DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

GUÍA PARA FUMADORES

amigos y familiares

Cleopatra R'Kaina Liesfi
Araceli Comino López
Miriam Rodríguez
Fco. Javier Ayesta

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

Guía para fumadores, amigos y familiares

PLAN INTEGRAL DE TABAQUISMO
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA
2006

Cleopatra R'KAINA
Araceli COMINO
Miriam RODRÍGUEZ
Fco. Javier AYESTA

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE
Guía para fumadores, amigos y familiares

2006

Guía para Dejar de Fumar.
Plan Integral de Tabaquismo.
Consejería de **Sanidad y Consumo**.
Ciudad Autónoma de Ceuta.

Textos propiedad de los autores.

Ilustraciones originales de Carlos Armiñanzas, salvo una (original de Luis Ojeda, en Otero & Ayesta, *Cómo dejar de fumar,* Arguval 2004) y otra (original de Jordy P. Schaeffer, en Kleinman & Messina-K., *The complete idiot's guide to quitting smoking,* Alpha books 2000)

Edita:
Consejería de **Sanidad y Consumo**.
Ciudad Autónoma de Ceuta

Depósito Legal: CE 77/2006

Impresión: Papel de Aguas, Ceuta

Presentación

Esta guía para dejar de fumar va dirigida tanto a fumadores, lo hayan o no decidido aún, como a familiares y amigos que puedan impulsar y ayudar a los fumadores en sus intentos. Proporciona información sobre el proceso por el que tendrá que pasar todo fumador para abandonar el tabaco, y ofrece las mejores opciones para afrontarlo y superar las dificultades que se vayan presentando, basándose todo ello en la investigación científica.

Si usted lo está pensando, o si ya lo ha decidido, ¡ENHORABUENA!, dejar de fumar es posible y esta guía puede serle de gran utilidad, sobre todo si va a intentarlo solo, la evidencia científica demuestra que tendrá más posibilidades de dejarlo y de aprender de ello. Además le ofrece direcciones de internet, teléfonos y recursos de interés donde podrá encontrar más información y ayuda.

El Plan Integral de Tabaquismo de la Consejería de Sanidad y Consumo de la Ciudad Autónoma de Ceuta pretende con la publicación de esta Guía, mejorar la salud y calidad de vida de todos los ciudadanos, fumadores y no fumadores, y pone gratuitamente a disposición de los fumadores, un instrumento que hará más llevadero el esfuerzo de dejar de fumar.

Excma. Sra. Dª Yolanda Bel Blanca
Consejera de Sanidad y Consumo

ÍNDICE

I. SI FUMAS, TIENES UN PROBLEMA 9
1. EL PROBLEMA 9
2. LA ADICCIÓN 10
3. LA TOXICIDAD 15

II. ¿POR QUÉ DEJARLO? 25
1. ¿COMPENSA? 25
2. ¿MOTIVOS? 29

III. ¡PUEDE CONSEGUIRSE! 33
1. QUERER DEJARLO 34
2. SABER CÓMO HACERLO 38

IV. DIFICULTADES POSIBLES 43
1. NO QUERER REALMENTE 43
2. VIVIRLO COMO UNA PÉRDIDA 45
3. LOS ESTÍMULOS ASOCIADOS 46
4. EL VALOR INSTRUMENTAL 51
5. LAS CREENCIAS IRREALES 53
6. SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA 57
7. ALCOHOL Y CAFEÍNA 59

V. SI YA LOS HAS DECIDIDO 61
1. FIJA UNA FECHA 61
2. ANALIZA LAS CAÍDAS PREVIAS 63
3. CONOCE CÓMO FUMAS 65
4. BUSCA APOYOS 68

VI. ALGUNOS "PROBLEMAS" 71
1. "DESEOS IRRESISTIBLES" 71
2. ¿NO ENGORDARÉ MUCHO? 74
3. LLEVA TIEMPO 78

VII. NO ES MI PRIMER INTENTO 81
1. UNA BATALLA Y UNA GUERRA 81
2. "DE PERDIDOS, AL RÍO" 83

VIII. EN RESUMEN 87

ANEXOS 90

I. SI FUMAS, TIENES UN PROBLEMA

Es evidente que no todos los fumadores desean dejar de fumar ya. El objetivo de este libro es ayudarte a conseguirlo cuando te plantees dejar de fumar, porque muy probablemente tarde o temprano tendrás que acabar por planteártelo.

Fumar no es lo peor que le puede pasar a uno en la vida; hay cosas mucho peores. Sin embargo, fumar regularmente es una amenaza grave para la salud. Si te preocupa tu salud y fumas, tienes un problema. Eres tú quien tiene el problema; tú, no tu médico o tu profesional sanitario de referencia.

"Hay cosas peores"
Por supuesto. ¿Y...? Tú decides; es tu vida.

Fumar uno o más cigarrillos diarios es un grave factor de riesgo de enfermedad. Si fumas, peligra tu calidad de vida y tus expectativas de esperanza de vida. Pero el problema es tuyo y eres tú quien tiene que decidir sobre él.

1. EL PROBLEMA

Fumar presenta dos características que si se dieran aisladas no constituirían un gran problema, pero que al darse simultánea-mente lo convierten en un grave problema de salud. Estas dos características son: ***por una parte, los cigarrillos son altamente tóxicos; por otra parte, son muy adictivos.***

El problema del tabaco es que es, a la vez, muy tóxico y muy adictivo

Si el tabaco fuera poco tóxico, sería irrelevante que fuera adictivo o no. Si algo no deteriora sensiblemente la salud y tampoco ocasiona trastornos serios en la personalidad, es indiferente que genere adicción o no. En un sentido amplio todos somos dependientes de algo o de alguien, lo cual no es especialmente malo. Es lo que ocurre con la cafeína (café, té, bebidas de cola): es adictiva, pero como no es particularmente tóxica, no necesita de especial regulación

Del mismo modo, si fumar no fuera adictivo, sería irrelevante que fuera tóxico o no. Cada persona podría reducir o eliminar su consumo cuando quisiera. Sería realmente libre, tanto para fumar como para dejar de hacerlo. En ese contexto sí que tendrían sentido muchas de las argumentaciones que se plantean a veces en las discusiones sobre tabaco, tolerancia y libertad.

2. LA ADICCIÓN

Los cigarrillos no *colocan* ni emborrachan, pero sí son adictivos y dan lugar a conductas de auto-administración repetida. Aunque el tabaco está socialmente aceptado, no por eso deja de ser una sustancia adictiva y, como tal, una droga.

El tabaco es una sustancia adictiva y, como tal, una droga

Lo más típico de una dependencia, de una adicción, no es sólo que algo se consuma regularmente. No todos los que beben diariamente son alcohólicos; del mismo modo, no todos los que fuman presentan una dependencia del tabaco.

Lo más característico de las dependencias es: 1) que la sustancia se consume aun cuando se intenta no hacerlo; y 2) que esos deseos viene precipitados por una serie de circunstancias ambientales aparentemente neutrales (*estímulos condicionados*).

Quien es dependiente, tiene dificultades para controlar su consumo de tabaco

"Si fumas pocos, no eres dependiente"

Eso no es cierto: fumando unos pocos cigarrillos puedes ser mucho más dependiente que otro que fume 40 ó 60 diarios. El problema no es el número, sino la capacidad de control, de prescindir de esos pocos ante esos precisos estímulos.

Por ello, es dependiente aquella persona que tiene problemas para controlar su consumo, sea éste de tabaco, alcohol o heroína; aquella persona que cuando intenta seriamente cesar o disminuir su consumo, encuentra notables dificultades para hacerlo.

No es dependiente aquella persona a la que le gusta fumar; eso puede ocurrir o no. Son dependientes quienes, ante determinados estímulos (como ponerse nervioso o tomar un café, por ejemplo), siempre acaban fumando. Estos estímulos son distintos para cada persona.

"Si te gusta fumar, nunca lo vas a dejar"

Falso. A la inmensa mayoría de quienes lo han dejado les gustaba fumar. Simplemente, decidieron que era mejor dejarlo.

En general, los fumadores muestran una notable dificultad para abstenerse y su consumo suele ser compulsivo. Tras levantarse, la mitad de los fumadores enciende un cigarrillo en la primera media hora; un 15% lo hace en los 5 primeros minutos del día. Del mismo modo, la mitad de los fumadores no ha permanecido una semana sin fumar en los últimos 5 años; un 30% no lo ha estado ni un solo día.

Muchas personas han dejado de fumar sin problemas. Sin embargo, la mayoría de los fumadores refiere querer dejarlo y muchos se sienten incapaces de hacerlo. Dejar de fumar puede ser algo bastante más costoso que la mayor parte de las actividades que se realizan en la vida, y muchos fumadores pueden corroborarlo. Pero es posible.

Hay quien lo deja a la primera.
Pero lo más normal es
conseguirlo tras varios intentos

Otra de las características de una adicción es que es un problema crónico: aunque se haya dejado de consumir durante una temporada, un consumo esporádico o un estímulo intenso asociado al tabaco pueden precipitar la vuelta a los patrones de consumo que existían anteriormente; un consumo –más o menos voluntario- puede desencadenar en nuestro cerebro una serie de procesos que, en parte, escapan de nuestro control.

