR

Lo que habrá notado a lo largo de la semana que finaliza y lo notará igualmente en ésta es lo que se denomina el “impulso de fumar” o bien la “necesidad de fumar”. Esto consiste en que en un momento dado usted siente un impulso o una necesidad, que no necesariamente tiene que estar relacionada con personas presentes o con situaciones concretas, en la que tiene un fuerte deseo de fumar un cigarrillo. La razón de tales impulsos no es otra que la repetición múltiple y continuada en el pasado de docenas y docenas de cigarrillos que usted ha fumado, que han estado asociados tanto a situaciones internas como externas.

¿Cómo vencer tales impulsos o necesidades? Muy sencillo: deteniendo el proceso que provoca el impulso o necesidad. Nos explicaremos. Cuando usted era un fumador con alta dependencia del tabaco (nicotina), si tenía un impulso o una necesidad, se veía en la obligación de fumar ya que en caso contrario ese impulso o necesidad podía durar treinta minutos o incluso una hora, lo que le llevaba a una situación muy desagradable que desaparecía al fumar. Como ya habrá ido notando a lo largo del PROGRAMA este impulso o necesidad se ha ido reduciendo, primeramente a minutos, y en el momento actual a segundos. Junto a ello, ha descendido la intensidad del impulso. Si antes de comenzar el programa la intensidad era 10, o cercana a 10, en una escala de 0 a 10, ahora es baja, 5 o menos, y de pocos segundos de duración.

¿Qué implica lo anterior? Sencillamente, que al perder la dependencia que tenía del tabaco, también desciende el impulso o necesidad de fumar cigarrillos. De este modo, cuando siente un impulso o

necesidad de fumar un cigarrillo, éste se puede controlar sin mucha dificultad, al tener una intensidad baja, 5 o menos como ya hemos dicho. También, a diferencia de lo que ocurría antes, este impulso dura, en el peor de los casos unos pocos minutos y en la gran mayoría de los fumadores escasos segundos (de 5 a 15). Lo que usted tiene que hacer en tal situación es pensar que puede aguantar ese pequeño tiempo, que sólo es de unos pocos segundos, sin fumar. Una vez que ha superado esa tentación o impulso de fumar, de escasos segundos o cuando más minutos, le desaparecerán totalmente las ganas de fumar.

Estos impulsos o tentaciones pueden repetirse varias veces a lo largo del día. Usted debe considerar que esto es lógico ya que no hace mucho más de tres o cuatro semanas estaba fumando diariamente 20, 30, 40 o incluso 60 u 80 cigarrillos. El cuerpo y usted mismo tienen que irse habituando a la nueva situación. Si además considera que lleva fumando 10, 20, 30 o incluso 40 años, la reducción del impulso de fumar a unos pocos segundos en tan poco tiempo es una gran victoria.

Estos impulsos se van a mantener incluso después de dejar de fumar a lo largo de unos pocos días. Esto sigue siendo normal porque abandona usted un hábito cotidiano de muchos años. Conforme avanzan los días notará primeramente que el número de impulsos o tentaciones descienden bruscamente e, igualmente, la intensidad baja considerablemente hasta que al final no le incide en ningún modo.

En conclusión, si tiene un impulso o tentación, piense que dejando pasar unos segundos usted lo controlará y desaparecerá.

Al aparecer una tentación, una técnica que le será de gran ayuda es hacer una inspiración profunda y luego expulsar lentamente el aire, del modo que le explicamos ya detenidamente en la primera semana. Si lo precisa, no dude en hacerlo todas las veces que le sea necesario.

TAREA 10

CUANDO TENGA UNA TENTACIÓN O IMPULSO DE FUMAR, ANALICE ÉSTE Y VEA COMO DURA SÓLO ESCASOS SEGUNDOS, MINUTOS EN LOS CASOS MÁS EXTREMOS, Y LUEGO VA DESAPARECIENDO SIN QUE USTED TENGA QUE ENCENDER UN CIGARRILLO.

HACIA LA CONSECUCCIÓN DEL AUTOCONTROL

El objetivo final que pretendemos es que usted deje de fumar y que luego se mantenga sin fumar. Para conseguirlo usted está realizando y aprendiendo una serie de tareas que le serán de gran utilidad en el futuro. En suma, pretendemos que una vez deje de fumar sea capaz de autocontrolarse. Si lo ha hecho hasta este momento, poco trabajo le va a costar conseguirlo en el futuro.

El proceso de control de su conducta ha sido paulatino. Al comienzo usted fumaba y no veía el modo de controlar los cigarrillos que uno tras otro iba fumando. Conforme ha ido transcurriendo el tiempo no sólo ha ido descendiendo el consumo y la dependencia de los cigarrillos sino que, y esto es lo más importante, ahora es consciente de que por sí solo puede controlar su conducta de fumar. Este convencimiento es de gran ayuda para el abandono, pero aún le será de mayor utilidad cuando esté abstinentemente porque tendrá conciencia del proceso de abandono paulatino -que es el proceso contrario al del inicio paulatino del tabaco-, que lo llevará a mantenerse abstinentemente sin tener problemas de importancia.

LA CAÍDA Y LA RECAÍDA

Una creencia que es necesario que usted abandone es la que sostiene que si se deja de fumar y luego fuma un cigarrillo vuelve de nuevo a ser un fumador.

Aunque sobre este tema volveremos a insistir en la quinta semana, comenzaremos aquí a indicarle varios datos para que se vaya haciendo a la idea de los conocimientos existentes sobre este tema y para que deje de lado esta creencia tan arraigada socialmente.

Una creencia consiste en la aceptación emocional de una afirmación, aceptación que no tiene por qué tener una base empírica o científica. Esto ocurre con el tema de la caída y la recaída: la mayoría de las personas creen que fumando un cigarrillo, una vez abstinentes, se harán de nuevo fumadoras como antes. Esto no tendría mayor importancia si no fuese porque las creencias de las personas crean en ellos procesos de atribución que les llevan a actuar en función de tales creencias y no en función de los datos empíricos u objetivos de que disponen. Nos explicaremos. Si una persona cree que "si después de estar abstinentemente un período de tiempo vuelvo a fumar un solo cigarrillo

llo, soy otra vez un fumador”, de darse el caso de que el hecho ocurriese realmente, la persona interpretará todo lo que le acontezca en función de esta creencia, sin prestar atención a otros hechos de la situación que indican lo contrario.

¿Qué es lo que ocurre cuando una persona que ya no fuma vuelve a fumar un cigarrillo? Pues sencillamente que ese primer cigarrillo sabe fatal y no apetece otro. ¿En qué nos basamos para hacer esta afirmación? En varias razones. La primera, en que cuando una persona prueba por primera vez un cigarrillo siente mareos, náuseas, etc., de modo que de no haber una presión social no volvería a probar otro cigarrillo. ¿Se acuerda cuando probó su primer cigarrillo? ¿Qué efectos y sensaciones desagradables tuvo?

La segunda razón es nuestra experiencia con fumadores. Los que han dejado de fumar y vuelven a probar un cigarrillo, cuando conocen la distinción entre caída y recaída, este cigarrillo les sabe mal y rechazan inmediatamente la idea de probar otro.

De todos modos, no se debe probar un cigarrillo. El que lo hace para comprobar que no pasa nada suele hacerlo para recaer conscientemente. Por ello, piense y aplique todo lo que ha aprendido hasta aquí antes de actuar en su contra. En las líneas anteriores hemos estado hablando de caída y recaída. ¿En qué consisten?

La caída es un acontecimiento puntual, singular, único que se da en el tiempo, en nuestro caso encender un cigarrillo. La caída no implica la recaída; esto debe usted tenerlo claro ya desde ahora. Por ello, una persona que deja de fumar no debe volver a hacerlo, no debe aceptar cigarrillos, ni debe encender ninguno. Sin embargo, por motivos múltiples, se puede dar el caso en alguna situación en que la presión social, u otros motivos que analizaremos en la siguiente semana, lleven al fumador a probar un cigarrillo. Algunos ejemplos pueden ser el día de Nochebuena, el día de una boda, el día de una fiesta muy importante, un problema grave, etc.

¿Qué hacer cuando se produce una caída? Pues sencillamente centrarse en las sensaciones que produce fumar ese cigarrillo. Estas serán de malestar o quizás se sienta usted algo mareado y con muy mal sabor de boca. Si se diese el caso, tendría que centrarse en esas sensaciones. Verá que ni siquiera llega a fumar el cigarrillo entero. ¡Si lo hiciese se sentiría mal, quizás se marease!

¿Qué debe hacer si se produjese una caída? Pues sencillamente volver a cero cigarrillos. Cuando un cigarrillo sabe mal, lo que hay que hacer es dejar de fumar y no pasar al siguiente. Así ese cigarrillo queda como una simple caída, no como una recaída.

Las personas que no conocen este proceso, cuando prueban un cigarrillo, puede saberles mal, tener náuseas o incluso marearse. Como este hecho va en contra de su sistema de creencias, achacan este mal sabor a que el tabaco está húmedo, que ya no está habituado, que está débil, etc., y vuelven a probar un segundo y quizás un tercer cigarrillo. Al día siguiente prueban otros más y así van comenzando otra vez la cadena de hacerse fumadores. Al cabo de varios días se habrá producido el proceso de recaída, aunque de hecho uno crea que ya ha recaído desde el comienzo del proceso, con lo cual no se ha puesto ningún medio para evitar pasar del primero a los siguientes.

Por su experiencia sabe que usted ha ido bajando el consumo y se ha ido sintiendo cada vez mejor. ¿Se imagina ahora duplicar o triplicar de golpe el consumo? Se sentiría fatal. Eso es lo que ocurre en el caso anterior. Por ello reflexione sobre lo que le acabamos de decir y piense que una vez que deje de fumar esperamos que no vuelva a probar un cigarrillo. Pero, de darse tal caso, el modo de bajar a cero es sencillo, introduciendo de nuevo las reglas que a lo largo de este PROGRAMA viene aplicando. Además, bajar de un cigarrillo a cero no cuesta ningún esfuerzo, ¿no le parece?

TAREA 11

REFLEXIONE SOBRE LA DISTINCIÓN ENTRE CAÍDA Y RECAÍDA. ANALICE SUS CREENCIAS ACTUALES SOBRE FUMAR UN CIGARRILLO SI YA ES UN NO FUMADOR. ESCRIBA A CONTINUACIÓN SUS REFLEXIONES:

PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR A LA ALTURA EN QUE NOS ENCONTRAMOS CON EL PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR

A continuación vamos a analizar varios problemas que pueden surgir a estas alturas del PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR. De ser su caso, siga las instrucciones que se le indican.

Los problemas que vamos a analizar son:

- Cuando va más lento de lo previsto.
- Cuando hay un retroceso.
- Cuando se siente incapaz de dejarlo o se siente desmotivado.
- Cuando no le apoyan en su medio.

Cuando va más lento de lo previsto

Siguiendo el PROGRAMA del modo hasta aquí indicado usted dejará de fumar al final de la presente semana. Pero, como ya indicamos en la semana anterior, algunos fumadores, ¡quizás usted!, dejaron de fumar en la semana anterior o a comienzos de ésta. De igual modo, en algunos casos pueden surgir problemas que retrasan el dejar de fumar una o dos semanas más. Si este fuese su caso, no se preocupe. Irá más lento pero dejará igualmente de fumar.

Que algunas personas vayan más lentas en el proceso de dejar de fumar se debe a varias causas. La más común es que hayan tenido problemas a lo largo del PROGRAMA que no les haya permitido seguir las reglas estrictamente. Si ha tenido usted problemas, éstos han podido servir de excusa para no conseguir todas las metas, pero cuando éstos desaparezcan o se estabilicen, debe volver a aplicar todo lo que le hemos indicado. Si este fuese su caso, siga a partir de ahora en el punto en que ha quedado y, si es preciso, vuelva atrás a las semanas anteriores. Como venimos indicando a lo largo del programa, el objetivo es conseguir la abstinencia. Si surge algún obstáculo, sólo hay que ver cuál es y cómo apartarlo y superarlo.

Si va más lento de lo previsto pero no encuentra razón aparente, ello puede deberse a un acusado grado de dependencia nicotínica y a no tener una alta motivación hacia el abandono, quizás a

no tener totalmente claro que usted va pasar a ser un no fumador. Si su caso es alguno de éstos, piense que con este PROGRAMA han dejado de fumar tanto personas motivadas como no motivadas. Siguiendo las reglas e instrucciones que usted ha seguido cualquier fumador deja de fumar, aunque con distintos grados de esfuerzo. Sólo tiene que poner en práctica lo dicho. Verá como también lo consigue.

Cuando hay un retroceso

En algunos casos una situación puntual de gran importancia puede producir un retroceso. Ello se aprecia claramente en la gráfica de consumo diario de cigarrillos. Salir de noche, discutir acaloradamente por algún motivo, tener un problema familiar, académico o laboral grave, etc., pueden llevar a un descontrol momentáneo en el proceso de abandono. Si esto ocurre, no debe desmotivarse. Debe seguir aplicando las reglas como hasta ese momento. Además, al fumar más, se notan claramente los efectos nocivos del tabaco en el organismo. Un aumento brusco en el consumo produce síntomas como dolor de cabeza, embotamiento mental, insomnio, molestias gástricas y, en general, un estado de malestar corporal y mental muy desagradable.

Lo que tiene que hacer está claro. Volver de nuevo a las reglas e instrucciones y pensar que lo ocurrido no es tan anómalo en un proceso de abandono del tabaco.