"Ya lo intenté y no pude; es superior a mí"

Dejar una droga cuesta: el tabaco lo es: lo has podido comprobar. Dejar de fumar implica ir cambiando una vieja conducta y aprendiendo una nueva. Es un proceso; requiere tiempo y esfuerzo, al igual que cualquier otro aprendizaje, como aprender a caminar, andar en bici o manejar un video-juego.

Esto último se ve, por ejemplo, en quienes para celebrar que llevan un año sin fumar -probablemente para demostrarse (o intentar comprobar) que ya están por encima del tabaco- deciden fumarse un cigarrillo.

No haber sido capaz de dejar de fumar a la primera o a la segunda no debe ser visto como un fracaso. Recaer nunca es un fracaso. Dejar de consumir, dejar de fumar, es relativamente fácil de conseguir; lo más difícil, aunque no imposible, es mantenerse sin consumir, mantenerse sin fumar.

La recaída nunca debe ser vista como un fracaso, porque no lo es

En adicciones, las recaídas son parte del proceso. Donde no hay recaídas, no hay adicciones. Cuesta admitirlo a veces, pero una recaída no es un fracaso, sino una experiencia que permite conocer mejor la propia adicción, la propia conducta y que aumenta las posibilidades futuras de éxito. Aunque hay personas que viven la recaída como algo humillante, en realidad sólo es un indicador de algo no se hizo bien o de que hay algunos detalles de nuestra conducta que requiere una mayor atención.

"No es fácil"

Claro que no es fácil, pero puedes acabar controlándolo. Que no lo hayas conseguido a la primera o a la segunda no quiere decir que sea imposible.

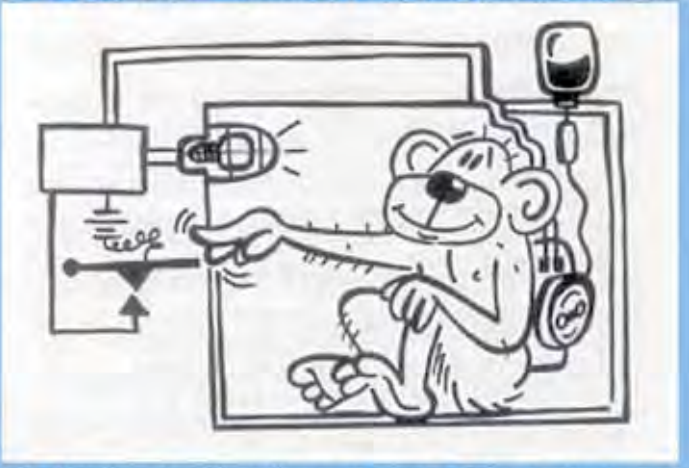
De todas las sustancias químicas que componen el tabaco, la nicotina es la responsable de la adicción. Los cigarrillos sin nicotina nunca son fumados regularmente. Las ratas y otros animales de experimentación se auto-administran regularmente nicotina -al igual que otras drogas- cuando se les da la oportunidad de hacerlo *cuadro 1*.

La nicotina es responsable de la adicción que produce el tabaco

La dependencia del tabaco es propiamente una dependencia de la nicotina. Así está recogido en todos los manuales de clasificación de las enfermedades, en los que la dependencia de la nicotina está junto a las

otras adicciones. Las diversas labores de tabaco son sólo maneras diferentes –unas más adictivas que otras- de administrarse nicotina.

Cuadro 1. Auto-administración de sustancias adictivas



Este modelo de auto-administración es el que se utiliza en los animales de experimentación (primates, roedores,...) para determinar la capacidad de producir adicción o no que cada sustancia posee. Todas las drogas, todas las sustancias adictivas (nicotina incluida) dan lugar a patrones de auto-administración en este modelo.

Si la sustancia contenida en el recipiente posee propiedades reforzadoras (es decir, es adictiva), la mera presión de la palanca aumenta las posibilidades de intentar realizar posteriores administraciones (*condicionamiento operante*). El hecho de encenderse la lámpara cada vez que se libera la sustancia da lugar a la asociación de estímulos (*condicionamiento clásico o pavloviano*).

"Si estás enganchado, es imposible dejarlo"

Falso, es totalmente falso. Que estés "enganchado", que tengas una adicción, quiere decir que te va a costar dejarlo, que no va a ser un proceso fácil. Pero esto no quiere decir que sea imposible ni mucho menos: se puede conseguir perfectamente.

Que fumar sea una conducta adictiva no quiere decir que todos los que fuman sean dependientes: siempre hay un pequeño porcentaje de los fumadores que no son dependientes y que simplemente son consumidores regulares de nicotina. Éstos pueden consumirla cuando quieran, pero también pueden dejar de consumirla cuando lo desean. Sin embargo, esto no es lo que ocurre a la mayor parte de quienes fuman; la mayoría tiene dificultades para controlar su ingesta de tabaco.

"Hay gente a la que no le cuesta dejarlo"

Cierto, pero a la mayoría no le ocurre esto. De hecho, unos dos tercios de los fumadores dicen que les gustaría dejarlo.

Los fumadores no dependientes siguen teniendo la conducta de riesgo, que es el fumar. Para ellos, fumar es igual de tóxico que para quienes son propiamente adictos. La diferencia está en que cuando quieran dejarlo tendrán menos dificultades. El tabaco es tóxico en los consumidores regulares, sean estos dependientes o no.

"Tengo derecho a elegir fumar"

Puedes fumar si quieres. La cuestión es si puedes elegir no fumar, si eres capaz de dejarlo, si no eres esclavo de una adicción. También hay otra cuestión: hasta qué punto tu adicción es fruto de los consumos de cuando eras menor de edad: casi nadie ha empezado a fumar de adulto; casi todos empezamos de adolescentes.

3. LA TOXICIDAD

Fumado de manera esporádica, el tabaco no suele dar problemas de toxicidad. Pero el consumo continuado de tabaco, sobre todo de cigarrillos, da lugar a muchas enfermedades y a gran cantidad de muertes prematuras.

Usados crónicamente, los cigarrillos –*los productos del tabaco, en general*- son muy tóxicos, altamente tóxicos

Hoy en día se sabe que, si no deja de fumar, uno de cada dos fumadores morirá a causa de una enfermedad producida por el consumo de tabaco. La cifra es impresionante: ningún otro producto –o actividad- consumido de acuerdo a las instrucciones, produce semejante grado de toxicidad.

"Los estudios exageran"
No, desgraciadamente no exageran. Como mucho, se quedan cortos.

El número de muertes ocasionadas por el tabaco es tres veces superior al número de muertes ocasionadas por el alcohol, los accidentes de tráfico, las drogas ilegales, los asesinatos, el terrorismo y los suicidios juntos *cuadro 2*.

Uno de cada dos fumadores morirá prematuramente por una enfermedad producida por el tabaco

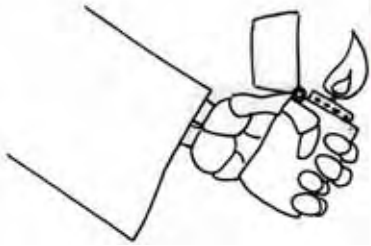
Esto es grave, pero son más preocupantes otros dos hechos que acompañan a la toxicidad del tabaco: la mortalidad prematura y la pérdida de calidad de vida

Cuadro 2. Riesgo de morir a lo largo del próximo año por las causas que se indican:

Fumar 10 cigarrillos por día	1/20
Todas las causas de muerte natural (a los 40 años)	1/850
Cualquier tipo de violencia o envenenamiento	1/3.300
Gripe	1/5.000
Accidente de tráfico	1/8.000
Leucemia	1/12.500
Lesión jugando a fútbol	1/25.000
Accidente doméstico	1/26.000
Accidente laboral	1/43.500
Irradiación en un trabajador de una central	1/57.000
Homicidio	1/100.000
Accidente de tren	1/500.000
Electrocución por relámpago	1/10.000.000

The British Medical Association Guide, 1987

Mortalidad prematura. Que una persona muera a los 85 años por una enfermedad producida por su tabaquismo no es algo muy negativo; al fin y al cabo, morirse es el destino humano. El problema está en que hoy sabemos que casi un 40% de las muertes atribuibles al tabaco ocurren entre los 35 y los 65 años. Este truncamiento de la vida en plena madurez es probablemente la consecuencia más trágica del tabaquismo.



"De algo hay que morir"
El problema es cuándo y con qué calidad. Elige.

Calidad de vida. Con el tabaco no sólo se pierden años de vida, sino que además los que quedan, se viven peor. En este mismo instante ya están enfermos la mayoría de quienes van a morir en el próximo año –y muchos de quienes lo harán en los siguientes- por enfermedades relacionadas con el tabaco. Este deterioro en la calidad de vida es uno de los efectos más perniciosos y menos comentados del tabaco.

"Mi abuelo fumó hasta los noventa años..."

Siempre habrá ancianos que hayan fumado: el tabaco mata, pero lógicamente no a todos. Lo mismo ocurre con otras actividades de riesgo o mortales: las guerras matan, pero siempre quedan algunos supervivientes.

"¿Y por sólo uno o dos cigarrillos al día?"

Los estudios muestran que fumar un solo cigarrillo diario aumenta de manera significativa la mortalidad cardiovascular (infarto de corazón, por ejemplo). Evidentemente fumar poco es menos tóxico que fumar muchos, pero también es tóxico.

"Sólo fumo cigarrillo bajos en nicotina y alquitrán"

No te engañes: los cigarrillos bajos en nicotina y en alquitrán no son menos tóxicos. La comercialización de marcas light *se prohibió por ser publicidad engañosa.*

Los datos disponibles muestran que, de cada cuatro fumadores: uno perderá unos 20 años (entre 10 y 30) de vida; otro perderá de media unos 7 años, aunque su calidad de vida muy probablemente será bastante deficiente; los otros dos no sufrirán reducción en sus expectativas de vida, aunque sí pueden ver mermada su calidad de vida.

Aunque no parezca lógico, en la toxicidad del tabaco tienen más influencia el número de años de consumo que la cantidad fumada. Así, por ejemplo, aunque el número total de cigarrillos fumados sea el mismo, es mucho más tóxico fumar 5 cigarrillos al día durante 20 años, que fumar 20 cigarrillos al día durante 5 años.

La toxicidad depende más de los años que se haya fumado que del número diario de cigarrillos

El humo del tabaco es como un aerosol compuesto de gotitas dispersas en un gas o vapor. En él se han identificado más de 4.000 productos químicos. De todos ellos, la nicotina no es la sustancia más tóxica. Ella sólo es responsable, además de la adicción, de una parte de las enfermedades del corazón *cuadro 3*.

Cuadro 3. Principales componentes del humo del tabaco

Condesado de partículas	T, CH	NNN	C
Monóxido de carbono	T	NNK	C
Nicotina	T	Otras nitrosaminas	C
Acetaldehído	CT	Hidracina	C
Acetona	CT	Uretano	C
Óxidos de nitrógeno	T	Cloruro de vinilo	CH
Ácido Fórmico	CT	Benzoantraceno	C
Ácido Cianhídrico	CT, T	Benzo(a)pireno	C
Amoniaco	T	5-Metilcriseno	C
Benceno	CH	Dibenzo(a,j)acridina	C
Acroleína	CH	2-Naftilamina	CH
Acetonitrilo	C	4-Aminobifenil	CH
Formaldehído	C	2-Toluidina	C
2-Nitropano	C	Polonio-210	C

T: *agente tóxico;* **CT**: *agente ciliotóxico;*
C: *carcinógeno en animales;* **CH**: *carcinógeno en humanos*

En el humo de un cigarrillo hay más de 4000 compuestos químicos

Casi todas las enfermedades relacionadas con el tabaco (entre ellas, todos los cánceres) son producidas o favorecidas por los otros muchos compuestos que el fumador inhala cuando fuma *cuadro 4*.

Cuadro 4. Principales enfermedades derivadas del consumo de tabaco

Enfermedades para las que se ha establecido firmemente una **asociación causal directa** entre consumo de tabaco y exceso de mortalidad:

Enfermedad coronaria	Accidente cerebro-vascular
Enfermedad vascular periférica	Aneurisma aórtico
Enf. pulmonar obstructiva crónica	Cáncer de pulmón
Cáncer de laringe	Cáncer cavidad oral (faringe)
Cáncer de esófago	Cáncer de vejiga
Cáncer de riñón	Cáncer de páncreas
Osteoporosis	Mortalidad perinatal

Enfermedades en las que epidemiológicamente se observa un **mayor riesgo**, pero en las que la naturaleza exacta de la asociación no está establecida:

Síndr. de muerte súbita del lactante	Depresión
Úlcera gástrica y duodenal	Pneumonía
Cáncer de cuello uterino	Cáncer de estómago
Cáncer de hígado	Otras adicciones

La nicotina ***no*** es responsable de la mayor parte de la toxicidad que produce el tabaco

La composición del humo del tabaco depende del tipo de tabaco y de otros factores, como la profundidad de inhalación, la longitud del cigarrillo, la porosidad del papel, la presencia de aditivos y filtros, etc. Al dar una *calada* a un cigarrillo, penetra aire en la parte encendida de

éste, y el tabaco se quema a una temperatura de unos 900°C. Esta combustión da lugar a un vapor con alquitrán, agua y gases; la nicotina, al ser soluble en agua, se hace vapor y se transfiere rápidamente del tabaco al humo del cigarrillo.

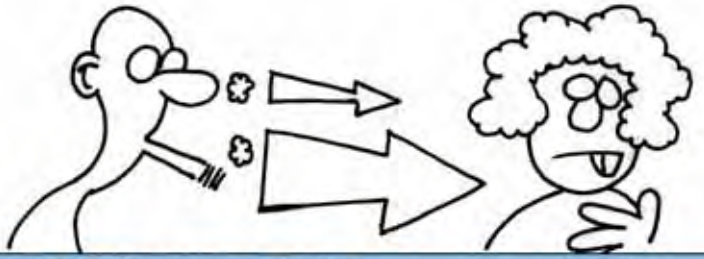
El humo ingerido por el fumador es lo que se denomina corriente principal. Se llama corriente secundaria -o lateral- al humo que se va liberando entre las diversas caladas: al quemarse el tabaco a menores temperaturas (unos 300°), los compuestos que se forman son diferentes a los de la corriente principal y proporcionalmente más tóxicos. El 75% del humo ambiental pertenece a esta corriente; el resto corresponde a lo exhalado por el fumador.

"Soy yo quien se lleva todo el humo"

No te lo llevas todo; te llevas la corriente principal, que luego acabas expulsando. Al fumar en un sitio cerrado o delante de otras personas, estás liberando un contaminante que afecta a la salud de quienes te rodean, aunque ellos no se den cuenta o no se atrevan a decírtelo.

El humo ambiental del tabaco puede producir enfermedades mortales en los no-fumadores

Aunque hay quien pretende restar importancia al hecho, hoy en día está fuera de toda duda razonable que la exposición involuntaria al humo ambiental de tabaco puede causar diversas enfermedades (respiratorias, de corazón, cánceres, ...) (*tabaquismo pasivo* *cuadro 5*)



Cuadro 5. Tabaquismo pasivo

Compartir un espacio con alguien que fuma expone a quienes no fuman al humo del tabaco. Se denomina **tabaquismo pasivo** al hecho involuntario de respirar aire contaminado por el humo de tabaco. El aire contaminado por humo de tabaco contiene numerosas sustancias químicas, que por ser fruto de una combustión incompleta pueden ser más tóxicas que las presentes en la corriente que inhala directamente el fumador.

De estas sustancias, algunas son irritantes para los ojos y las vías respiratorias superiores; más de cuarenta de ellas son cancerígenas.

Enfermedades producidas por el tabaquismo pasivo en adultos

En los adultos que no fuman, la exposición involuntaria al ACHT aumenta el riesgo de cáncer de pulmón y otras enfermedades respiratorias, existiendo también un incremento en el riesgo de enfermedades coronarias y cerebro-vasculares, lo que desde un punto de vista de salud pública es mucho más grave. Este último incremento podría no ser causal, ya que, dado que el nivel de riesgo relativamente bajo (25%), no se han descartardo aún todos los potenciales factores de confusión.

Enfermedades producidas por el tabaquismo pasivo en niños

Los niños presentan una mayor vulnerabilidad que los adultos a los efectos nocivos del humo ambiental de tabaco. La exposición al ACHT de los niños aumenta su riesgo de padecer el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS), bronquitis y neumonía, asma bronquial y exacerbaciones del asma, infecciones del oído medio y otitis media purulenta, que es la causa más común de sordera infantil. La exposición al consumo involuntario de tabaco también afecta al crecimiento del niño.

La exposición pasiva ocurre principalmente en los lugares de ocio y, en el caso de los niños pequeños –que son especialmente vulnerables al humo ambiental de tabaco-, en el hogar.

Es lógico que la ingestión de diversos productos químicos varias veces al día, todos los días, durante varios años (eso es fumar) acabe produciendo mucha toxicidad

Es bastante lógico que el humo del tabaco sea tan tóxico: la ingestión repetida de cualquier medicamento puede producir diversas reacciones adversas; por eso los profesionales sanitarios deben estar especialmente atentos ante el consumo crónico de fármacos por parte de los pacientes. Del mismo modo, el consumo continuado de todos los componentes del tabaco (varias veces al día, todos los días del año, durante muchos años seguidos) produce gran toxicidad. De hecho, la toxicidad del tabaco es incomparablemente superior a la de casi todos los fármacos comercializados y a la de la contaminación atmosférica e industrial de nuestras ciudades.

"¿No soy demasiado viejo para dejarlo?"

Tengas la edad que tengas, vas a ganar calidad de vida. Además, también aumentarán tus expectativas de vida; en concreto, si tienes 65 años, vivirás unos 5 años más (y, sobre todo, mejores).