Si le sobrevienen varios procesos como el anterior a lo largo del tiempo, notará una cosa curiosa. Conforme van pasando las semanas, los picos de consumo máximo de cigarrillos son menores y puede verlo comparando las semanas entre sí. Esto es otra señal de que lo va a conseguir.

Cuando se siente incapaz de dejarlo o está desmotivado

En algunos casos muy raros el fumador se siente incapaz de dejarlo. Aquí debemos diferenciar al fumador que tiene dudas razonables de si dejará o no de fumar, pero sigue el proceso de abandono porque nota que sí es posible dejarlo, al sentir cambios positivos de todo tipo, del fumador que se ve incapaz de dejarlo o está desmotivado.

Cuando una persona se ve incapaz de dejarlo, debe analizar cuál es la causa. Si tiene clara la idea de que quiere dejar de fumar, es difícil que ahora vea que no es capaz. El proceso que seguimos lleva a dejar de fumar sin apenas esfuerzo. Puede que existan otras causas y, si se descubren, se deben poner sobre el tapete para analizarlas.

Si este es el caso, se deben revisar cuidadosamente los antecedentes y consecuentes de su conducta de fumar indicados a lo largo del proceso. Quizás aquí esté la respuesta.

De igual modo debe revisar cuidadosamente cómo ha realizado el proceso de abandono hasta este momento. Revise cómo ha llevado las tareas y si ha seguido adecuadamente las instrucciones. Quizás aquí esté la razón de que ahora vea que le es difícil dejar de fumar.

Pero aún existiendo o estando presente alguna de las razones anteriores, sólo tiene que poner en marcha el proceso en el punto donde no lo había llevado a cabo correctamente para que, como otros, deje de fumar.

Cuando no lo apoyan en su medio

En algunos casos el fumador que está a punto de dejar de serlo tiene dudas no por él sino por las personas que le rodean, con las que vive o con las que se relaciona. En otros casos esas personas son las que más le ayudan a dejar de fumar.

Si las personas que le rodean son grandes fumadoras y usted se ve imposibilitado de mantenerse abstinentemente por la presión a la que le van a someter, no se preocupe ahora. Ya vendrá la preocupación más adelante.

Ahora lo que tiene que hacer es dejar de fumar. Una vez que deje de fumar quizás tenga que pasar a convencer a esas personas de que fumen menos, de que lo respeten o incluso de que dejen de fumar. La experiencia dice que, si una persona cambia, hay mayor probabilidad de que otras personas de su entorno cambien o se vean obligadas a cambiar. Si usted deja de fumar, quizás algún recalcitrante fumador se vea obligado también a plantearse dejar de fumar. No cree usted, por tanto, ahora un problema que quizás luego no exista.

CÓMO REDUCIR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

En la vida cotidiana todos pasamos en distintas ocasiones por fases de ansiedad y de estrés. Si las manejamos adecuadamente, las tenemos bajo control y no nos inciden negativamente en nuestra vida cotidiana; si no las manejamos bien, entonces nos vemos desbordados por ella y pueden surgir problemas.

Manejar adecuadamente la ansiedad y el estrés es posible si ponemos en práctica algunas pequeñas cosas para tenerlo bajo control. Lo que tenemos que conseguir realmente es alterar la percepción del grado de amenaza que sentimos y que es el que nos lleva a alterarnos, o a pensar que la situación nos desborda y que escapa a nuestro control.

Por ello nos descontrolamos. Ciertamente en ocasiones las situaciones de estrés son reales e importantes. Pero aún así, serán mayores o menores según las valoremos subjetivamente y según le hagamos frente o no de modo eficaz. Día a día, podemos aprender a manejar más adecuadamente estas situaciones, como así ya estamos haciendo, mediante la experiencia que vamos acumulando sobre hechos, acontecimientos o situaciones estresantes previas y como hacerles frente eficazmente. La vida es un aprendizaje continuo.

Recordemos que muchas veces lo que hay que cambiar son las creencias erróneas o las expectativas inadecuadas que tenemos sobre las causas de la ansiedad o de los elementos estresantes. Con saber esto ya puede descender nuestro nivel de ansiedad y estrés.

¿Qué podemos hacer ante una situación de ansiedad o estrés que nos desborda? Varias cosas, como pensar lo que vamos a hacer antes de actuar (esto siempre); darnos un tiempo de reflexión ante una situación que creemos nos desborda antes de tomar una decisión de que hacer ante ello; contar 1, 2, 3... antes de saltar verbalmente o gritar, cuando vemos que no nos controlamos; nunca levantar mucho la voz porque eso nos altera más a nosotros mismos; hacer los ejercicios de respiración profunda ya que de este modo nos tranquilizamos en pocos segundos y podemos tomar la mejor decisión; calcular las consecuencias (negativas) que va a tener lo que vamos a hacer cuando estamos descontrolados; posponer la decisión 15 minutos si estamos muy alterados, etc.

Y, muy importante, tenemos que premiarnos por haber superado esta situación satisfactoriamente con afirmaciones del tipo "yo controlo la situación y me controlo a mí mismo"; sentándome a descansar, por haber controlado ese estado, disfrutar de la ducha al final de la jornada, por hoy haber sido un poco mejor que ayer y tener más control de mí mismo; comentar con un compañero o compañera como cada vez me controlo mejor; etc.

CONTROL DE LA AGRESIVIDAD Y LA IRA

En situaciones de estrés o de alto nivel de exigencia pueden surgir, o surgen con frecuencia, la agresividad y la ira. Esto ocurre cuando las cosas no van como queremos, ante una situación en la que nos exigen un alto rendimiento, cuando lo que pensamos que podemos hacer no somos capaces de ponerlo en práctica, cuando no logramos los objetivos marcados, cuando hay elementos del ambiente o de otras personas que no controlamos, etc.

Pero cuando surge la agresividad y la ira, realmente lo que está ocurriendo es que nosotros no somos capaces de hacerle frente a la situación. Y en vez de dar una respuesta adecuada a la misma o buscar el mejor modo de dársela ahora o en el futuro, damos una respuesta totalmente inadecuada como es la agresividad y la ira. Y si actuamos así, aparecen consecuencias negativas para nosotros. Lo que estamos haciendo es pasar a un nivel primario, a lo que tenemos más cerca, a dar una respuesta inmediata (por la voz, subiendo el tono o gritando), sin saber que esto no va a ser efectivo y sin pensar en lo que estamos haciendo (gritar, infravalorar o despreciar a otros, desdecirles, subir el tono de voz, no dejar hablar al otro...) ni en ver las consecuencias de este hecho (enfados, cabreos, respuesta verbal alterada por parte de otras personas, discusiones, malas caras...).

Por ello, si esto ocurre, tenemos que tener mecanismos de control y ser capaces de frenar la agresividad y la ira. Estas conductas no conducen a nada. Más bien ocurre todo lo contrario: llevan a que estemos peor nosotros y los demás. Por ello tenemos que evitarlas.

¿Qué hacer cuando surge la agresividad y la ira?, ¿cómo controlar la agresividad y la ira? Podemos hacerlo de varios modos:

1. Identifique aquellos hechos o acontecimientos que pueden precipitar la ira o la agresividad. Cuando los tenemos identificados, y si se presenta la ira, podemos no hacerles caso, hacer otra actividad, pensar en otra cosa o ver como después de un tiempo baja en intensidad nuestra ira, nuestra preocupación, comprobando que no estallamos con ella.

2. Piense antes de actuar. Igual que hemos comentado anteriormente, si vamos a saltar, si vamos a gritarle a alguien, si vamos a descargar nuestra ira en una persona..., tenemos que pensar tres veces lo que vamos a decir antes de decirlo. De este modo nos controlamos y diremos lo que queremos decir, de modo convincente, no agresivo ni subido de tono. Plantear las cosas de modo serio, con cara normal, tono de voz normal pero firme es mucho más eficaz que todos los gritos del mundo para convencer a alguien. Con ello nos podemos comunicar. De otro modo los gritos de uno y otro no permitirán escuchar lo que decimos, solo gritaremos, gritaremos y gritaremos.

3. Si se ponen agresivos con nosotros no debemos responder de la misma forma. Dejemos que la agresividad del otro se apague poco a poco. Si no le hacemos caso, si no le contestamos a sus gritos, dejará de gritar, de cabrearse... Es solo cuestión de tiempo. Comprobémoslo.

4. No se olvide de aplicar lo que ya conoce: ejercicios de respiración profunda, cómo solucionar un problema, cómo conseguir estar mejor, cambiar de actividad, pensar en otra cosa, anticipar las consecuencias de lo que voy a hacer, etc. Con todo esto podrá controlar su agresividad y su ira si éstas surgen.

CONTINUANDO CON EL EJERCICIO FÍSICO

Lleva varios días haciendo ejercicio físico, como caminar, pasear, footing, gimnasia, senderismo..., al menos dos veces por semana. A partir de esta semana, y de ahora en adelante durante va-

rias semanas más, como mínimo, tiene que seguir haciéndolo, pasando a realizarlo no menos de tres veces por semana. Lo ideal es que de ahora en adelante lo incorpore a su rutina semanal. Las ventajas de hacerlo son de todo tipo.

Ahora tiene que volver a leer lo que ya le hemos indicado sobre el ejercicio físico en el punto correspondiente de la semana anterior. Sabe que es muy importante hacerlo para que se sienta mejor, para que vea que usted es capaz de dejar de fumar y de hacer ejercicio físico, y para que con el mismo le sea mucho más fácil dejar de fumar.

Con él notará claramente las ventajas que tiene dejar de fumar en su salud (respirará mejor, notará sensaciones corporales diversas, verá como se irá cansando menos gracias a dejar de fumar, se sentirá más ágil y joven, más fuerte, etc.). Pronto comprobará estas nuevas sensaciones con el ejercicio físico.

TAREA 12

CONTINÚE HACIENDO EL EJERCICIO FÍSICO QUE COMENZÓ EN LA SEMANA PREVIA. EN ÉSTA PASE A HACERLO AL MENOS TRES DÍAS POR SEMANA, NO MENOS DE 30 MINUTOS CADA VEZ.

Indique qué días concretos de la semana va a realizar ejercicio físico, dónde, con quién, durante cuánto tiempo y tipo de ejercicio (caminar, tabla de ejercicios, bailar, aeróbic, bicicleta, gimnasia, deporte concreto, etc.):

SI TENGO UN PROBLEMA, TAMBIÉN TENGO EL MODO DE SOLUCIONARLO

Con frecuencia nos surgen en la vida distintos tipos de problemas. Algunos son simples, tan simples, que los resolvemos directamente y ni nos damos cuenta de que para llegar a esa solución tuvimos que pensar en resolverlo en un momento anterior del tiempo. Otros no son tan fáciles de resolver. Cuando éstos se presentan, te-

nemos que saber cómo darles solución en un momento concreto. No podemos tenerlo presente tiempo y tiempo. Algunos exigen una solución concreta.

Algunos dicen que no tienen ningún problema. Por ello, ¿qué es un problema? Un problema, o una situación problemática, es una situación real o imaginaria a la que tenemos que buscar una solución pero que no sabemos como dársela. El resultado suele ser un aumento en el nivel de estrés y del afecto negativo.

Aunque no siempre somos conscientes de ello, cuando nos surge cualquier problema, por muy insignificante que sea en nuestra vida, con frecuencia sólo pensamos en el tabaco, o nos ponemos a buscar un cigarrillo pensando que con eso lo vamos a solucionar. No, no lo solucionamos de ese modo, no lo solucionamos fumando. Por ello es tan importante que la persona sepa cómo solucionar adecuadamente cualquier problema que se le presente, y que en esta solución nunca sea el tabaco la elegida, como lo era hasta ahora.

Vamos a indicar algunos ejemplos de problemas, entre los múltiples que aparecen en la vida cotidiana. Los indicamos variados y diversos, incluyéndolos de baja, media o alta intensidad. Son una parte mínima de los que nos encontramos diariamente. Veamos estos ejemplos: tener que irse rápidamente para el trabajo y no hay casi tiempo para desayunar, cabrearse porque no nos gusta lo que nos dijo un compañero de trabajo, estar en un atasco de tráfico, decirnos nuestro hijo que ha suspendido una asignatura en la escuela, perder un partido nuestro equipo favorito, no poder ir de vacaciones al lugar deseado, no tener suficiente dinero, no estar satisfecho con el trabajo actual, no encontrar lo que íbamos a comprar a un comercio, que no nos valoren lo suficiente en el trabajo, la familia, etc., pelearse con un amigo, tener una discusión con la pareja, salir mal un negocio, llegar tarde a casa, no conseguir las entradas que queríamos porque se han agotado o son muy caras, ser menos que otros, desconfiar de alguna persona, que nos suban la hipoteca, no tener trabajo, etc., etc.

También tenemos que saber que algunos problemas los tenemos mal definidos desde el principio y por ello nunca llegamos a una buena solución. Otros problemas que nos creamos no tienen nunca, o casi nunca, una solución satisfactoria a nuestros intereses. Ejemplos

de estos últimos casos podrían ser: quiero que esta persona me quiera (eso depende de dos personas, no sólo de una); merezco ser rico (eso depende de muchos factores, no sólo de los deseos); quiero y necesito ser más alto (podemos mejorar algo la altura con unos tacones, pero no podemos transformar nuestro físico ni nuestro cuerpo); todos me tienen que reconocer que valgo mucho (no podemos exigir a los demás que se comporten con nosotros como nos gustaría que hicieran), etc. Si es el caso, el mero hecho de reconocer esto ya nos lleva a tener medio problema solucionado.