"Yo ahora me encuentro sano"

El consumo de tabaco es factor de riesgo de enfermedad, aumenta las posibilidades de que te pase algo. Que, de momento, no te haya pasado nada es una suerte. Por eso, este es uno de los mejores momentos para dejarlo, ahora que todo es evitable y reversible.

"¿Cuándo me recuperaré de los efectos del tabaco?"

Depende. Algunas constantes mejoran ya a las pocas horas. Muchos síntomas respiratorios y la capacidad física mejoran en los primeros días. Los riesgos de enfermedad cardiovascular se normalizan al cabo de un año.

Salvo el tejido pulmonar que ya esté destruido (eso es irreversible) o que ya hayas generado un cáncer (lo verás en unos 5-10 años), todo lo demás es reversible.

II. ¿POR QUÉ DEJARLO?

1. ¿COMPENSA?

Cada uno de nosotros somos como somos y tenemos nuestra propia escala de valores. ¿Compensa dejar de fumar? Depende; según cuál sea nuestra escala de valores y nuestras prioridades vitales, nos compensará o no.

A pesar de todo, a la inmensa mayoría de los fumadores les compensa dejar de fumar. Y les compensa de acuerdo con ***su*** propia escala de valores, no con la escala de valores de quienes han escrito este libro o de cualquier otro pariente, amigo, conocido o profesional sanitario.

> De acuerdo a ***su*** personal escala de valores, a la inmensa mayoría de los fumadores les compensa dejar de fumar

La percepción general de quienes trabajan en este campo es que, si cada fumador fuera realmente consciente de los riesgos que corre y pudiera decidir libremente, la gran mayoría de los fumadores decidiría dejar de fumar.

"No me vais a convencer"

Nadie te va a intentar convencer. Es tu problema. Fumar es una conducta de gran riesgo para tu persona. Cuando seas consciente de ello, tendrás tú mismo que decidir si te compensa o no abordarla adecuadamente; y cuándo y cómo vas a hacerlo.

Nuestro organismo se adapta a los efectos psicoactivos del tabaco para poder funcionar bien. Al dejarlo, aunque pueda haber sensación de pérdida, ocurre todo lo contrario: ya sin cigarrillos, se pueden afrontar mejor las circunstancias habituales de la vida. De hecho el cigarrillo no es una ayuda, sino más bien un lastre.

Cuando se piensa en porqué se empezó a fumar, cada uno descubre que los motivos eran muchas veces peregrinos. Estamos en una sociedad de consumo, en la que cada producto tiene su *marketing*. También los cigarrillos. Te ofrecían promesas de ser mayor, más independiente, más sociable, más *sexy*, de que ibas a estar a la última o de que te iba a ayudar a controlar tu figura, tu carácter o tu estado de ánimo.

Pensar porqué empezamos a fumar ayuda a ver que aquello sólo fue un anzuelo; casi nadie fuma ahora por aquellos motivos originales

Cuando se repasan los anuncios de tabaco del siglo XX (en la actualidad gran parte de la publicidad está restringida) se ve que han ido evolucionando, adaptándose a los cambios sociales; pero hay algo que no varía: son anuncios, intentan vender un producto, un humo que debes tragarte (tras haber pagado por él) para conseguir sus promesas de éxito y felicidad *cuadro 6*.

En él se muestran anuncios antiguos y recientes, junto con estrategias de publicidad indirecta (anunciar bolsos o colonias con el mismo nombre y logotipo) y de promoción a través de los deportes de motor.

"Nunca me ha influido la publicidad"

Eso decimos todos. Pero si se gastan -en este y en otros productos- tanto dinero promocionándolos, por algo será... Aunque seamos críticos con ella, no estamos inmunizados frente a su influencia

Cuadro 6. Promoción y publicidad del tabaco.

La nicotina produce efectos en el cerebro, es psicoactiva. Pero, además de estos efectos, importantes cara a la adicción, hay otra serie de efectos que no se deben a las propiedades farmacológicas de los componentes del tabaco.

Es lo que podría denominarse el ***valor añadido***, una especie de halo o aura que se deriva de las expectativas creadas por las campañas publicitarias. Es *valor añadido*, por ejemplo, pensar que vas a ligar más por tomar un refresco de naranja o que, por llevar un tipo concreto de gafas de sol, vas a ser una mujer más independiente: las gafas te protegerán del sol o harán que veas mejor, pero no te harán más independiente.

"Empecé a fumar porque quise"

Sin ninguna duda. La cuestión real es por qué quisiste, qué es lo que te llevó a que quisieras empezar a fumar.

2. ¿MOTIVOS?

Cada cual tiene sus propios motivos para dejar de fumar: los que sirven o motivan a unas determinadas personas, puede que no sirvan o no motiven a otros.

Hay toda una serie de circunstancias que te pueden indicar que quizá deberías plantearte dejarlo:

1. Si ves que hay veces que ya no te llega el aliento.
2. Si te empieza a preocupar lo que gastas en tabaco.
3. Si estás dispuesto a recorrer 1 ó 2 kilómetros por un cigarrillo.
4. Si te sientes descolocado cuando fumas o no te identificas con muchos de los fumadores.
5. Si eres incapaz de hacer_____ (rellénalo según sea tu caso) sin un cigarrillo.
6. Si quienes te quieren consideran que debes dejarlo.
7. Si cada vez fumas más y disfrutas menos.

Cada persona tiene sus propios motivos para dejar de fumar. Si no, debe buscarlos y encontrarlos

Las razones que cada fumador tiene para realizar un intento serio por dejar de fumar son muy diversas:

- la mayoría de los fumadores refiere razones de salud; pretenden poder vivir más y mejor *cuadro 7*,

Cuadro 7. Cómo mejora tu salud al dejar de fumar

DESPUÉS DEL ÚLTIMO CIGARRILLO...

20 minutos	la presión arterial y el ritmo cardiaco se normalizan
8 horas	el oxígeno sanguíneo aumenta y se aproxima al nivel normal los niveles de monóxido de carbono se reducen a la mitad
1 día	disminuye el riesgo de muerte súbita los pulmones empiezan a remover su mucosidad
2 días	las terminaciones nerviosas del gusto y olfato se regeneran se recupera la capacidad de oler y saborear
3 días	recuperación física más fácil, aumenta capacidad pulmonar se reduce la tos y aumenta la sensación de bienestar
2 semanas	mejora de forma generalizada la circulación sanguínea desaparecen prácticamente los síntomas de abstinencia
1 a 2 meses	aumenta la capacidad física y disminuye el cansancio
3 a 6 meses	aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones
1 año	se iguala el riesgo de enfermedades cardiacas

- hay quien lo deja porque está harto de fumar
- otros por dar ejemplo a sus hijos y ayudarles a que ellos no se enganchen,
- otros por ahorrar dinero y poder disponer de él para otras cosas
- otros para no molestar a los que les rodean, sean familiares o amigos,
- otros para no tener que salir de cenas o actos sociales,
- otros para retrasar el envejecimiento de la piel y evitar las arrugas,
- otros porque se sienten engañados por la publicidad,
- otros porque quieren cuidar su piel, o por otros motivos...

Puede haber mil razones para dejar de fumar, pero cada uno tiene las suyas *cuadro 8*.

Cuadro 8. Lista de Motivos para dejar de fumar

Son muchas y muy buenas las razones que pueden servir para tomar la decisión de dejar de fumar. Pero las únicas que realmente te van a servir a ti son las tuyas personales. Elabora una lista con tus propios motivos personales; podrás necesitarla en algún momento duro. Aquí tienes algunos ejemplos de los más frecuentes.

1. Aumentará mi capacidad respiratoria
2. Recuperaré los sentidos del olfato y del gusto
3. Mi piel estará más suave y brillante
4. Mi casa, mi ropa, y yo mism@ no oleremos a tabaco.
5. Mis dedos no estarán amarillos.
6. Mis dientes no estarán amarillos.
7. Ahorraré dinero.
8. Mejoraré la salud de los que me rodean.
9. Reduciré mi riesgo de padecer enfermedades graves.
10. Si padezco asma, hipertensión o diabetes, tendré muchas menos complicaciones.
11. Mejoraré mi autoestima
12. Me liberaré de esa sensación de dependencia.
13. Mis besos no sabrán a tabaco.
14. Si estoy embarazada (o mi pareja), no perjudicaré al bebé en el embarazo o la lactancia.
15. Si tengo hijos, reduciré la probabilidad de que ellos fumen.

.....

Nadie deja de fumar sin motivos; si no se tienen o no están claros cuáles pueden ser estas razones personales, conviene buscarlas o reflexionar sobre ellas. Los motivos son la fuerza que nos va a sostener en todo el proceso de dejar de fumar, en todo ese proceso de cambio. Habitualmente pueden no hacer falta, pero hay momentos que sí.

"Creo que se puede dejar de fumar sin motivos"

Es bastante discutible. "Quien tiene un porqué vivir aguanta casi todos los cómos" *(Nietzche). Puede aplicarse a la vida y todo aquello que requiera esfuerzo. Podría decirse también lo complementario: quien no tiene un porqué, no aguanta casi ningún cómo. Cuando llegue un momento en el que las cosas resulten más o menos duras, todos necesitamos algún buen motivo; si no se tiene, muy probablemente no nos compense seguir.*

III. ¡PUEDE CONSEGUIRSE!

Sí, se puede dejar de fumar. La experiencia de millones de ex-fumadores confirma que se puede dejar de fumar. Hay personas a quienes no les cuesta un especial esfuerzo; entre éstas se encuentran algunas que fumaban 40 o 60 cigarrillos al día. Sin embargo, a la mayoría dejar de fumar sí que les cuesta algún esfuerzo, aunque es muy variable el grado de dificultad: mientras que algunos dicen que sólo les costó los primeros días, otros consideran que dejar de fumar es lo más heroico que han hecho en su vida.

Todos conocemos personas que refieren que no les ha costado mucho dejar de fumar: eso no quiere decir nada; quizá no fueran dependientes. Tu caso particular es el que realmente importa: te costará más o menos dejarlo, pero podrás hacerlo.

"¿Seré capaz de dejar de fumar?"

Sí, sin duda. No hay nada inevitable que te impida dejar de fumar. Puede costarte más o menos, puede que no lo consigas en el próximo intento, pero se puede dejar de fumar.

Dejar de fumar es como intentar subir una montaña asequible: igual un día el tiempo no acompaña o quizá se empezó la ascensión a media tarde, o sin comida o sin las botas adecuadas,... Que no en todas las ascensiones se llegue a la cima, no implica que la montaña no pueda ser conquistada.

En realidad, no se trata sólo de dejar de fumar. Cuando hablamos de dejar de fumar hacemos referencia tanto al abandono del consumo como a conseguir mantenerse sin fumar. Esto último es lo realmente importante: permanecer sin fumar. Fumar es una conducta que hay que conseguir cambiar y comprobarlo lleva tiempo: no se ve sólo en unos pocos días.

Dejar de fumar es, por una parte, cuestión de QUERER y, por otra parte, es cuestión de SABER. No basta sólo con *querer*; tampoco basta sólo con *saber*. Ambos son imprescindibles.

1. QUERER DEJARLO

Si una persona no está empeñada en abandonar su consumo de tabaco, nunca estará en condiciones de hacerlo. Muchos de los fracasos que se producen al intentar dejar de fumar derivan de la ambivalencia con que la persona fumadora se enfrenta a su consumo: le gustaría no depender del tabaco, pero a la vez se encuentra a gusto en su relación con él.

"Yo es que no tengo fuerza de voluntad"

Excusa frecuentemente usada por quien no tiene mucho interés en hacer un intento serio de abandono de su consumo de tabaco.

Ningún fumador se levanta un día y descubre que ya no tiene ganas de fumar. No, no es así como se deja de fumar. Para dejar de fumar hay que tener interés en dejarlo, hay que querer dejarlo.

Querer dejarlo no es sólo *me gustaría, me apetecería dejarlo* o *creo que es una buena cosa*. Querer dejarlo implica estar dispuesto a realizar un intento serio por dejarlo (aunque luego éste puede salir bien o mal: en este campo no todo sale a la primera).

No basta desear dejar de fumar. Hay que empeñarse en ello

"Tengo que dejarlo" o *"todos me dicen que tengo dejarlo"* no necesariamente implica querer dejarlo, aunque puede representar un primer paso en el proceso. No se trata de lo que otros esperan de ti; se trata de lo que consideras que debes realizar y si estás dispuesto a ello.

Quien tiene que querer dejarlo es la persona fumadora; no sus amigos o familiares

Quien tiene que querer dejarlo es el propio fumador; no basta con que lo deseen las personas de su entorno. Dejar de fumar es un cambio de conducta y la única persona que puede realizar ese cambio de conducta es el propio fumador. Quienes le rodean sólo pueden

motivarle, apoyarle y ayudarle, lo cual no es poco. Los que le rodean también pueden dificultárselo, a veces por exceso de celo.

> ***"Es cuestión de fuerza de voluntad"***
> *No, no es cuestión de fuerza de voluntad. Es cuestión de querer dejarlo, de empeñarse en ello y de poner los medios para conseguirlo. Hay quien a esto le llama* fuerza de voluntad, *pero esta expresión es muy confusa: con ella cada persona se refiere a cosas muy distintas.*

Gran parte del poder adictivo del fumar no deriva estrictamente de las propiedades químicas de la nicotina, sino que se relaciona más bien con los estímulos que a lo largo de los años han quedado asociados a la conducta fumadora. Como ocurre con otras drogas, los estímulos que se presentan simultáneamente con la administración de nicotina pueden quedar asociados a ella o a sus efectos.

Así, el sabor, olor y vista de un cigarrillo, o de un anuncio, o circunstancias presentes al fumar (amigos, una llamada de teléfono, una bebida alcohólica, una taza de café) o el ritual de obtener, manejar, encender y fumar el cigarrillo se vuelven estímulos que "señalizan" el fumar y que, por sí mismos, pueden dar lugar a deseos intensos y urgentes (*cravings*) por fumar, lo que aumenta las probabilidades de recaída.

> La clave de una adicción está en los estímulos que con el tiempo se han ido asociando al consumo

Por ello, al igual que en otras adicciones, para abandonar el consumo de tabaco es importante –imprescindible- conseguir la extinción de estas asociaciones entre los diversos estímulos (llamados antecedentes) y la conducta de fumar.

La existencia de estas asociaciones hace que para dejar de fumar no baste sólo con querer: también hay que saber. Un ejemplo parecido es el de las pruebas de slalom de esquí: en ellas no sólo hay que mantenerse sobre los esquís, hay que saber esquiar lo suficiente como para esquivar los obstáculos.

Para saber si realmente quieres dejar de fumar, puede servirte elaborar dos listas; una con los motivos para fumar y otra con los motivos para no fumar: en ocasiones estará claro que las razones para dejar de fumar serán mucho más imperiosas; en otras ocasiones, en cambio, se necesita va ir encontrando razones personales que faciliten la decisión de cambiar la conducta.

"Quien no deja de fumar, en el fondo es porque no quiere"

No necesariamente. Puede que no sepa qué es lo que tiene que hacer para intentar reconocer y evitar los estímulos que desencadenan los deseos de consumir o puede que no sepa cómo enfrentarse a ellos.

2. SABER CÓMO HACERLO

Para dejar de fumar no basta sólo con querer. Querer es absolutamente imprescindible, pero además hay que saber.

Hay que saber cuándo pueden venir los deseos imprevistos de fumar, qué hacer ante ellos, cómo rechazar un cigarrillo,...

Puede que te hayan dicho que fumar es un vicio y que dejarlo es cuestión de "fuerza de voluntad" o de seguir tal método, que es "infalible".

Sólo hay una razón que explica porqué dejar de fumar es tan difícil para algunas personas: la nicotina es una sustancia adictiva y los cigarrillos son un instrumento altamente sofisticado para conseguir que la nicotina llegue muy rápido a cerebro.

CINCO CLAVES PARA DEJARLO

(*Guía Americana del 2000*)

1. Prepárate
2. Consigue apoyo
3. Aprende nuevas habilidades y conductas
4. Existen medicamentos que te pueden ayudar
5. Estate preparado para las situaciones difíciles y para las recaídas

Hasta que nuestro organismo recupere la posibilidad de vivir con normalidad sin nicotina y sin los automatismos a los que se había acostumbrado, al principio puede resultar difícil. Por esto, conviene estar especialmente alerta las primeras semanas y cambiar algunas de nuestras rutinas.

Se necesita adquirir un cierto control sobre los estímulos que precipitan el consumo y sobre las circunstancias que dan lugar a estos estímulos. Si, además, la conducta de fumar tiene un valor instrumental para nosotros –es decir, si la utilizamos con una finalidad- hay que conseguir conocer y reemplazar ese valor instrumental.

No basta sólo con querer dejarlo;
esto es imprescindible, pero insuficiente

Quienes quieren dejar de fumar conviene primero que conozcan qué estímulos o circunstancias están asociadas o mantienen su consumo. Este conocimiento se adquiere, por ejemplo mediante la realización de un auto-registro (ver ejemplo más adelante en *cuadro 11*).

Una vez conocidas qué situaciones pueden ser más de riesgo, conviene tener preparado –diseñado- qué se va a hacer cuando esas situaciones se produzcan, cuando vengan los deseos intensos y urgentes por consumir. Porque venir, vendrán; frecuente o infrecuentemente, más o menos intensos, pero vendrán: es lo característico de toda adicción.

"Si te viene ganas de fumar, es que no vas a dejarlo"
Falso. TODOS los que lo han dejado tenían mayores o menores ganas de fumar. La cuestión es decidirse a enfrentarse a esos deseos.

De un modo resumido, se trata tener previsto algo que se pueda hacer en aquellas situaciones en las que habitualmente se acababa fumando: mascar chicle, no tener el tabaco cerca, eliminar los ceniceros de la vista, beber un vaso de agua, hacer una llamada, leer una lista de razones para dejar de fumar, ir a dar un paseo, sacar la basura justo después de cenar, etc.