¿Qué podemos hacer cuando tenemos un problema que creemos que no vamos a poder resolver? ¿Qué podemos hacer cuando no encontramos solución a un problema?

Sencillamente seguir una serie de estrategias que son las que llevan a solucionar adecuadamente un problema o a buscar la mejor solución de entre las posibles, aunque a veces la solución elegida no es la que nos gustaría, pero no hay otra. Lo importante es conocer este proceso y aplicarlo para así quedar satisfechos de que lo que hacemos es lo más correcto.

Estas estrategias se enmarcan en lo que se denomina "entrenamiento en solución de problemas". Con él lo que pretendemos es reconocer los problemas, buscar soluciones adecuadas a los mismos e implantar la mejor solución en la situación donde ocurre el problema. Este entrenamiento consta de cinco fases: 1) reconocer que el problema existe; 2) definición y formulación del problema; 3) generación de varias soluciones alternativas al mismo; 4) toma de decisiones para seleccionar la mejor solución; y 5) puesta en práctica de la solución elegida y comprobación de que realmente es la mejor para el problema. Veámoslas.

1. Reconocer que el problema existe

Los problemas son cotidianos en nuestra vida. Unas personas solucionan los problemas mejor que otras. El perfeccionismo, la falta de habilidades u otras características personales son barreras importantes para solucionar problemas. Por ello, reconocer que existen problemas y que tenemos que buscar soluciones a los mismos es el primer paso para encontrar dichas soluciones.

Si algo nos preocupa, puede haber un problema; si estamos continuamente rumiando sobre algo, puede haber un problema; cuando no somos capaces de tomar una decisión, hay un problema. O más bien, no encontramos la solución para el mismo.

2. Definición y formulación del problema

Cuando sabemos que un problema existe, debemos definirlo claramente, de modo operativo, específico y concreto, utilizando información relevante sobre el mismo. Esto es, tenemos que ser lo más objetivos posible ante el mismo, como si fuésemos una persona externa que evalúa si el problema existe y cual es su magnitud. Tenemos que basarnos en hechos, no en creencias; tenemos que ser concretos (hoy, ayer, siempre...), tenemos que formularlo sin pensar ahora en la solución, tenemos que dejar nuestros prejuicios ante la definición del mismo y centrarnos solo en datos objetivos, concretar si nos afecta a nosotros o a otros, si es sencillo o complejo, reciente o crónico...

3. Generación de soluciones alternativas al mismo

No se debe aceptar únicamente la solución que se daba hasta ahora a ese problema. Hay que buscar soluciones alternativas al mismo, generando el mayor número posible de ellas. Se recomienda hacer un listado con todas aquellas posibles soluciones que vengan a la mente. Cualquiera vale. Ahora no las vamos a juzgar, ya lo haremos más tarde. La única regla que hay que tener en cuenta es que sean soluciones concretas, centradas en el problema y no vagas o ambiguas.

4. Toma de decisiones para seleccionar la mejor solución

De todas las alternativas de solución propuestas, hay que elegir una en función del valor de la alternativa para solucionar el problema y de las consecuencias personales, sociales, económicas, etc., que la misma implica, ventajas y

desventajas, resultados a corto y largo plazo. La que se selecciona tiene, antes de ponerse en práctica, que ser una posible solución viable al problema. Ya seleccionada, se diseñará una táctica concreta para ponerla en práctica.

5. Puesta en práctica y verificación de la solución

La solución elegida se pondrá en práctica y se comprobará si con ella se soluciona el problema. Se observará si el problema queda resuelto. O, de ser necesario, se revisará todo el proceso, en el caso de que el resultado no haya sido el esperado. Si ocurre esto, hay que volver de nuevo al principio y repetir el proceso.

Compruebe si en la puesta en práctica de la solución dispone de las habilidades necesarias para ello, para la solución que ha elegido. A veces el problema está, y por ello no se resuelve, en que la persona no tiene las habilidades necesarias que se precisan para poner en práctica la solución que ha elegido. Si es así, tiene que disponer antes de ellas.

En el entrenamiento en solución de problemas, para pasar de una fase a otra, hay que superar previamente la anterior. Cuando no hay suficiente información en una fase concreta, cuando se ha infravalorado o saltado una fase previa, cuando uno queda bloqueado en una de las fases o cuando la solución elegida no resulta la adecuada, hay que volver a la fase o fases previas y revisar detenidamente las instrucciones. Cuando se realiza adecuadamente el proceso, podemos pasar de una a otra fase y llegar a la mejor solución de las posibles.

TAREA 13**ENTRENÁNDOME PARA SOLUCIONAR CUALQUIER PROBLEMA QUE TENGA O QUE ME PUEDA SURGIR**

1. Problema o problemas que tengo.

- _____
- _____
- _____
- _____

2. ¿En qué consiste realmente el problema (definición y formulación del problema)?

3. ¿Qué posibles alternativas tengo para el mismo (listar todas las alternativas de solución que vengan a la mente)?

4. Toma de decisiones para seleccionar la mejor solución (elección de la mejor solución en función de las consecuencias personales, sociales, económicas, etc., viabilidad y modo de ponerla en práctica).

5. Puesta en práctica y verificación de la solución (puesta en práctica de la solución y comprobación de su resultado; ver si tengo habilidades para ponerla en práctica).

RESUMEN DE LAS TAREAS PARA REALIZAR EN LA PRESENTE SEMANA

- I Continuar haciendo los registros y la representación gráfica del consumo de cigarrillos.
- I Fumar como máximo la mitad del cigarrillo.
- I No aceptar ofrecimientos de cigarrillos.
- I Retrasar un mínimo de 45 minutos el cigarrillo después de levantarse o después del desayuno.
- I Retrasar un mínimo de 30 minutos los cigarrillos después de comer, del café o después de cenar.
- I Indicar los antecedentes y consecuentes más importantes de la última semana.
- I Seguir haciendo de una a tres veces al día los ejercicios de respiración profunda.
- I Seguir haciendo ejercicio físico. Planifique el que va a hacer esta semana.
- I Indicar las situaciones donde ya no va a fumar ningún cigarrillo.
- I Reducir en esta semana el número de cigarrillos día a día de modo que al final de la misma ya no fume ninguno.
- I Cuando tenga una tentación o impulso a fumar, análcela y vea como desaparece en escasos segundos sin tener que encender un cigarrillo.
- I Reflexionar sobre la distinción entre caída y recaída y analizar sus creencias sobre esta cuestión.
- I Identificar posibles situaciones de ansiedad, estrés, agresividad e ira y poner en práctica el modo de controlarlas.
- I Hacer los ejercicios de solución de problemas, tanto para los problemas que pueda tener actualmente como para otros que le puedan surgir.

QUINTA SEMANA

LA ABSTINENCIA TOTAL DE TABACO

Al fin lo ha conseguido. Ya ha dejado de fumar. ¡Enhorabuena! Ha sido más fácil de lo que se imaginaba al principio. En los días previos aún tenía alguna duda de su éxito pero ahora ya ha dejado de fumar. A pesar de que ahora no le está costando nada, o apenas nada, estar sin fumar, aún puede seguir con la dudas de lo que le va a costar en el futuro. Si tiene alguna de estas dudas, no se preocupe. Deje pasar el tiempo, unos días, luego unas semanas, y verá como esas dudas se van disipando y se va sintiendo, conforme pasan los días, como un no fumador. Además, en la tercera parte seguiremos dándole estrategias para las siguientes semanas.

Pasar de fumar todos los días a no fumar nada es un proceso que exige una mínima adaptación. En las semanas anteriores le hemos ido preparando para que le resultase fácil tal adaptación. En esta semana tiene que ir adaptándose poco a poco a la nueva situación de ser un no fumador, una persona que ha dejado el tabaco.

Dejar de fumar ha valido la pena.

Ahora tiene usted que hacerse consciente de que se ha dejado de fumar y de que puede mantenerse fácilmente así, de que puede superar cualquier problema relacionado con las posibles tentaciones de fumar y que, definitivamente, los cigarrillos han dejado de formar parte de su vida. Los ha abandonado definitivamente.

BENEFICIOS QUE NOTA AL DEJAR DE FUMAR

Al haber dejado de fumar se le abre todo un mundo de nuevas posibilidades que le van a permitir vivir saludablemente y sentirse mucho mejor que antes. Los beneficios de dejar de fumar son diversos. Los más importantes son la mejoría de sus funciones corporales, la mejoría de su estado emocional general y la satisfacción interna que produce dejar el tabaco.

En lo concerniente al funcionamiento corporal general, esta mejoría la ha ido notando a lo largo de todo el Programa. Ahora sí que puede decir que se siente mejor físicamente: puede subir más fácilmente las escaleras, anda más rápido y sin cansarse, no tiene aquellas toses y carrasperas matutinas, aunque puede estar en el proceso de eliminar todos los componentes nocivos de su organismo, respira mejor e incluso su vida sexual será más satisfactoria como fruto de la combinación de todo lo anterior.

La mejoría física tiene como correlato una mejoría emocional, de su estado psicológico. Al tener más oxígeno respira mejor y ello le ayuda a sentirse no sólo objetivamente mejor físicamente sino también psicológicamente. Tendrá más ganas de hacer planes, de visitar más amigos, de hacer deporte o ejercicio como caminar, pasear, etc. Debe tener en cuenta estos hechos y considerarlos como aspectos positivos de dejar de fumar si le surge alguna duda sobre si ha merecido o no la pena abandonar los cigarrillos.

Pero quizás el mayor beneficio que ha tenido para usted dejar el tabaco haya sido su satisfacción interna por haber abandonado el tabaco. Esto debe llenarlo de orgullo ya que, a pesar de ser muchos los fumadores que dicen que dejan de fumar cuando quieren, son pocos los que se atreven a llevar sus palabras a la práctica y la mayoría de los que lo intentan fracasan. Todos desearíamos que no fuese así y que los intentos personales resultasen un éxito, pero no siempre ocurre. Sin embargo, usted con su esfuerzo, sistemático y continuo, ha conseguido lo que muchos otros fumadores desean fervientemente: DEJAR DE FUMAR. Tenga esto muy presente y anótese este punto. Si tiene dudas, contraponga su victoria con los disgustos, malestares y problemas que el tabaco le ha producido a lo largo de los pasados años. Como usted diría "¡ha valido la pena!".

TAREA 1

ELIMINE TODOS LOS CIGARRILLOS DE SU CASA, COCHE O DE CUALQUIER OTRO SITIO DONDE LOS TENÍA HABITUALMENTE. NO LOS REGALE; TÍRELOS A LA PAPELERA.

ALGUNAS SENSACIONES QUE PUEDE NOTAR ESTA SEMANA SIN TABACO

Al dejar de fumar, las personas sienten que les falta algo. Ello no debe extrañarnos ya que han estado fumando miles de cigarrillos en el pasado y durante un período de tiempo muy largo. Echarlos en falta en los primeros días es normal aunque, si no lo nota, mucho mejor.

Cuando llegan las dos de la tarde, le empiezan las ganas de comer. Si a las tres no ha comido, tiene hambre, un hambre considerable. Si dan las cuatro de la tarde y aún no ha comido, se muere de hambre. Esta necesidad fisiológica está mediada por los horarios que nuestra cultura impone. En otros países se come a las 12 de la mañana y, si nos cambiasen la comida para esa hora, tendríamos poca o ninguna hambre y la volveríamos a tener a las dos o tres de la tarde. Con este ejemplo queremos expresar sencillamente que los hábitos son importantes y hacen, como en el ejemplo anterior, que se tenga o no necesidad de los mismos (p. ej., comer a las 2 cuando se acaba de comer a las 12), por las horas en que las llevamos a cabo. Naturalmente que comer es una necesidad primaria que no podemos eludir. Fumar, no. Pero el ejemplo anterior nos vale. Con él queremos decir que si usted fumaba antes al levantarse, a la hora del café, con los amigos, en el bar, etc., ahora al dejar de fumar, se acordará en algunas ocasiones -pero sin ser del todo consciente- de que tiene que llevar la mano al bolsillo y coger un cigarrillo para fumar. Lo querrá hacer automáticamente, sin ser consciente de ello. Debe tenerlo en cuenta ya que puede ocurrir durante la primera o dos primeras semanas. Luego, al acordarse de que ya es un no fumador, tales movimientos automáticos irán desapareciendo al dejar de tener sentido.

Las sensaciones que más frecuentemente puede tener en esta semana o en las dos siguientes, junto a la anterior, son:

- Ganas de fumar.
- Sequedad de boca.
- Sabor a nicotina.
- Estreñimiento
- Creencias erróneas.

Ganas de fumar

Aunque usted ha dejado de fumar, en alguna ocasión va a tener ganas de fumar. Es lo que hemos denominado en la semana anterior "impulso a fumar". En estos primeros días en que usted está abstinerente todavía se acuerda de vez en cuando de los cigarrillos. Pero, a diferencia de antes, se acuerda muy pocas veces en el día -puede contarlas y recordarlas de lo pocas que son- y se dan durante muy escaso tiempo, normalmente segundos; en los casos en que más, minutos.