Hay personas que esto lo realizan espontáneamente y que refieren haber cambiado algunas de sus conductas simplemente porque consideraron que les ayudaría: *"como después de cenar me venían ganas enormes de fumar, ahora soy yo quien baja a echar la basura o*

saca el perro a pasear", *"después de comer ya no me siento en* ***mi*** *sillón, o lo he cambiado de sitio, o en vez de la copa de coñac tomo otra cosa"*, *"le he pedido a mi marido que, cuando hablamos por la noche, no fume delante de mí, sino que salga antes a la terraza a fumar"*, etc.

> ***"Cuesta más de lo que pensaba"***
> *No le ocurre a todo el mundo ni mucho menos. Pero sí, dejar de fumar puede costar. Que sea posible no quiere decir que sea fácil.*

Dejar de fumar es posible, pero puede costar. La mayor parte de quienes han conseguido dejar de fumar lo han hecho por sí mismos, sin requerir especial ayuda. Hay otras personas que necesitarán un mínimo de ayuda, como la que puede prestarte esta *Guía* o el consejo que te puede prestar algún profesional sanitario. Por último, hay otros fumadores que necesitarán una ayuda profesional más intensiva y específica. No dudes en acudir a ellos, si consideras que lo necesitas. Te podrán facilitar el proceso de abandono y serán capaces de prestarte apoyo cuando lo necesites.

> Necesitar ayuda para dejar de fumar ***no*** es signo de debilidad; simplemente indica que el objetivo no es fácil

Necesitar ayuda para dejar de fumar en ningún caso es señal de debilidad, inutilidad o de menor empeño en dejarlo. Es ser consciente de que el objetivo puede no ser fácil, que en algunos aspectos se escapa de nuestras manos. A veces, es simplemente una manifestación de sentido común: acudir a quien nos ayude a conseguir nuestro objetivo del modo más fácil o satisfactorio.

De hecho, acudir a un profesional sanitario experto en el tema es la manifestación más clara de la existencia de una decidida voluntad de afrontar el problema seria y adecuadamente.

"En esto me metí yo, y soy yo el que tengo que salir"

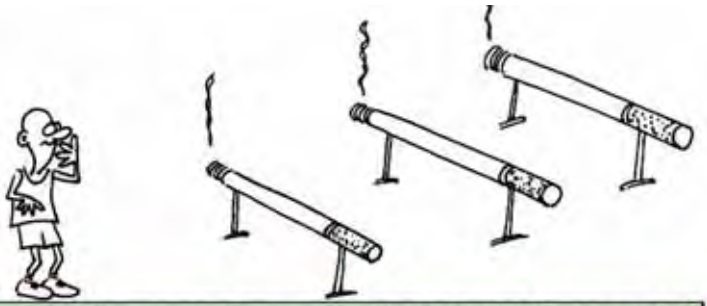
Cierto, pero no tienes por qué hacerlo solo. Solicitar la orientación de los profesionales que te pueden ayudar no es algo así como una humillación *ni indica que no estás empeñado en dejarlo. Aunque se haya empezado a fumar por propia voluntad, una vez que desarrollada la adicción, hay circunstancias que se han escapado en cierto sentido de tu control; la ayuda te puede ser útil.*

Hay quien consigue dejar de fumar al primer intento, pero no es lo más frecuente; la mayoría de los fumadores, lo consiguen en intentos posteriores. Conseguirlo a la primera no implica ser una persona con mayores capacidades o habilidades que otros que no lo consiguen al primer intento. En tabaco, al igual que en otras adicciones, gran parte de los "éxitos" primerizos pueden ser debidos a circunstancias externas.

Que no se consiga dejar de fumar en un intento concreto no es un fracaso. Tampoco implica necesariamente que no haya intención real de abandono del tabaco.

Dejarlo a la primera no es lo más frecuente, aunque puede ocurrir

Habitualmente una recaída sólo significa que se ha tropezado con un obstáculo imprevisto (con algún estímulo asociado al consumo que no se esperaba), que dio lugar a un inesperado e intenso deseo de fumar (quizá más intenso por inesperado), ante el que se sucumbió. Puede que la próxima vez que se intente dejar de fumar otro estímulo nos sorprenda, pero seguro que no será ése mismo, que ya es conocido. Después de alguno de los intentos –en ocasiones, tras el primero- el fumador acaba descubriendo que ha conseguido dejar de fumar.



"Mi caso no tiene remedio: lo intenté y no pude"

Que no lo hayas conseguido en un intento concreto no indica nada. Sólo que igual hiciste algo mal o que quizá te sorprendió algo que no habías previsto. En las conductas adictivas –al igual que en la vida- de lo que más se aprende es de los fallos, de lo que no sale según lo previsto. No es que no tengas remedio, sino que la cuestión no es sencilla; quizá por eso merezca más la pena.

Una vez abandonado el consumo de tabaco, es importante que quien haya sido fumador no se considere nunca *por encima* del tabaco. Quien de verdad ha sido dependiente, muy probablemente nunca podrá fumar de una manera controlada o esporádica. En teoría cabría esa posibilidad, pero para la gran mayoría de las personas no es así y se corre un gran riesgo de recaída intentando comprobarlo.

De hecho, la mayor parte de las recaídas que se producen a partir de los 6-8 meses de abstinencia vienen producidas por la falsa seguridad de que ya se está por encima del tabaco o por el afán de comprobarlo. Lo mismo ocurre en los alcohólicos.

Si has fumado, es importante que nunca te consideres *por encima* del tabaco. No te sobrevalores; no lo minusvalores

IV. DIFICULTADES POSIBLES

1. NO QUERER REALMENTE

La mayoría de quienes intentan dejar de fumar se muestran ambivalentes respecto a su consumo: en parte querrían dejarlo y en parte no. Es lógico: dejar de fumar suele basarse habitualmente en argumentos meramente racionales, pero en las decisiones humanas, además de razones teóricas, influyen muchos otros factores: gustos, apetencias, necesidades...

> Es normal estar algo ambivalente:
> en parte querer dejar de fumar y en parte no

La ambivalencia –querer sin querer- de los fumadores puede tener diversas manifestaciones: desde *"me gustaría fumar sólo uno cada día"* hasta *"simplemente le enciendo los cigarrillos a mi pareja"*.

> ***"Tengo muchas razones para no dejar de fumar"***
> *No lo dudo, pero ¿son realmente razones o son sólo excusas? Tú sabrás; es a ti a quien más le concierne.*

Fruto de la ambivalencia aparecen nuevas y variadas razones para no dejar de fumar: muy probablemente no sean razones, sino excusas, que al acumularse pueden dar sensación de gran peso. Otras veces la ambivalencia se manifiesta en no encontrar nunca el momento adecuado para dejar de fumar. Es cierto que hay mejores momentos que otros para dejar de fumar, pero *nunca* habrá un momento ideal.

La ambivalencia suele presentar dos características relevantes:

1) Por una parte, se manifiesta más cuanto menor es la motivación para dejar de fumar. En personas que dicen que quieren dejarlo, pero se niegan sistemáticamente a concretarlo, cabe dudar de la motivación.

2) Por otro lado, la ambivalencia tiende a racionalizarse. Dado que la decisión de dejar de fumar se basa en motivos fundamentalmente racionales, cualquier intención de volver a fumar también suele buscar este mismo tipo de argumentos, justificaciones y/o auto-engaños, con el fin –consciente o inconsciente- de hacer lo contrario de lo que se piensa, de evitar una disonancia cognitiva.

Muchos fumadores, aun convencidos de que deben dejarlo, preferirían no tener que hacerlo

Hay muchos fumadores que, aunque ***ven*** que tendrían que dejarlo, les gustaría no tener que hacerlo. Incluso hay personas para las que su *última esperanza*, su última posibilidad de *salvación* es que el propio terapeuta les diga que su caso no tiene solución, que ni lo intente,...

"Estoy esperando el momento perfecto"

Nunca aparecerá.

Hay momentos mejores y peores, pero a todos se les puede poner pegas. Para dejar de fumar, no hay que esperar a ***todos*** *los semáforos de la avenida estén en verde, basta con que lo estén los primeros.*

Un gran número de las recaídas se deben a la falta de decisión real: *"no me compensa realizar un esfuerzo tan grande... de momento".*

2. VIVIRLO COMO PÉRDIDA

Un grave problema que tienen muchos fumadores y también algunas otras que han conseguido dejar de fumar y se mantenerse sin hacerlo es creer que sin fumar se disfruta bastante menos de la vida.

"Ahora disfrutaré menos de la vida"

Depende de ti. Desde luego, por dejar de fumar no vas a disfrutar menos de la vida; puede que disfrutes distinto; muy probablemente seas capaz de disfrutar más. Salvo que te empeñes en disfrutar menos (que todo es posible) no vas a conseguir disfrutar menos.

Dejar de fumar no es una pérdida, es una ganancia. Una ganancia a medio y largo plazo: en expectativas de vida y en calidad futura de vida. Y una ganancia, además, a corto plazo, en el momento presente: en calidad de vida, en libertad y en saber apreciar las cosas normales y habituales.