Al haber estado usted fumando tantos años, la conducta de fumar en muchas situaciones era automática o casi automática. Por ello a veces puede resurgir este automatismo. Aunque no sea muy consciente de este hecho, puede ocurrir en algún momento. La ventaja que tiene en su caso es que, al no tener cigarrillos, deja inmediatamente de poder realizar el hábito y, por tanto, no fuma. Consiguientemente debe eliminar los cigarrillos de sus sitios habituales y dejar de andar con ellos en los bolsillos, en el coche, en su casa, en el lugar de trabajo o en cualquier otro sitio donde usted los tenía habitualmente. Tire los cigarrillos o paquetes que aún le quedan; no los regale.

Conforme vayan pasando los días notará que irá en descenso el número de veces que tiene ganas de fumar e, igualmente, el tiempo durante el que tiene ganas de fumar tendrá tan escasa intensidad que no será casi consciente de las mismas.

En el caso de que tuviese problemas para resistir dicha tentación, tiene que aplicar la estrategia de la que ya le hemos hablando en otras semanas previas: 1) centrarse en la situación y pensar en lo que tiene que hacer, 2) hacer una inspiración profunda de aire y 3) expulsar lentamente el aire. Con este sencillo procedimiento se dará cuenta de que controla perfectamente las ganas de fumar y sigue abstinerente sin problemas.

Sequedad de boca

Hay personas que al dejar de fumar se quejan de que tienen sequedad de boca. Esto puede ocurrir en algún caso. Puede ser tanto por no estimularse suficientemente las glándulas salivares, lo que antes lo hacía con el cigarrillo y con las sustancias que intro-

ducía de él, como por ir eliminando la nicotina por la saliva ya que es precisamente a través de ésta una de las maneras de eliminarla. Piense que aunque usted dejó de fumar, la nicotina tiene que eliminarse totalmente de su cuerpo y para ello se precisa de una a tres semanas. Con todo, la cantidad de nicotina que tiene actualmente en su cuerpo es tan mínima que ya no depende de ella.

Sabor a nicotina

Algunos fumadores comentan que después de dejar de fumar su boca les sabe a nicotina o que tienen su saliva como si hubiesen fumado, con un fuerte sabor a nicotina. Esto puede ser posible por lo que hemos comentado en el punto anterior. La nicotina se elimina tanto por la orina como por el sudor, la leche materna y la saliva. Si usted tiene ese sabor a nicotina, es debido a que la está eliminando por la saliva. También se dará cuenta de que el sabor es moderado, aunque usted lo notará claramente, ahora que ya no fuma, al tener un mejor sentido del gusto y del olfato.

Estreñimiento

Algunos fumadores tienen condicionado el proceso de defecar con fumar. Si éste es su caso, al dejar de fumar puede tener estreñimiento durante varios días si no toma las medidas adecuadas para evitarlo. Si le ocurre esto, se sentirá molesto los primeros días después de dejar de fumar, pudiéndose mantener el efecto hasta dos semanas.

Pero puede evitarlo. Lo que tiene que hacer es estimular el tránsito intestinal con distintos alimentos ricos en fibra. Por ello debe comer más fruta, más verdura, ambos ricos en fibra, y beber de 6 a 8 vasos de agua al día. Es importante que diariamente haga una dieta que incluya abundantes frutas y verduras como algunas de las siguientes: ciruelas, albaricoques, naranjas, mandarinas, moras, tomates, kiwis, frutos secos, higos, dátiles, espinacas, acelgas, ensalada, zanahorias, alcachofas, espárragos, frambuesas, fresas, pepinos, etc. Para su comodidad, puede comprar en cualquier época del año higos secos envasados. Le irán muy bien. En todos los casos debe tomar la fruta tres veces al día. Comprobará como de este modo se le regula el tránsito intestinal o apenas nota molestias.

Al mismo tiempo debe evitar, o reducir, la toma de alimentos que estríñen, como chocolate, pan blanco, arroz blanco, té, plátanos, alimentos con alto contenido en azúcares refinados, etc.

Con estos sencillos cambios en su dieta controlará su estreñimiento. Si tiene ganas de ir al baño acuda al mismo, todas las veces que lo precise. Serán más veces los primeros días antes de que se regule.

Una vez que haya controlado su estreñimiento, podrá volver a su dieta normal. Esto ocurrirá en pocos días. También con esta experiencia conocerá cómo regular mejor su alimentación, su estreñimiento y comprobará que los alimentos sanos son muy buenos para su organismo en todos los sentidos.

Creencias erróneas

Junto a las sensaciones anteriores que usted puede sentir existe un conjunto de creencias erróneas, que analizamos detenidamente en el punto siguiente; su conocimiento le va a servir de apoyo para mantenerse abstínente. Cuando conozca que varias creencias importantes relacionadas con el tabaco son erróneas, verá que no tiene ninguna razón para fumar una vez que lo ha dejado definitivamente.

CREENCIAS ERRÓNEAS

Muchos fumadores tienen una serie de creencias que no son correctas sobre el tabaco, su abandono y otros aspectos relacionados con fumar. En este apartado vamos a analizar varias de estas creencias erróneas, lo que complementa el apartado de la semana anterior dedicado a la caída y a la recaída, sobre el que volveremos aquí también.

Allí definíamos una creencia como la aceptación emocional de una afirmación sin que exista una base empírica o científica para sostenerla. La distinción entre caída y recaída es un buen ejemplo, pero también hay otros que usted debe conocer ahora para que no caiga en ellas ya que son creencias tan extendidas entre la población de fumadores y no fumadores que, cuando se les explica que son creencias erróneas, suelen mostrar asombro o incredulidad. Las que vamos a analizar son las de:

- 1) Al dejar de fumar, ¿empeora la salud?
- 2) Al dejar de fumar, ¿uno está más ansioso o nervioso?
- 3) Al dejar de fumar, ¿se gana peso?
- 4) Al dejar de fumar ¿uno se hace irascible, agresivo y un "bicho" raro?
- 5) Al dejar de fumar, ¿se pierde la concentración?
- 6) Al dejar de fumar, si uno fuma un cigarrillo, ¿vuelve a recaer y ser un fumador de nuevo?

Al dejar de fumar, ¿empeora la salud?

Algunos fumadores que han dejado de fumar de golpe se sienten mucho peor en los días que siguen al abandono del tabaco. Este no es su caso porque usted ha ido dejando de fumar paulatinamente y no ha sufrido los síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina, que es lo que sufren los que lo dejan de golpe. Por eso se sienten fatal, lo que constituye una de las principales razones que les lleva en una alta proporción a recaer de nuevo.

En su caso, como ya ha ido notando a lo largo del proceso, ha ido mejorando no sólo físicamente sino a otros múltiples niveles. Sí, se puede dar el caso de que tenga más sensaciones molestas que antes, pero también sabe que ello se debe al proceso de regeneración corporal dado que su organismo elimina sustancias nocivas que el tabaco no le dejaba hasta ahora eliminar. Si se dan esas mínimas molestias, que son un síntoma positivo de salud y de que su cuerpo funciona normalmente, se sentirá mejor al ver que van acompañadas de una mejoría global muy importante. Por tanto, si alguien le dice, o le quiere hacer creer que dejando de fumar su salud empeora, hay que decirle que está equivocado, que no es su caso.

Al dejar de fumar, ¿uno se vuelve más ansioso o nervioso?

Esta es una creencia muy arraigada en la población. Es sólo en parte cierta para aquellos fumadores que dejan de fumar de golpe al sufrir el síndrome de abstinencia de la nicotina. No es su caso, que por el procedimiento seguido no lo ha sufrido.

Algunas características del síndrome de abstinencia de la nicotina son: intranquilidad, ansiedad, malestar general, etc. Cuando falta una sustancia, se pasa el "mono", que en el tabaco es más suave

que para otras drogas, pero al fin y al cabo hay que pasarlo si se deja de consumir (fumar, en este caso) bruscamente la sustancia. En su caso, la reducción paulatina no produce tales síntomas.

Al tiempo, existe otra creencia errónea sobre aquellos fumadores que dejaron de golpe sus cigarrillos. Esta es la de que se ponen irritables, nerviosos, que "casi muerden" en sentido metafórico. Y que tal irritabilidad no desaparece a menos que se vuelva a fumar. Esto no es cierto. Si una persona deja de fumar bruscamente, que no ha sido su caso, sufre el síndrome de abstinencia de la nicotina durante una semana, dos como máximo. Después vuelve a un estado normal. Sin embargo, hay casos donde la persona que se pone nerviosa, intranquila, grita más, etc., se da cuenta de que con su conducta agresiva consigue más cosas que antes con su conducta más pasiva. Por ello, tal agresividad le sirve para obtener más beneficios. También puede darse esta conducta porque él ha dejado de fumar y los demás fumadores que conoce lo siguen haciendo. Tanto en uno como en otro caso están muy lejos del modo en que usted ha dejado de fumar.

Cuando otras personas le indiquen lo mal que usted se tiene que sentir, tiene que explicarles sencillamente como se siente. No hay nada mejor. La evidencia con los hechos por delante siempre lleva la razón. Dígalos que usted no tiene ninguna intranquilidad, nerviosismo u otro malestar de este tipo y que no lo va a tener. Si aún así le siguen insistiendo, dígalos que esperen unos días y que comprueben por sí mismos como sigue igual.

Por el contrario, un efecto que muy probablemente note al dejar de fumar es que mejora su humor, se siente más relajado, más tranquilo, puede llevar una vida más sosegada. ¿Es ello posible al dejar de fumar? Pues sí, es posible. La razón es muy sencilla. Cuando usted fumaba, sometía a su cuerpo a cambios constantes debido a la nicotina que ingería, lo que producía alteraciones en su nivel de excitación -ya sabe que la nicotina es excitante- y relajación por agotamiento del proceso de excitación. Ahora, al no funcionar ambos mecanismos, usted es como es, sin influencias externas. Esto produce un mejor funcionamiento general y con ello un mayor bienestar, lo que al final conduce a que usted esté más tranquilo y sosegado, a que pueda actuar más adecuadamente y ser, en fin, más feliz.

Una nota final. Si usted siempre ha sido una persona intranquila, al dejar de fumar va a seguir siendo intranquila. Si, por el contrario, usted siempre ha sido una persona muy tranquila y sosegada, va seguir igual al dejar de fumar. En suma, dejando de fumar puede haber algún cambio en su forma de comportarse, siempre para bien, pero no se cambia ciento ochenta grados de repente, excepto en la mejoría para su salud.

Al dejar de fumar, ¿se gana peso?

Una de las razones que los fumadores y fumadoras dan para no dejar de fumar es que ganarían peso al no fumar. Esto es una verdad a medias o una creencia. Nos explicaremos.

Cuando una persona deja de fumar, pueden ocurrir tres cosas: que pierda peso, que se mantenga en el mismo peso o que gane peso. Conocemos casos de los tres tipos anteriores. Lo más normal es mantenerse en el mismo peso. Raras personas pierden peso y algunas ganan algún peso.

Si se gana peso, la razón es obvia. Múltiples estudios han confirmado que cuando una persona gana peso al dejar de fumar es debido sencillamente a que pesa menos de lo que debe pesar según su altura y constitución. Por este motivo al dejar de fumar recuperan el peso que les corresponde. Al pesar en torno a dos kilos menos que los no fumadores éste será, cuando así ocurre, el peso que gane. Como ya dijimos anteriormente, lo más normal es mantenerse en el mismo peso.

En los pocos casos donde se gana peso se suele descubrir que el fumador o fumadora utilizaba frecuentemente los cigarrillos como un mecanismo para no comer; es decir, cuando tenía hambre fumaba para así dejar de tener hambre. Así evitaba comer. Si éste es su caso, al dejar de fumar comerá algo más y ganará un ligero peso; si no lo es, se mantendrá en el mismo peso.

Otro aspecto que hay que apuntar sobre este tema es que, cuando se deja de fumar, las comidas saben mejor y huelen mejor. Ello se debe a que el sentido del gusto y del olfato, que antes tenía en parte atrofiados por las sustancias que contiene el humo del tabaco, ahora vuelven a su nivel normal, que es mucho mejor que el de antes. El hecho de que todo le sepa mejor debe llevarle a seguir comiendo como antes.

Ahora está todo más apetitoso: las patatas, el pan, la carne, el pescado, el marisco, etc. Lo que tiene que hacer es seguir comiendo igual que lo venía haciendo, para así mantener su mismo peso.

En algún caso aislado se produce una fuerte sensación de hambre después de dejar de fumar. Esta sensación suele durar aproximadamente una o dos semanas. Por ello, si usted la tiene, quédese tranquilo. Por comer una semana de más no va a engordar. Después de ese periodo su hambre volverá al nivel normal.

En conclusión, no se preocupe por este tema ya que la gran mayoría de los fumadores una vez que dejan de fumar siguen pesando igual al seguir también comiendo lo mismo.

Además, como ya le explicamos en la tercera semana, tiene que poner en práctica las reglas y normas que le indicamos para comer correctamente.

Al dejar de fumar, ¿uno se convierte en una persona irascible, agresiva, un "bicho" raro?

Por lo que llevamos afirmado hasta aquí, es evidente que si usted deja de fumar va a seguir siendo el mismo, con algunas excepciones en cualquier caso a su favor.