Algunos fumadores (y unos pocos ex-fumadores) piensan, por ejemplo, que el café no sabe igual con un cigarrillo que sin él: esto sólo es fruto de una idealización de circunstancias; es similar a lo que a veces refieren algunos ancianos: *"entonces sí que servían buen café aquí"*; quizá lo que recuerden tan gratamente no es la calidad del café, sino lo que aquellas épocas representaban para ellos.

"¡Qué pena tener que dejarlo!"

No es una pena: es una suerte. Puede que ahora cueste más o menos, pero en cualquier caso es una suerte poder dejar de fumar: se gana mucho más de lo que se pierde, aunque algo sí que se pierde.

Esto no es una herramienta psicológica útil para consuelo de los fumadores: es una realidad. Para tomar de una manera decidida la determinación de dejar de fumar se requiere ser plenamente consciente –por razón de eficacia y porque, de hecho, es así- de que las ventajas de dejar de fumar superan con creces las desventajas de no hacerlo: en general y también en el caso particular de cada uno.

Quien vivencia haber dejado de fumar como una pérdida siempre está en grave riesgo de recaer

Parte de las recaídas que ocurren pasado un cierto tiempo de abstinencia se deben a que dejar de fumar era vivido como una pérdida: *"ya no era la de antes"*, *"quería volver a vivir los buenos tiempos"*,...

3. LOS ESTÍMULOS ASOCIADOS

Lo característico de una adicción es que los deseos intensos y urgentes por consumir no se producen espontáneamente. Estos deseos vienen precipitados por unos estímulos a los que se ha asociado el consumo de tabaco.

Una clave en el tratamiento de toda adicción es el conocimiento, reconocimiento y la capacidad de enfrentarse a los estímulos asociados al consumo

Por eso, una de las claves del tratamiento de toda adicción es el conocimiento, reconocimiento y la capacidad de enfrentarse a estos estímulos. Hay muchas personas que adquieren esto sin necesidad de ayuda profesional; otros en cambio, necesitan ayuda para ello.

Los estímulos asociados al consumo eran originalmente neutros; no significaban nada especial cara al fumar. Sólo más tarde quedaron asociados y por ello actúan como antecedentes del consumo. De ahí que varíen con cada persona: cada cual tiene los suyos, los que ha ido aprendiendo en sus años de relación con el tabaco *cuadro 9*.

Cuadro 9. Condicionamiento clásico o pavloviano

Estímulos que originalmente eran neutros, como la campana, se vuelven condicionados. Cuando ocurren, precipitan o desencadenan los deseos de fumar. Al dejar de fumar conviene estar atento es a las diversas "campanas" -que en sí no significan nada-, pero que con los años se han asociado a nuestros consumos y que nos dificultan el abandono.

En ocasiones las ganas imperiosas de fumar se asocian a *circunstancias externas*, como descolgar un teléfono, tomar un café, entrar en el coche, acostar a los niños, estar con amigos, salir a cenar o de copas, etc. Otras veces la asociación del deseo de fumar se asocia a *estados internos*, como estar apurado de tiempo, enfadarse, estar solo o aburrido, celebrar algo, etc.

Estos estímulos pueden ser cotidianos (como casi todos los citados) o muy esporádicos: una determinada melodía o a unas épocas de especial tensión laboral, por ejemplo *cuadro 10*.

Cuadro 10. Estímulos asociados a la conducta de fumar y alternativas frente a las distintas situaciones. Son sólo algunas ideas de lo que se puede hacer en cada situación. Eres tú quien debe encontrar las tuyas propias.

Situación	Alternativas a la conducta de fumar
Tomando café	• Sustituir el café por una infusión. • No tomar el café en el sitio de siempre. Cambiar de la sala a la cocina o viceversa.
Tomando bebidas alcohólicas	• No tomar bebidas alcohólicas en los primeros días sin fumar. • Procurar tener las manos entretenidas (goma del pelo, clip...)
Al levantarse	• No tener tabaco en casa. Si hay otro fumador en casa llegar a acuerdos con el (durante los primeros días que guarde el tabaco en un sitio no visible, no fume a la vista,...) • Poner el despertador 10 minutos más tarde para ir con prisa. • Alterar la rutina diaria. Ej.: levantarse-ducharse-desayunar en vez de levantarse-desayunar-fumar-ducharse.
Después de desayunar	• Cepillarse inmediatamente los dientes • No hacer sobremesa • Salir a trabajar en cuanto se termine de desayunar • Desayunar en un sitio novedoso (si normalmente desayuna en la cocina, desayuna en el salón)
Después de comer	• Cambiar la rutina. Comer en el salón si siempre se comía en la cocina o al revés • No hacer sobremesa • Cepillarse los dientes después de comer • Salir a dar un paseo • Dormir 10 minutos de siesta • Leer un libro en algún sitio donde nunca se fumaba (cuarto de los niños...)

Viendo la TV	• No ver la TV en el *sofá de siempre* (o donde se veía habitualmente). • Procurar ver la TV en un sitio en donde antes no se fumaba
Conduciendo	• No llevar tabaco • Cambiar el ambiente al que se estaba acostumbrado en el coche (escuchar música si no se escuchaba, bajar un poco la ventanilla del coche,...) • Pedirle a las personas que no fumen en el coche
Con otros fumadores	• Pedirles que los primeros días no fumen en su presencia • Si fuman, que no dejen el tabaco a su vista
Si te ofrecen	• Decir: "gracias, ya no fumo"
Leyendo	• Leer en un sitio en donde antes no se fumaba (en el salón, en el cuarto de los niños...) • Mantener la mano con la que se fumaba entretenida con algo mientras se lee
Esperando a alguien	• Procurar llegar en hora para no tener que esperar • Llevar en el bolso o bolsillo un cuaderno de pasatiempos, un libro o una revista
En situaciones de tensión y nerviosismo	• Practicar las técnicas de relajación. • Salir a dar un paseo. • Cambiar la situación, en la medida de lo posible. • Tomar un sustituto de nicotina
Estando aburrido	• Llamar a alguien • Ir al cine • Salir a dar un paseo
Trabajando (para concentrarse)	• No tener tabaco a la vista • Tener las manos entretenidas • Practicar las técnicas de respiración
Estando enfadado o irritable	• Practicar las técnicas de relajación. • Salir a dar un paseo. • Cambiar la situación, en la medida de lo posible. • Tomar un sustituto de nicotina
Cuando se está en grupo o de fiesta	• Pedirla los fumadores que no fumen en su presencia y que si fuman que no dejen tabaco a la vista • No beber abusar del alcohol • Tener las manos entretenidas • Dar pequeños sorbos de agua • Tomar un sustituto de nicotina

"Lo mío es psicológico: sólo me vienen las ganas en unos momentos concretos"

Lo tuyo es una adicción. Así es siempre. Las ganas siempre acaban viniendo sólo en momentos concretos. Es para esas circunstancias determinadas para las que necesitas estar preparado y entrenado.

Muchos ex-heroinómanos, ex-cocainómanos o ex-alcohólicos refieren que dejar de fumar les costó tanto como dejar su droga problema

Una de las razones por las que dejar de fumar puede costar tanto o más que abandonar otras adicciones (como el alcohol, la cocaína o la heroína), es porque el tabaco –y los deseos intensos y urgentes de consumir- están asociados a casi todas las situaciones de la vida cotidiana: bajas a tomar café y te encuentras estímulos, ves una película y también, estás en el trabajo y lo mismo, sales por la noche y también, quizá estás en casa y tu pareja fuma.

Pero no es que sea más duro; exige una atención más constante

Con todos esos *recordatorios* dejar de fumar puede convertirse, más que en una pelea de momentos esporádicos, en una lucha continua (aunque, al final, la lucha que se desarrolla sólo en unos pocos momentos puntuales). No es que sea más duro, es que requiere una atención más constante.

4. EL VALOR INSTRUMENTAL

Las sustancias adictivas presentan característicamente la capacidad de reducir el número de mecanismos de enfrentamiento a la realidad. Así, por ejemplo, ante una situación generadora de estrés, algunos fumadores siempre acuden a la nicotina; acostumbrados durante años a enfrentarse así al estrés, han ido perdiendo u olvidando recursos que en el pasado utilizaban ante esas mismas situaciones. Mientras que quienes no consumen estas sustancias disponen de recursos muy variados -algunos de ellos bastante peregrinos- para enfrentarse a las situaciones de estrés, algunos fumadores sólo disponen de uno: recurrir a la nicotina.

Muchas personas no fuman por placer, sino para enfrentarse a situaciones concretas de la vida

Esto que se ha dicho del estrés, es también aplicable a otros estados de ánimo, como soledad, frustración, enfado,... Hay gente que, por ejemplo, al enfadarse, sólo puede fumar. Y no porque le vengan ganas de fumar, sino porque no saben otra manera de enfrentarse a su enfado.

Por este motivo, es importante conocer lo que la conducta de fumar aporta a cada fumador. Si no se realiza esto, es probable que el paciente desarrolle bien carencias o vacíos o bien mecanismos alternativos deficientes. Todo esto acaba ocasionando, a corto o largo plazo, la vuelta al consumo: precipita la recaída.