Algunas personas creen que, si uno deja de fumar, se hace agresivo, irascible e incluso se convierte en un "bicho" raro. Esto puede ocurrir en las primeras semanas de abstinencia de la nicotina en aquellos fumadores que dejan bruscamente de fumar. No es su caso. Por ello no tiene nada que temer. Al dejar de fumar, mejorará su humor, dormirá mejor, se sentirá más despejado. Ello no implica que, si usted se cabreaba o enfadaba habitualmente antes de fumar, no lo siga haciendo ahora. El tabaco no hace ni deshace lo que uno es realmente, aunque sí influye potenciando ciertos estados emocionales. De igual modo, si antes usted era una persona tranquila, ahora lo seguirá siendo. Sin embargo, dejar de fumar hará que sea más lo que usted es realmente, dejando de incidir negativamente en situaciones donde antes lo hacía y que a veces le traía problemas (p. ej., dolor de cabeza por fumar mucho el día anterior; dolor en las piernas por la excesiva vasoconstricción de la nicotina, etc.).

En conclusión, dejar de fumar hará en todo caso que usted sea más usted mismo.

Al dejar de fumar, ¿se pierde la concentración?

Algunos fumadores tienen miedo de perder su concentración al dejar de fumar. En casos muy aislados esto puede ocurrir de modo muy ligero en la última o penúltima semana del proceso de abandono de los cigarrillos. Si es su caso, que es por otra parte muy extraño, se debe al papel excitante de la nicotina. Si tiene un cierto nivel de nicotina en el cuerpo, al descender éste, desciende ligeramente la concentración hasta que se repone. ¿Qué ocurre cuando se deja de fumar? Pues sencillamente que deja de tener efecto el proceso de subida y disminución en la concentración de nicotina en su sangre, al dejar de ser un componente de su organismo. La concentración de nicotina vuelve entonces, como antes de convertirse en un fumador, al nivel cero. En otros casos descubrirá que no era tal falta de concentración que usted creía, sino que sus cigarrillos estaban siempre asociados a situaciones donde antes de pasar a una fase de concentración encendía un cigarrillo. Al dejar de fumar de todo, notará que se concentra igual y que era simplemente una falsa alarma, a veces sostenida por creencias infundadas.

Al dejar de fumar, si uno fuma un cigarrillo, ¿vuelve uno a recaer y a ser un fumador?

Ya introducimos en la semana anterior la distinción entre caída y recaída. Aquí volveremos a insistir en el tema, que suele ser una de las creencias erróneas más importantes sobre el tabaco en general y que es importante tener claro.

Cuando una persona deja de fumar del modo en que usted lo ha hecho, descubre que se puede ir descendiendo paulatinamente el consumo hasta dejarlo totalmente. También ve claro que sería muy difícil pasar de fumar un cigarrillo en un día a fumar 20, 30 ó 40 cigarrillos al día siguiente. Esto, que ya lo conoce bien, le ayudará seguramente a entender con claridad los conceptos de caída y recaída.

La caída es un incidente que ocurre en el tiempo, lo que sería fumar un cigarrillo en nuestro caso. Es de esperar que no ocurra nunca este hecho, pero siempre cabe la posibilidad de que se dé. Si se da, lo que usted tiene que tener primeramente claro es que fumar un cigarrillo no significa volver a ser un fumador. Es un simple incidente que hay que tomar como tal. Un incidente no es un acciden-

te. Si se da el incidente, debe estudiar el por qué se ha dado y poner los medios para que no se repita. Además, si usted fuma un cigarrillo, le va a saber mal, de igual modo que cuando probó un cigarrillo por primera vez en su vida. Incluso puede ocurrirle que no sólo le tenga un sabor de-sagradable, sino que le produzca una especie de mareo o de náusea. En muchos casos la produce realmente. Ante ello, como persona inteligente, lo que tiene que hacer es no volver a repetir el hecho. Si le sabe mejor de lo que pensaba, apáguelo inmediatamente.

Por recaída se entiende las repeticiones continuas de una conducta que llevan a que uno se encuentre en la misma situación que en un tiempo atrás. Con el procedimiento que usted ha seguido, se dan pocas o ninguna caída y menos recaídas, aunque siempre puede ser posible. Por este motivo, usted debe tener presente todo lo que ha ido aprendiendo a través de este PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR, estar en guardia y volver a aplicar, si fuese necesario, cualquiera de las estrategias que le hemos ido proporcionando y entrenando en las pasadas semanas. La clave del éxito es tener bien interiorizadas todos los pasos y procedimientos que ha seguido y que le han llevado a dejar de fumar sin apenas esfuerzo.

Si tiene alguna caída, ya sabe lo que tiene que hacer. Considérela como un incidente que hay que superar inmediatamente y no le dé más importancia. Estos incidentes pueden darse especialmente en fiestas, celebraciones importantes, por problemas personales o por una fuerte presión social para fumar.

En todos esos casos usted tiene ya los medios necesarios, primero para que esto no ocurra y, si ocurre, para ponerle inmediato y efectivo remedio. Si dejó de fumar, y sin mucha dificultad, ¿cree que le va a tener algún problema conseguir mantenerse abstinentes? La respuesta es que no. Además, no queda usted solo, sino que lo que ha aprendido le sirve para aplicarlo, y de modo efectivo, en cualquier momento.

MI FUTURA VIDA COMO NO FUMADOR

Ahora ha dejado de fumar y le ha dicho adiós a los cigarrillos. Muchos fumadores temen este momento porque no saben lo que va a pasar. No se puede decir que todo siga como antes, pero tampo-

co cambian tanto las cosas, más en un mundo donde están claras las negativas consecuencias, especialmente para la salud, que tiene fumar cigarrillos.

Lo que le va a ocurrir de ahora en adelante es que se va a sentir igual que antes, o incluso mejor, en casi todas las situaciones, pero sin fumar cigarrillos. En algunas situaciones o ante personas concretas, estará presionado para que fume o tendrá un ligero impulso a probar un cigarrillo para ver lo que pasa.

Dejando de fumar se mejora en aspectos cotidianos del funcionamiento físico y emocional. Eso ayuda a ir olvidándose poco a poco del tabaco. En contra está la presión social para que se siga fumando, como ocurre con amigos fumadores que usted tiene, o de sensaciones interiores que le pueden llevar a plantearse por qué no fumar un cigarrillo si otras personas lo hacen. Verá que, aunque ocurra esto, lo que es raro que ocurra, y de ser así, en pocos fumadores, no tendrá ningún problema en darlo inmediatamente por concluido, pensando en que usted dejó de fumar y ya es un no fumador. Conforme pase el tiempo, se sentirá mejor físicamente y cualquier posible impulso irá desapareciendo con el transcurrir del tiempo, y dejará a un lado definitivamente su antiguo hábito de fumar.

MIS TAREAS SEMANALES

Aunque ya dejó de fumar, tiene que seguir haciendo las tareas que ha venido realizando semana tras semana y que le han llevado a dejar de fumar. Todavía no hemos acabado. El proceso continúa, aunque ahora como persona que ha dejado de fumar. En el resumen de las tareas para realizar en la presente semana se las volvemos a recordar. Hágalas todas. No deje ninguna sin hacer. Son más importantes de lo que pueda pensar en este momento. Nos queda consolidar su abstinencia, como así haremos tanto en esta semana como en las próximas, como verá en la tercera parte de este programa.

SI HOY AÚN NO DEJÓ DE FUMAR

Algunas personas, a estas alturas del programa, todavía les queda un poco para dejar de fumar. Son pocas, pero siempre hay algunas que están así por diversos motivos (personales, alto nivel de consumo, saltarse alguna tarea, no hacerlas del modo como se han pla-

nificado, mucha carga de trabajo, problemas familiares, etc.). Si fuese su caso, vuelva a la semana anterior o al punto del programa que refleje el nivel en el que usted se encuentra en este momento. Siga las tareas desde ese punto o semana. Si las sigue, dejará de fumar.

No se olvide nunca que lo importante es conseguir la meta: dejar de fumar. Unos fumadores van más rápido que otros. Alguno va lento. Si fuese su caso y va un poco más lento de lo que usted desearía, no se preocupe. Dejará igualmente de fumar una vez que haya hecho todo el recorrido que le va a llevar como otros muchos fumadores a dejar de fumar, aunque ello le exija dedicarle unas cuantas semanas más a lo que está haciendo.

TERCERA PARTE

HE DEJADO DE FUMAR. YA NO FUMO

¿QUÉ DEBO HACER PARA MANTENERME SIN FUMAR DE AHORA EN ADELANTE Y SIN DIFICULTAD?

Hace unos días he conseguido dejar de fumar. No fue tan difícil como pensaba. He tenido mis dudas, algún altibajo, pero al final lo he conseguido.

Los fumadores dejan de fumar con relativa facilidad con el presente Programa para Dejar de Fumar. El mantenimiento de la abstinencia es igualmente fácil. Pero, para ello, hay que seguir en las siguientes semanas a dejar de fumar toda una serie de pequeños pasos para consolidar definitivamente la abstinencia. Por ello, a continuación, le indicamos lo que tiene que seguir haciendo en las próximas semanas, una vez que ya ha dejado de fumar. Son estrategias, instrucciones y tareas muy simples que tiene que leer y aplicar en cada una de las semanas que siguen. Pero no debe olvidarse de todo lo que ha aprendido hasta aquí. Eso lo tiene que seguir aplicando todos los días, todas las semanas, para que día a día, semana a semana, vaya consolidando su abstinencia.

Recuerde que miles de personas como usted dejan de fumar cada día. Y otras muchas miles siguen sin fumar desde ese momento para el resto de su vida. Para hacerle más fácil el camino le proporcionamos a continuación elementos que le van a facilitar conseguirlo. Esta experiencia única y repetible, dejar de fumar, merece atención, seguimiento y constancia. Lo sabe por experiencia, por todo lo que lleva hecho y conseguido hasta aquí.

En las siguientes semanas, siete, le proponemos una guía semanal y varias estrategias que debe seguir en cada una de las semanas.

La guía semanal le servirá de elemento de motivación para que no tenga ninguna dificultad en mantenerse abstinente a lo largo de todo el camino que usted está recorriendo, sin cigarrillos, para que ello forme pronto parte de su pasado. Le proporcionaremos una por semana.

Las estrategias semanales que le vamos a proporcionar son estrategias y habilidades, sencillas que le servirán para hacer frente a cualquier duda, dificultad, altibajo, etc., que se le presente. Con ellas podrá afrontar cualquier circunstancia adversa, cualquier duda, relacionada con seguir como está ahora, sin fumar.

Le volvemos a insistir en lo importante que es seguir haciendo ejercicio físico, seguir las instrucciones que le hemos enseñado en la parte anterior (p. ej., ejercicios de respiración profunda, manejo de la ansiedad, el estrés y la ira, entrenamiento en solución de problemas, etc.). Igualmente, evite las tentaciones o, dicho de otro modo, no las facilite. Evite siempre coger un cigarrillo. Usted no fuma. Tiene que día a día consolidar su abstinencia, ser un no fumador. Hágalo día a día, semana a semana, para luego seguir mes a mes y año a año. Así consolidará dejar de ser un antiguo fumador y pasar a ser un ex fumador.

Si lo precisa, no se olvide que tiene siempre la posibilidad de volver a cualquier punto anterior del presente Programa que ya conoce bien. Puede en cualquier momento releerlo, repasarlo, consultar sus dudas, poner en práctica las tareas, etc.

YA NO FUMO. 1ª SEMANA**ESTA EXPERIENCIA LE VA A MOSTRAR TAL COMO ES, LO MEJOR QUE TIENE DENTRO DE USTED**

Está ante una experiencia única en su vida. Aprovechéla al máximo. Plantéela como un reto personal. Día a día se dará cuenta de que ésta es una experiencia gratificante. Notará como es capaz de superar cualquier dificultad, que todo hasta ahora le está resultando más fácil de lo que pensaba.

Esta experiencia le permitirá ver los aspectos más positivos y buenos de usted. Aprovechéla para descubrir en estos días esos aspectos positivos que usted tiene. Con ellos podrá superar cualquier dificultad que surja.

ESTRATEGIAS**1. Aplique todo lo que ha aprendido hasta este momento. Así podrá seguir sin fumar**

En poco tiempo consiguió dejar de fumar. Lo que creía hace sólo pocos días que era difícil, hoy es una realidad. Le ha costado menos de lo que pensaba, aunque sí que es cierto que todo lleva su esfuerzo.

¿Qué debe hacer en esta semana? Sencillamente seguir poniendo en práctica todo lo que ha aprendido hasta aquí en las semanas anteriores. De este modo seguirá sin fumar y cada vez le será más fácil seguir así. Poco a poco, día a día, se acordará menos del tabaco e irá consolidando su abstinencia.

Llevar a cabo esta experiencia le va a ayudar a estar cada vez mejor y a llevar bien los primeros días y semanas sin fumar.

2. Piense en las razones que tiene para no fumar. Aplíquelas si le surgen dudas o tentaciones de fumar

Son varias las razones que le llevaron a dejar de fumar: personales, de pareja, por sus hijos, por salud, económicas... Analice de nuevo sus razones. Estará de acuerdo en que lo que lo llevó a dejar de fumar es una razón de peso no sólo para dejarlo sino para no volver a fumar.

Analice las razones que le llevaron a dejar de fumar y téngalas presentes cuando le surja alguna duda o tenga alguna tentación de fumar. Sabe que las tentaciones de fumar van a estar presentes en los siguientes días o semanas. Ya le indicamos la relevancia en estos días de caminar, hacer ejercicio, correr. Así, el esfuerzo y cansancio de estas actividades, como estar o conocer nuevas personas, disfrutar del paisaje..., le harán olvidarlas. Además, si aparecen, duran poco tiempo y ya sabe cómo controlarlas, como mantenerlas bajo su control.

3. Busque lo bueno y agradable, evite lo malo y desagradable

Es el momento de centrarse en lo bueno y agradable, tanto de usted como de los demás. Tiene que evitar, dejar a un lado, o no hacer caso, si aparece algo que puede ver o valorar como malo, molesto o indeseable. Un sentido positivo de las cosas facilita estar mejor consigo mismo, con los demás, y no pensar en el tabaco. Ya dejó de fumar. Ahora tiene que dejarse llevar para mantenerse así. Usted puede. Día a día, semana a semana será cada vez más fácil.

TAREA SEMANAL

Llevo sin fumar días.

Estrategias y habilidades que voy a utilizar en esta semana:

Comentarios de cómo me ha ido esta semana (al final de la misma):

YA NO FUMO. 2ª SEMANA

ES MEJOR DE LO QUE CREE. PUEDE SUPERAR TODAS LAS DIFICULTADES QUE SE LE PRESENTEN

Seguro que se está llevando estos días una sorpresa agradable. Está comprobando como le está resultando más fácil de lo que creía hacer lo que está haciendo, estar sin fumar, hacer ejercicio, llevar una vida normal sin tabaco.

No hay nada fácil en la vida, pero esta experiencia que está llevando a cabo la está haciendo bien, la tiene bajo control, le es más fácil de lo que creía al principio. De vez en cuando surge alguna dificultad, cree que le va a superar... pero la supera, la controla, sabe como hacerle frente. Así podrá hacerlo en ésta y en las siguientes semanas.

ESTRATEGIAS

1. Relájese, disfrute del momento y consiga sus metas

Ya sabe cómo relajarse cuando lo precisa. Sabe cómo funcionan los ejercicios de respiración profunda. Aplíquelos cuando lo precise.

Pero también puede utilizar todos los aspectos positivos y agradables de esta experiencia. Disfrute de cada momento, como cuando se haga consciente de que no fuma, cuando camina, cuando descansa, incluso aunque el esfuerzo físico sea grande, si hace ejercicio físico, como le hemos indicado. Sabe que después del mismo viene el merecido descanso. Su control mental se va haciendo mayor y sabe que le está ayudando a superar todas las dificultades. Con ello conseguirá sus metas, siendo una de ellas irse poco a poco olvidando del tabaco.

2. Sé manejar las tentaciones a fumar

Cada día que pasa tiene menos tentaciones de fumar, van día a día a menos, son de menor intensidad, aunque estas tentaciones o ganas de fumar no han desaparecido totalmente.

Sabe que es normal tenerlas y que pueden ser molestas en algún momento. Por ello debe mantenerlas bajo control cuando aparezcan.

¿Cómo manejarlas? Sencillamente:

1. Mantenerlas bajo control. Son como una ola, que sube y baja, y en pocos minutos o segundos desaparecen.
2. Aplicando las estrategias que ya conoce para su control (pensar en otra cosa, fijarse en algo concreto que tenga a su lado, cambiar de actividad, hacer los ejercicios de respiración profunda, hablar con quien tenga cerca...).
3. Observando que usted las controlas bien porque sabe cómo hacerlo.

3. Si hace ejercicio de modo sistemático, las agujetas y el cansancio le ayudarán a estar sin fumar

Si hace ejercicio regularmente, comprobará que muchas veces acusa el cansancio, el esfuerzo físico, las largas caminatas, el sudor, molestias y dolores, agujetas..., pero también ello le produce mucha satisfacción, disfrute, pasarlo bien, verse mejor, descubrir cosas nuevas, conocer nuevas personas, disfrutar de esta experiencia...

Lo que más le llamará la atención es que si tiene agujetas y se siente cansado, ello le hará olvidarse del tabaco. Ahora cambian las prioridades. Lo importante es estar físicamente bien para llegar a la meta, para hacer sistemáticamente ejercicio. Ese malestar, habitual cuando se hace ejercicio físico, por el esfuerzo y ese disfrute por conseguir hacerlo, son el aliciente.

TAREA SEMANAL

Llevo sin fumar días.

Estrategias y habilidades que voy a utilizar en esta semana:

Comentarios de cómo me ha ido esta semana (al final de la misma):

YA NO FUMO. 3ª SEMANA

UTILICE SUS POTENCIALIDADES, SU AUTOCONTRÓL, SU AUTODOMINIO, SUS HABILIDADES Y CONSIGA ASÍ SUS OBJETIVOS

Esta experiencia le está llevando a descubrir en usted mismo muchos aspectos que no conocía, como su persistencia, su autodominio, sus habilidades, el adecuado manejo de muchas situaciones...

Estas potencialidades las tiene que ir poco a poco incrementando. Con ellas logrará las metas que se ha propuesto, tanto las de hoy, como las de mañana y las de las próximas semanas. Esta experiencia es un buen entrenamiento para la vida, un buen aprendizaje para mejorar en todos los aspectos de su vida. Y lo está logrando.

ESTRATEGIAS

1. Tenga siempre presente su meta y fíjese en las pequeñas cosas de su alrededor para seguir adelante.

Tiene una meta clara: seguir sin fumar. Para ello tiene que superar pruebas, dificultades, dudas, contratiempos... Lo está haciendo bien. Tiene un buen control de la situación. Así seguirá. Lo está consiguiendo.

Un modo de alejar las dudas, si surgen, es tener clara la meta que se ha propuesto y fijarse, en cada momento concreto, en las pequeñas cosas que tiene a su alrededor. Así, se distraerá si le surge alguna duda. La meta final la tendrá siempre presente. Ésta es el resultado de pequeños pasos, pasos que va dando y con éxito día a día, semana a semana...

2. Todo problema tiene solución. Pongámoslo en práctica

Con frecuencia vemos problemas, o creemos ver problemas, en muchas situaciones de nuestra vida. Pero la vida consiste en eso, en resolver día a día pequeños problemas. Sabemos resolverlos porque llevamos haciendo esto con miles de pequeños problemas, a veces conflictos, que nos han surgido en el pasado. Si pensamos que tenemos un problema, hay que definirlo bien, buscar varias alternativas para solucionarlo y seleccionar aquella solución que nos permita conseguir la meta y los objetivos que nos hemos propuesto. Hay que hacerlo de

modo realista sopesando bien los pros y los contras. La meta tiene que ser nuestra guía; los pequeños problemas que puedan surgir son las ascensiones en el camino que tenemos que superar.

Ante el tabaco, va viendo que el control sobre el mismo es cada vez mayor y que ante cualquier dificultad con él sabe cómo afrontarla y superarla.

Si lo precisa, revise de nuevo, en lo leído en la cuarta semana de la segunda parte, lo referido al entrenamiento en solución de problemas.

3. Si aparece el desánimo, sabe cómo superarlo

Hay momentos en que las dificultades pueden hacerle pensar a uno que las mismas pueden superarnos. Si uno sabe como manejarlas, en poco tiempo desaparecerán.

Ha ido aprendiendo distintas estrategias para manejar todas las situaciones que puedan ser problemáticas. Hay que ponerlas en práctica. Si en algún momento surge el desánimo, tenemos que pensar que, si hasta ahora hemos sido capaces de superar todas las dificultades, las siguientes también las vamos a superar. Si queremos, podemos conseguir lo que nos proponemos. Es el momento de seguir así, teniendo claro que la meta, estar día a día, semana a semana sin fumar, la tenemos ahí, al alcance de nuestra mano.

TAREA SEMANAL

Llevo sin fumar días.

Estrategias y habilidades que voy a utilizar en esta semana:

Comentarios de cómo me ha ido esta semana (al final de la misma):

YA NO FUMO. 4ª SEMANA

LOS DEMÁS ME PUEDEN AYUDAR. PÍDALES AYUDA SI LO PRECISA

Nosotros no vivimos solos en el mundo. Con frecuencia no somos capaces de afrontar por nosotros mismos ciertos retos o de conseguir algunas metas que deseamos lograr en la vida y que son importantes para nosotros. Precisamos la ayuda de otras personas, como compañeros, conocidos y especialmente de los familiares y amigos.

En la experiencia actual ya se ha dado cuenta de lo importante que son los compañeros, amigos y familiares. Apóyese en ellos si lo precisa. Se llevará la sorpresa de que encontrará una respuesta positiva a sus demandas y un apoyo incondicional en muchos de ellos.

ESTRATEGIAS

1. Tenga siempre un pensamiento positivo para usted y para los demás

Con frecuencia somos lo que pensamos. Esto significa que en función de como pensamos así actuamos. Los pensamientos con frecuencia guían nuestra conducta. Primero decidimos hacer algo y luego ponemos esa decisión en práctica. Así ocurrió realmente cuando decidió dejar de fumar.

Si los pensamientos son positivos y optimistas, sobre nosotros mismos como sobre los demás, entonces la vida se hace más agradable, los fracasos, frustraciones y contratiempos se llevan mejor y tenemos un sentido positivo de la vida. De ahí que tener pensamientos positivos sobre uno mismo y sobre los demás nos hacen ser más felices y estar más contentos en todo tipo de situaciones, aunque éstas parezcan duras y difíciles o realmente lo estén siendo así realmente. Ponga esto en práctica si no lo estaba haciendo.

2. Cómo buscar ayuda en las personas de su alrededor si lo precisa

En ocasiones no nos podemos valer por nosotros mismos. Nos pueden surgir problemas o contratiempos que nos gustaría compartir con otras personas. Si ocurre esto, lo mejor es con-

társelo a las personas que tenemos cerca. Estas personas pueden ser familiares (esposo/a, hijos, padre o madre...), amigos, conocidos, compañeros de trabajo, etc.

No debemos tener vergüenza en pedirles ayuda. Lo importante es conseguir nuestra meta. Cualquier ayuda nos viene bien. Hablémosles si tenemos dudas o problemas. Pidámosles ayuda en forma de consejo, comprensión, explicarles lo que nos pasa, que nos den su opinión, etc.

3. Mantenerme sin fumar me está resultando más fácil de lo que pensaba. Hacer ejercicio me ayuda mucho

Ciertamente dejar de fumar no siempre es fácil. Pero es más fácil de lo que muchas personas piensan. Lo ha comprobado. Dejar de fumar ha sido posible. Conforme pasa el tiempo mantener la abstinencia es más fácil, aunque de vez en cuando surgen ganas de fumar. Esto es normal como ya hemos comentado.

Lo que está ayudando mucho a mantenerse sin fumar es hacer ejercicio, caminar, estar al aire libre, disfrutar del paisaje, conocer lugares nuevos, hacer nuevos amigos... y superar este reto. Esto está siendo, seguro, una gran ayuda para usted.

Utilice tanto ésta como cualquier otra tarea o actividad que le ayude a seguir sin fumar.

TAREA SEMANAL

Llevo sin fumar días.

Estrategias y habilidades que voy a utilizar en esta semana:

Comentarios de cómo me ha ido esta semana (al final de la misma):

YA NO FUMO. 5ª SEMANA**NO LO DUDE, USTED PUEDE. MIRE Y CAMINE SIEMPRE HACIA ADELANTE, NUNCA HACIA ATRÁS**

Las semanas sin fumar van consolidándose. El caminar también. Queda poco para la gran meta, la de estar sin fumar varios meses. El control cada vez es mayor. Igual que en el camino siempre hay que mirar e ir hacia adelante, lo mismo ocurre en cualquier otro aspecto de la vida.

“Lo estoy consiguiendo. No era tan difícil como pensaba. Queda poco, muy poco”.

ESTRATEGIAS**1. Mejorando el control sobre mis pensamientos, emociones y comportamientos**

En toda persona hay una clara interacción entre sus pensamientos, sus emociones y su forma de comportarse. Si creemos (o pensamos) que no podemos hacer una cosa, nos ponemos tristes (emoción) y lo más probable es que no la hagamos (conducta), a pesar de que si nos propusiésemos hacerla seguramente la podríamos hacer. Cuando tenemos un sentido positivo de las cosas, cuando creemos que tenemos un importante control sobre nuestra vida y estamos satisfechos con lo que ocurre a nuestro alrededor, nos planteamos más cosas, hacemos más cosas y nos sentimos mejor. Esto es, tenemos un mayor control sobre el ambiente o creemos que nuestro control sobre el ambiente es bueno o muy bueno. Si mejoramos y potenciamos esta forma de vernos a nosotros mismos y a los demás, en sentido positivo, podremos lograr más fácilmente las metas y podremos proponernos cosas que antes no nos planteábamos. Lo sabe bien por la experiencia que está llevando a cabo.

2. Sea resiliente, sea usted mismo, sea lo que siempre ha querido ser

La persona resiliente es aquella que es capaz de superar situaciones difíciles en la vida teniendo todo o casi todo en contra. Los retos difíciles son complicados de llevar a la práctica, pero no son imposibles. Lo sabe bien. Este reto lo está superando. Las difi-

cultades las ha ido manejando y controlando. No ha sido fácil hasta ahora ni tiene por qué serlo en los próximos días, pero es posible superar todas las dificultades que se le presenten.

En el fondo esto muestra que uno puede lograr las metas que se propone, que puede hacerle frente a muchas más situaciones de las que pensaba que podía superar, a pesar de su dificultad, que la capacidad de autosuperación y autocontrol son buenas, que usted se está conociendo mejor, y en sentido positivo, ante esta situación que está superando bien, mejor de lo que usted pensaba al principio.

3. Hacia la madurez personal, el bienestar y la autosuperación

Nunca se tiene claro hasta donde uno puede llegar, hasta que uno comprueba realmente si puede o no hacer lo que se ha propuesto. Esto es lo que está ocurriendo en esta experiencia, de dejar de fumar. No era fácil pero ha llegado hasta aquí bien, no sin esfuerzo, no sin algún problema, no sin alguna que otra dificultad, pero ha llegado. Esta es una prueba más de su determinación, de su capacidad de autosuperación, de su esfuerzo, de que lo que se proponga lo puede conseguir. Esto es un claro ejemplo de madurez personal, de incremento de su dominio y de que es posible llegar a lograr un mejor bienestar con nosotros mismos y con los demás.

Así tiene que seguir de ahora en adelante.

TAREA SEMANAL

Llevo sin fumar días.

Estrategias y habilidades que voy a utilizar en esta semana:

Comentarios de cómo me ha ido esta semana (al final de la misma):

YA NO FUMO. 6ª SEMANA

DISFRUTE DE ESTA EXPERIENCIA. LA META LA TIENE AHÍ, DELANTE, ESPERÁNDOLE

Las semanas han ido pasando. Son muchas las experiencias vividas, muchas las vicisitudes por las que ha pasado, múltiples los acontecimientos que han pasado delante de sus ojos en estas semanas, muchas las personas con las que ha comentado su experiencia, varias las que ha conocido en estos meses... Hoy la meta la tiene ahí, delante de usted, casi a la vista. Hace semanas, cuando empezó, no se imaginaba que pudiese llegar hasta aquí. Era un reto. Este reto se ha hecho realidad. Y esa realidad es haber logrado la meta de este maravilloso camino, que ha sido dejar de fumar. El esfuerzo ha valido la pena. Sólo falta disfrutar del camino, de lo poco que falta, y celebrar la meta final: *dejar de fumar para siempre*.

ESTRATEGIAS

1. Una experiencia única, irrepetible, enriquecedora y gratificante. Este reto lo he superado; de ahora en adelante puedo superar otros retos

Sin duda alguna esta experiencia le está resultando a usted única e irrepetible. Pocas veces en la vida se viven y disfrutan con esta intensidad hechos y experiencias que son únicos e irrepetibles. No todos viven una experiencia como ésta y con un resultado tan bueno. Este era un reto, sigue siendo un reto, pero el reto se va superando. No es fácil, pero tampoco es tan difícil. Lo que creía imposible hace dos meses hoy es una realidad. Una realidad que vive día a día, que disfruta día a día, y que también sufre en ocasiones día a día. Pero lo importante es que este reto lo tiene bajo control, lo está superando, puede seguir bien así de aquí en adelante.

2. Quien tiene autocontrol tiene un mejor control de su vida y una mayor autoestima

Cuando una persona tiene un buen autocontrol sobre su conducta, puede conseguir casi cualquier objetivo que se proponga en la vida.

Uno de los beneficios de la mejora del autocontrol es que lleva a que también mejore la autoestima. La autoestima o modo en que las personas se sienten con respecto a sí mismas y a como se valoran, se aceptan y se respetan ha ido creciendo en usted en las últimas semanas. Ésta es una muy buena señal.

Esto significa que se le ha incrementado su propio conocimiento personal, que sabe como afrontar mejor hoy que ayer múltiples situaciones, que sabe como salir de los problemas, si surgen, o cómo hacerle frente a ellos más eficazmente. En suma, que se respeta más, que conoce mejor sus límites pero también sus puntos fuertes.

3. ¿Por qué no debo volver a fumar nunca más?

Ha dejado de fumar. Fumar ya es parte de su pasado. Fumar tiene que pasar a ser una parte de sus recuerdos, nada más. A partir de ahora pasa a ser un no fumador o un ex fumador.

¿Por qué no debo volver a fumar nunca más? El motivo es claro. Fumar es un elemento de su pasado, no de su presente ni de su futuro. Fue algo del pasado, una parte de su historia pasada. El esfuerzo que ha hecho hasta aquí lo tiene que conservar y mantenerse así.

TAREA SEMANAL

Llevo sin fumar días.

Estrategias y habilidades que voy a utilizar en esta semana:

Comentarios de cómo me ha ido esta semana (al final de la misma):

YA NO FUMO. 7ª SEMANA**SOY UN NO FUMADOR. EL TABACO ES SÓLO PARTE DE MI HISTORIA PASADA**

Llevo ya semanas o meses sin fumar. He logrado dejar de fumar. Antes creía que era difícil. Hoy compruebo que no lo era tanto, que se puede dejar de fumar y uno se puede mantener sin volver a probar un cigarrillo para siempre. Han ido pasando los días, las semanas y, también, los meses. Y no fumo, no tengo ganas de fumar y soy un no fumador.

En ocasiones puedo acordarme del tabaco, ver a otras personas fumando, tener alguna tentación de fumar, pero ello no me lleva a fumar. Ahora yo controlo al tabaco, no me controla el tabaco a mí. Ahora sé que puedo controlar cualquier tentación, sé como hacerlo. También he podido comprobar que antes fumaba en situaciones concretas, ante determinadas personas, cuando no estaba bien conmigo mismo o con los demás. Hoy sé analizar todas estas situaciones. Sé como hacerle frente a cualquier problema que me surja y sé hacerlo sin tabaco, sin cigarrillos. Estos han quedado atrás, son una parte de mi vida, pero una parte de mi vida pasada, de mi historia. Sé que no es posible borrar esa parte de mi memoria, pero me da igual. Puedo vivir con ella, aunque hoy sé que debería haber dejado de fumar hace años. Nunca es tarde cuando la dicha es buena. Yo he dejado de fumar, yo he conseguido dejar de fumar. Me encuentro mucho mejor sin fumar, ahorro mucho dinero al mes en tabaco, todo son ventajas sin fumar, especialmente para mi salud y para las personas que me rodean, que ahora no tienen que soportar mi humo.

ESTRATEGIAS**1. Ante cualquier duda que surja, vuelva a repasar las distintas semanas o apartados del libro**

Si le surge alguna duda, si tiene alguna dificultad, sólo tiene que volver a repasar la semana correspondiente de la segunda parte para poner otra vez en práctica lo que allí aprendió e hizo. Tiene que hacerlo. Es el modo de ir aprendiendo día a día a estar mejor, a controlarse mejor, a dejar de una vez por todas el tabaco en el olvido.

2. Mi esfuerzo ha valido la pena. Soy un no fumador. La gente de mi alrededor me lo agradecerá

Cuando una persona deja de fumar, los que le rodean están expectantes acerca de si lo va a conseguir o no y al principio no se lo creen totalmente. Luego, cuando están seguros de que no fuma, pasan a admirarle, especialmente los fumadores. Esto ocurre porque esa persona ha logrado un reto que muchos fumadores les da miedo plantearse, a veces mucho miedo. Pero usted ha dejado de fumar. Ahora es el momento de recoger el premio y de que todos sepan que se puede lograr. *“Yo no fumo ni voy a volver a fumar nunca más”*.

3. He conseguido dejar de fumar para siempre. Lo he logrado

Lo ha logrado. Ha dejado de fumar, se le han disipado las dudas a lo largo de las últimas semanas. Ahora sabe que nunca más volverá a fumar. Ha dejado de fumar por usted mismo, con la ayuda que ha encontrado en estas páginas, que ha seguido pacientemente semana a semana, como lo han hecho antes que usted, y de igual modo, miles de fumadores.

“Definitivamente, soy un no fumador”.

TAREA SEMANAL

Llevo sin fumar días.

Estrategias y habilidades que voy a utilizar en esta semana:

Comentarios de cómo me ha ido esta semana (al final de la misma):

YA NO FUMO.

MIS PRÓXIMOS MESES SIN FUMAR

Lleva ya dos meses sin fumar. Sabe que ahora controla totalmente el tabaco, que el tabaco es parte de su historia pasada. Lo ha conseguido. Tuvo dudas, tuvo alguna dificultad, tuvo algún miedo... pero finalmente lo ha conseguido. También en su ambiente más cercano ahora saben que es un no fumador. La mayoría de las personas de su alrededor le han agradecido el que haya dejado de fumar. Su familia, sus hijos, sus amigos, sus compañeros de trabajo, otras personas, seguro que le han animado a dejar de fumar o a mantenerse abstinente. Además se siente mejor, se siente más joven, se siente más ágil, se siente, en suma, de un modo distinto pero muy satisfactorio.

Para los próximos meses lo que tiene que hacer es seguir sin fumar. Si tiene alguna duda o dificultad, ya sabe lo que tiene que hacer: leer aquellas semanas o partes del libro en el que se trate aquel aspecto sobre el que usted dude. Será como un compañero, amigo o confidente al que puede acudir en cualquier momento. Verá que van a surgirle pocas dudas. Pero, si surge alguna, tiene esta ayuda a mano, el presente manual, que le seguirá siendo como hasta ahora una ayuda sencilla, fácil, útil y de enorme eficacia.

Enhorabuena por todo lo que ha conseguido hasta aquí. Enhorabuena por haber dejado de fumar.

Lo que queda de ahora en adelante es lo más fácil.

Definitivamente, ¡YA NO FUMO!

APÉNDICE

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES QUE HACEN LOS FUMADORES

Los fumadores nos hacen preguntas sobre cuestiones que les interesa saber o sobre los problemas que pueden tener, o que creen que van a tener, cuando se plantean dejar de fumar, cuando están intentando dejar de fumar o cuando ya han dejado de fumar.

Las 25 preguntas que con más frecuencia nos formulan y sus respuestas se indican a continuación.

1. ¿Seré capaz de dejar de fumar?

Todo fumador puede dejar de fumar con mayor o menor esfuerzo. Muchos miles lo han conseguido antes que usted. No hay por ello motivo para que no consiga dejar de fumar. Yo estoy aquí para ayudarle a que consiga dejar de fumar.

2. ¿Es posible dejar de fumar sin “fuerza de voluntad”?

Estamos aquí para ayudarle a dejar de fumar, tanto si tiene “fuerza de voluntad” para dejar de fumar como si no.

Aunque con anterioridad no haya podido dejar de fumar, intentando o no seriamente dejarlo, es casi seguro que esta vez lo logrará. Va a encontrar en estas páginas distintas estrategias que le van a hacer fácil dejar de fumar. Muchos otros lo han conseguido. Y, algunos de ellos, sin tener ninguna “fuerza de voluntad”.

3. No necesito dejarlo porque fumo cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán.

Debe saber que no existe un cigarrillo saludable y que la mayoría de los fumadores a menudo le dan más caladas al cigarrillo, o las inhalan con más intensidad, para compensar el bajo contenido de nicotina de sus cigarrillos bajos en nicotina. Por ello hay que dejar totalmente de fumar. No sirve quedarse fumando sólo unos pocos.

4. ¿Por qué tengo que dejar de fumar si me encuentro sano?

Fumar cigarrillos es una epidemia silenciosa que va produciendo efectos negativos en el organismo poco a poco, sin que se detecten sus efectos hasta que en muchas ocasiones ya es tarde. Por eso mueren en España 50.000 personas cada año prematuramente por fumar cigarrillos, la mayoría entre 40 y 50 años de edad. Dejando de fumar gana en salud y se evita los riesgos de padecer graves enfermedades. Por ello, lo mejor es dejar de fumar.

5. Yo he fumado durante muchos años, ¿no soy demasiado viejo para dejarlo?

Nunca es tarde para dejar de fumar. Por mucho tiempo que uno haya fumado, si lo deja, experimentará los beneficios de dejar de fumar. Incluso si la persona tiene más de 65 años, dejar de fumar en ese momento le puede ayudar a vivir más tiempo y a tener una mayor calidad de vida.

6. No voy a poder dejar de fumar, es el único vicio que tengo.

Si tiene un vicio, lo que tiene que hacer es abandonarlo porque usted mismo reconoce que no es bueno. Pero en el caso

del tabaco tenemos que hablar de algo más que de un vicio. Tenemos que hablar de una droga, la nicotina, que es la que produce la dependencia y la que le impide dejar de fumar junto a todos los procesos de condicionamiento y aprendizaje que durante tantos años se han asociado a fumar. Cuando deje de fumar, apreciará que dejarlo es más fácil de lo que hoy piensa y de que podrá vivir perfectamente sin fumar. Y con un vicio menos.

7. Dejé muchas veces de fumar y vuelvo de nuevo a estar donde estoy.

El haber dejado de fumar en el pasado, aunque haya sido un solo día, indica que usted sabe que es posible dejar de fumar. Este puede ser el intento definitivo que le lleve a dejar de fumar para siempre.

8. Cuando deje de fumar, ¿tendré la misma salud que si no hubiese fumado?

Si el tabaco no ha producido ninguna lesión (p. ej., enfisema), poco a poco las funciones de su organismo se irán recuperando hasta prácticamente su nivel normal, desapareciendo los riesgos (p. ej., de infarto) debidos al tabaco. Algunos beneficios son inmediatos (p. ej., sistema circulatorio). En un plazo de 10 a 15 años, los ex fumadores de edad media tienen un riesgo para su salud similar a aquellos que nunca han fumado.

9. ¿Es mejor dejarlo bruscamente o paulatinamente?

Le debemos indicar que la mayor parte de los ex fumadores han conseguido dejar de fumar de golpe. No obstante, hay

una serie de procedimientos psicológicos, como el que va a seguir, y otros farmacológicos, que le pueden ayudar a dejar de fumar sin experimentar el síndrome de abstinencia de la nicotina. Ello va a depender mucho del grado de adicción fisiológica y psicológica que tenga el fumador.

10. ¿Tendré menos riesgos si fumo en pipa o puros en vez de cigarrillos?

Los fumadores que fuman pipas o puros no tragan el humo y, por tanto, a esos niveles sí se benefician. Sin embargo, al fumar pipas o puros exponen su cavidad bucal al humo del tabaco mucho más que los fumadores de cigarrillos, con lo que se incrementa el riesgo de un cáncer de boca. Además, los fumadores de cigarrillos que se cambian a los puros suelen mantener su forma habitual de inhalar, con lo que no reducen para nada ningún riesgo, más bien lo incrementan.

11. ¿Se gana peso al dejar de fumar?

Los fumadores pesan de promedio menos que los fumadores, dos o tres kilos menos. En algunos casos el fumador puede incrementar de peso, en las primeras semanas o meses después de dejar de fumar, aunque la mayoría vuelven a su peso normal después de esos primeros meses. Si a usted le ocurriese esto, le indicamos toda una serie de simples recomendaciones sobre dieta, ejercicio y otros cambios en su estilo de vida para que no aumente de peso.

12. ¿Qué puedo hacer cuando tengo ganas de fumar?

Uno de los miedos de los fumadores es que al dejar de fumar tienen ganas de fumar. No le ocurrirá con el presente

Programa. Al no dejarlo de golpe, no se encontrará con esta molestia. Además, le entrenaremos a lo largo del mismo en cómo controlar las ganas de fumar. Esto lo haremos entrenándolo en toda una serie de sencillas estrategias y alternativas para controlar aquellos momentos en que le apetezca fumar.

13. ¿Voy a sufrir el síndrome de abstinencia de la nicotina?

Éste ocurre cuando se deja de fumar de golpe y la adicción al tabaco es elevada. Si el fumador realiza un tratamiento en el que se contemple el abandono gradual, como en el presente Programa, no tendrá este problema. En una de las grandes ventajas del Programa para Dejar de Fumar.

14. Ahora toso más que antes cuando fumaba.

Cuando los fumadores notan que tosen más al dejar de fumar, están interpretando al revés estos síntomas. Este no es un empeoramiento de su salud; es lo contrario. El incremento de tos y la expulsión de más secreciones es una señal de recuperación de los mecanismos de defensa del pulmón. No todos los fumadores tienen por qué experimentar este fenómeno. Si lo experimentan, es una señal positiva de lo bueno que le está resultando dejar de fumar.

15. ¿Es conveniente que le diga a otras personas que estoy dejando de fumar?

Sí, debe decírselo. El apoyo es muy importante para dejar de fumar y continuar abstinentes. Y, lo contrario, cuando no existe ningún apoyo, hay que entrenar a la persona para que consiga apoyo y obviar los comentarios que puedan influir negativamente en su motivación para dejar de fumar.

16. Cuando se deja de fumar, ¿se produce insomnio?

Hay que aclarar que en personas que tienen un gran nivel de adicción pueden tener problemas de sueño en los primeros días o semanas después de haber dejado de fumar. Sin embargo, si sigue este Programa, no tiene por qué suceder esto. Además, si ese síntoma está relacionado con el tabaco, desaparecerá en un plazo de aproximadamente tres semanas.

17. ¿Voy a funcionar sin tabaco?

En algunas casos aislados puede parecerle a la persona que su rendimiento y concentración son peores. Muchos fumadores utilizan los cigarrillos como herramienta psicológica. No obstante, la mayoría de la gente no fuma y funciona perfectamente. El tabaco no ayuda a estar más relajado o hacer mejor las tareas cotidianas. Lo que sucede es que la adicción lleva al fumador a tener que fumar para sentirse bien y atenuar el malestar que le produce la carencia del cigarrillo. El cigarrillo lo hace sentir mejor porque impide que se desencadenen los efectos indeseables de no fumar.

18. ¿Qué hago para mi bajo estado de ánimo o para mi depresión?

En algunos casos el fumador, al haber dejado de fumar, se siente con el ánimo bajo, con síntomas depresivos o con depresión. Suele ser un síntoma del síndrome de abstinencia de la nicotina. El presente Programa le ayudará, si es su caso, con técnicas específicas como el entrenamiento en solución de problemas y otras habilidades, como el ejercicio físico, el manejo de la ansiedad y de la ira. Le mostraremos como seguir las.

19. Mis síntomas de abstinencia están durando ya mucho tiempo.

Si el fumador sigue teniendo deseo de fumar u otros síntomas del síndrome de abstinencia, después de que ya ha transcurrido un tiempo razonable desde que dejó de fumar, se puede considerar la posibilidad de realizar una terapia adicional o entrenarlo en estrategias de prevención de la recaída. Esto solo ocurre en casos contados.

20. Siento que tengo más estrés que antes.

Muchas personas, al dejar de fumar de golpe, se sienten mal, con estrés. No le ocurrirá en este caso. Al contrario, al dejar de fumar en varias semanas se reduce el nivel de estrés y de ansiedad.

Esto es debido al proceso de reducción paulatina, a no padecer los síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina y a que su cuerpo se adapta a los cambios en varias semanas, no de un día para otro.

21. Nadie me apoya en mi ambiente para que deje de fumar.

Cuando el fumador no encuentra ningún tipo de apoyo en su ambiente para dejar de fumar, esto puede incidirle negativamente en el proceso de dejar de fumar.

Por ello, debe identificar quién le apoya y buscar ayuda de esas personas.

Si no le apoya nadie, dese a usted mismo apoyo doble y piense que aún sin apoyo externo usted es capaz de dejar de fumar, mejorar su salud, evitar una muerte prematura y darse a usted el mejor regalo de su vida: dejar de fumar.

22. Una vez que he dejado de fumar, si vuelvo a fumar un solo cigarrillo, ¿soy fumador?

Hay que aclarar que hay dos procesos muy diferentes. Por un lado, está lo que se le llama caída o desliz, que se refiere a la emisión de la conducta indeseada en un momento del tiempo, no pasando de ser más que un episodio (p. ej., darle una sola calada a un cigarrillo).

Por otro, se habla de recaída cuando la persona ha adoptado un patrón regular de consumo (p. ej., volver a fumar diariamente). Por tanto, si un ex fumador vuelve a tener un consumo aislado, sigue siendo un ex fumador y no vuelve a ser ya un fumador, aunque debe esforzarse en no fumar ningún cigarrillo.

23. ¿Podría fumar un cigarrillo en alguna ocasión especial?

Controlar el consumo de tabaco en algunas situaciones suele ser difícil. La ilusión del fumador es poder fumar algún cigarrillo cuando le apetezca.

Lo cierto es que sólo hay un pequeño porcentaje de fumadores que fuman menos de cinco cigarrillos al día u ocasionalmente.

Y éstos raramente han reducido el consumo de muchos cigarrillos a esos pocos; siempre han fumado pocos cigarrillos y tienen escasa dependencia del tabaco. La mayoría de los fumadores no pueden controlar el consumo de tabaco y cada vez tienen que fumar más para que la nicotina haga los mismos efectos (fenómeno de tolerancia). Por tanto, si uno vuelve a fumar un cigarrillo después de dejarlos, corre un riesgo elevado de que vuelva a fumar y se le dispare rápidamente el consumo de cigarrillos.

24. He vuelto a fumar varios cigarrillos, ¿tengo alguna posibilidad de poder conseguir la abstinencia?

Todas. Haber conseguido dejar de fumar y estar ahora fumando sólo unos pocos cigarrillos, en vez de los que fumaba antes, indica que va adquiriendo un mayor control sobre el tabaco y que puede estar días sin fumar. Sólo queda que vuelva a dejar de fumar de nuevo. Tenga cuidado una vez que lo deje con no volver a coger ningún cigarrillo.

25. Estoy fumando la mitad de los cigarrillos que fumaba antes de intentar dejar de fumar. ¿No volveré a fumar igual que antes?

En absoluto. Lo que ha conseguido es reducir el consumo a la mitad. Manténgase así y planifiquemos cómo hacer otro intento para dejar definitivamente de fumar. Lo puede hacer a corto o a medio plazo. Aplique lo que sea más conveniente en su caso.

AUTORREGISTRO

Día: _____

Cigarrillo	Hora	Placer (0 a 10)	Situación
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			

Nota importante: Lea detenidamente la siguiente página, en donde se indica cómo cumplimentar adecuadamente este autorregistro de su consumo de cigarrillos.

Cómo cumplimentar el autorregistro de su consumo de cigarrillos:

Debe utilizar cada día una hoja como la anterior para anotar sus cigarrillos fumados. Si fuma más de 30 cigarrillos, anótelos en la parte trasera de la hoja.

Haga en torno a 35 fotocopias del autorregistro anterior para que tenga registros para todo el programa de abandono de sus cigarrillos.

Desde el primer cigarrillo del día hasta el último, debe indicar la hora en que lo fuma, el placer que le produce cada cigarrillo en una escala desde 0 (nada) hasta 10 (máximo) y la situación en que lo fuma. Anote cada cigarrillo en el momento en que lo va a encender o cuando lo está fumando.

Dónde llevar el autorregistro

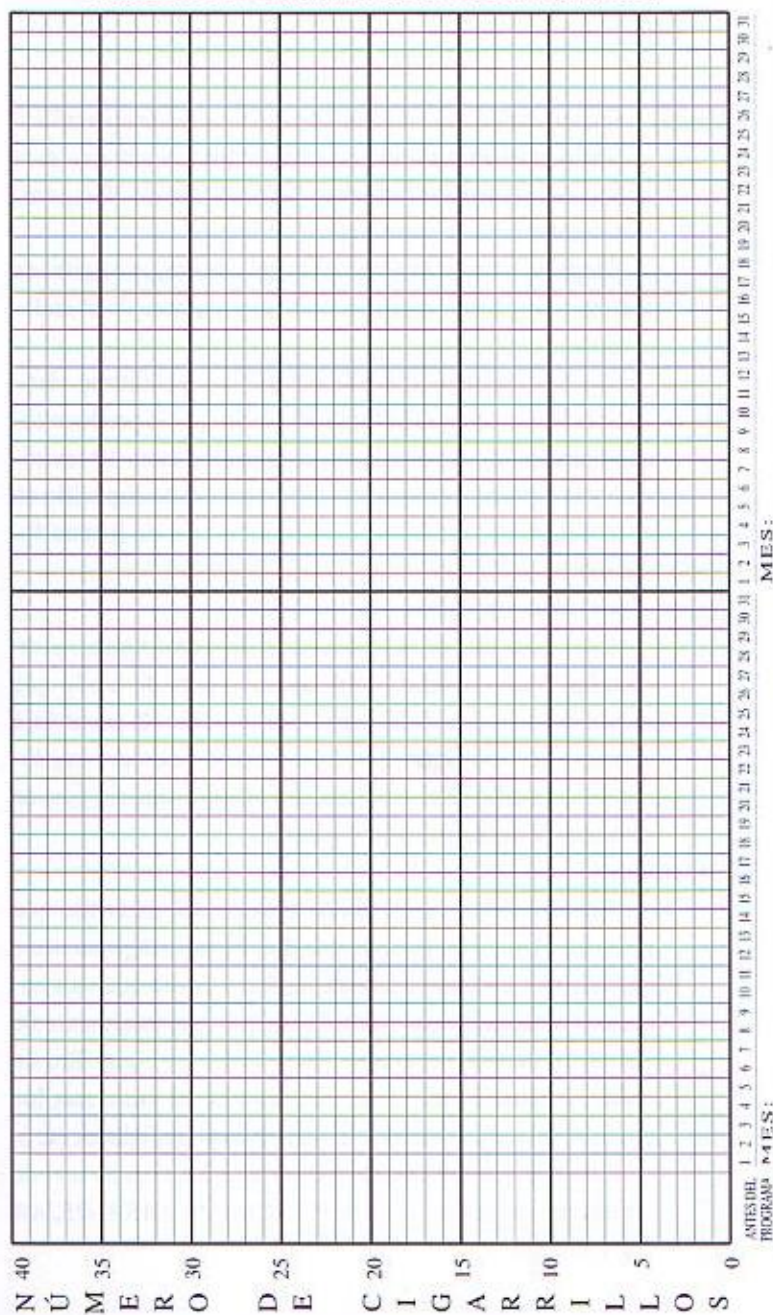
Coja cada una de las fotocopias del autorregistro y recórtelas. Ya recortadas, dóblelas dos veces de modo que pueda introducir cada hoja entre el celofán y la parte dura de su paquete de cigarrillos. De este modo siempre que fume un cigarrillo se encontrará con el autorregistro y no se olvidará de anotar ningún cigarrillo.

Importante

No se olvide ningún día de anotar cada cigarrillo que fume en el autorregistro de ese día. El autorregistro tiene que hacerlo diariamente desde mañana, día en que va a comenzar a anotar lo que fuma, hasta que deje totalmente de fumar, al final del programa. Anote todos los cigarrillos en todas las situaciones (p. ej., trabajando, en casa, con los amigos, estando aburrido, feliz, nervioso, enfadado, etc.).

Llevar a cabo el autorregistro todos los días es una de las claves del éxito de este *PROGRAMA PARA DEJAR DE FUMAR*.

GRÁFICA DE CONSUMO DE CIGARRILLOS



Nota: Represente su consumo diario de cigarrillos en esta gráfica o, aún mejor, realice una fotocopia ampliada de la misma para que su manejo le sea fácil.