1) Quien usa el tabaco como herramienta para afrontar estados de ánimo negativos (estrés, tristeza, ira, aburrimiento, soledad, timidez,

...), debe desarrollar mecanismos alternativos para enfrentarse a los mismos, ya que éstos no van a desaparecer sólo por dejar de fumar: va a seguir estresándose, enfadándose o aburriéndose.

"Y, ¿qué voy a hacer en los momentos de nerviosismo?"

Lo que quieras. Cualquier cosa, pero algo. Algo tendrás que hacer. Tienes que desarrollar alguna estrategia que te permita enfrentarte a los momentos de nerviosismo. No basta con aguantar; eso sirve sólo unas pocas veces; acaba siendo inaguantable.

Plantéate qué es lo que hacen quienes no fuman ante esas situaciones

Cuando no se desarrollan mecanismos alternativos, se aguanta un cierto tiempo (más o menos prolongado), pero al final uno casi siempre llega una situación que le acaba desbordando y acaba volviendo a fumar.

Si utilizas el cigarrillo para algo, ese algo tienes que abordarlo de alguna otra manera alternativa; si no, será casi imposible que lo dejes

2) Hay algunas personas que desarrollan mecanismos mediante los cuales se enfrentan a las situaciones y que les producen beneficios a corto plazo, pero que, sin embargo, pueden resultar perjudiciales a más largo plazo. Por ejemplo: usan la comida para enfrentarse a situaciones de nerviosismo (es una constante ganancia de peso), o renuncian a salir con los amigos (esto puede ser útil sólo temporalmente). Conviene que quienes tratan el tabaquismo indaguen en las estrategias que los pacientes han desarrollado, aunque de momento estén contentos con ellas.

"Suelo premiarme con un cigarrillo de vez en cuando"

Entonces tendrás que buscar algún otro modo de premiarte. Lo que te guste o te sirva a ti. Si dejas de premiarte (hay quien erróneamente lo hace), echarás en falta el tabaco mucho más de los que deberías hacerlo.

Hay quien se recompensa a sí mismo –se premia- con un cigarrillo. Esto es también un valor instrumental de la conducta de fumar. Cuando esto ocurre, quien intente dejar de fumar debe buscar una manera alternativa de recompensarse. Si no, no conseguirá dejarlo por un tiempo prolongado, ya que suele originarse una sensación de frustración o vacío que no se sabe muy bien a qué atribuir (no hay recompensas), pero que dificulta la existencia.

5. LAS CREENCIAS IRREALES

El sueño de todos los tienen una dependencia es que llegue un día en el que ya podrán consumir controladamente. Esto también ocurre en tabaco: *"me gustaría poder fumar sólo uno o dos"*. La experiencia muestra que, en la inmensa mayoría de los casos, la presencia de una dependencia previa impide la posibilidad de un consumo controlado.

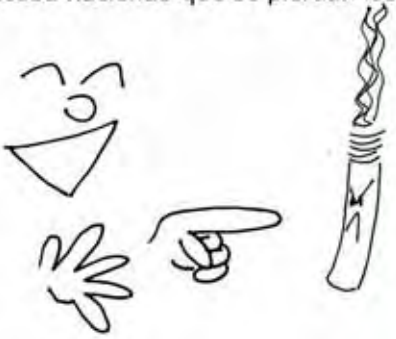
Aunque se informe adecuadamente al respecto, bastantes fumadores realizan algún intento para comprobarlo. De hecho, ésta es una de las principales causas de recaída una vez que han pasado ya varios meses de abstinencia.

Tras uno o dos intentos, la mayoría de quienes han intentado comprobarlo asume que probablemente nunca lo conseguirá y que, en cualquier caso, no merece la pena jugar con ello.

"Con el tiempo podré fumar sólo uno ó dos cigarrillos". Este es el sueño de muchos de quienes ahora fuman; desgraciadamente, en la práctica casi nunca es posible

Tener falsas expectativas respecto a lo que va a suceder durante el abandono del tabaco hace que, aunque todo se desarrolle de una manera normal o previsible (aunque todo vaya *perfectamente*), uno pueda desanimarse, ya que puede producir la sensación de que no todo va según los cauces previstos (previstos erróneamente por quien se había hecho esas falsas expectativas).

Cuando fallan estas expectativas, tiende a pensarse que también pueden fallar otras, como el hecho de que se una pueda ser capaz de dejarlo o de que no hay nada perdido. Tener falsas expectativas acaba haciendo que se pierdan las expectativas que sí que reales.



"En una semana va a estar todo resuelto"

Esto es falso porque el proceso de dejar de fumar lleva su tiempo: no es cuestión de días; es posible que durante toda una semana uno se encuentre perfectamente y, de repente, tener un día "malo".

"Ahí, que son los mejores, me curarán"

Nadie va a curarte; aquí no hay curas milagrosas; vayas donde vayas, te ayudarán –unos mejor que otros- a que consigas cambiar tu conducta de fumar. Te orientarán, pero eres tú quien va a realizar todos los esfuerzos.

"Siguiendo este método es imposible fallar"

No te engañes: siempre puede haber una recaída; es parte del juego. Nada garantiza de un modo absoluto que lo consigas, aunque lógicamente hay cuestiones que pueden aumentar tus posibilidades de éxito: para eso se ha escrito esta Guía.

La influencia de las experiencias pasadas puede dificultar el proceso de dejar de fumar. Ciertos tipos de desesperanza facilitan que se tire la toalla, a veces incluso antes de comenzar el combate.

"Volveré a caer, igual que la otra vez"

No es cierto: puede que vuelvas a caer, pero puede que no. Dejar de fumar es como una guerra, en la que es posible que se pierda alguna batalla. Aquí lo importante no es ganar todas las batallas; lo importante es ganar la guerra.

Que hayas caído alguna vez anterior, no dice nada del futuro: sólo lo dice del pasado.

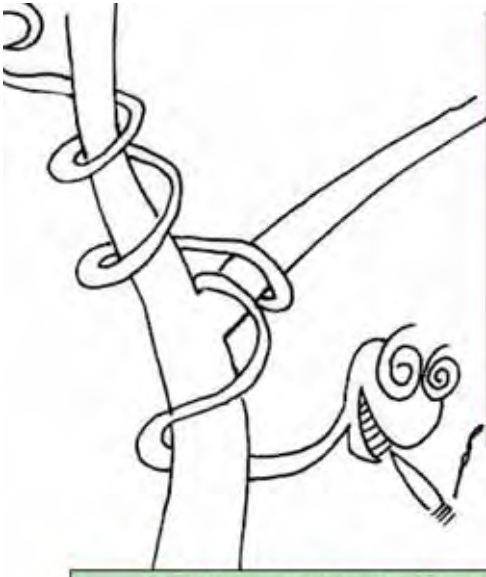
Son también frecuentes las falsas creencias sobre los deseos de fumar: muchas personas tienden a pensar que las cosas van mal cuando se tiene muchas ganas de fumar; por el contrario, creen que todo va bien cuando las ganas son pocas. Las dos percepciones son falsas.

"Si todo va bien, no deberías tener ganas de fumar"
Esto es falso. Las ganas de fumar no son indicativas de cómo va el proceso de abandono del tabaco. Lo único importante es no fumar, se tengan o no deseos de hacerlo.

"Si un día te vienen muchas ganas, malo"
Esto también es erróneo. Tener más deseos de fumar un determinado día sólo suele implicar que en ese día se han presentado más estímulos a los que se asociaba la conducta de fumar; es más, cuantos más deseos de fumar consigas resistir, mayores son tus posibilidades futuras de dejarlo.

"Las ganas de fumar deben ir disminuyendo día a día"
Falso: hay días en los que no tendrás deseos de consumir y hay días en los que, por los motivos que sean, te vendrán muchas ganas de fumar. Aunque las urgencias por fumar disminuyen con el tiempo, tardan en desaparecer y en las primeras semanas pueden ser más o menos frecuentes: habrá días "tranquilos" y otros no tanto

Una de las tareas principales de quienes se dedican profesionalmente al tratamiento del tabaquismo, es ayudar a sus pacientes a percibir las posibles ideas erróneas, irracionales o desadaptativas, y facilitarles que comprendan los aspectos consumo o de abstinencia que pueden tener distorsionados. Esto es especialmente importante cuando la persona lleva algún tiempo, varios días, sin fumar.



"Llega un momento en que las ganas de fumar se vuelven irresistibles"

Esto es falso; es cierto que las urgencias por fumar pueden ser muy intensas, pero son transitorias, se pasan; reflexionando sobre ellas una vez pasadas, uno se da cuenta de que tampoco eran tan irresistibles.

"Conozco gente que fuma uno de vez en cuando y no les pasa nada"

Cada uno es como es. Hay gente que puede tomar bebidas alcohólicas de vez en cuando y hay otros que si toman solo una, acaban perdiendo el control y tomando muchas más. Que otros lo puedan hacer, no quiere decir que lo puedas hacer tú. Si no, no estarías leyendo esto.

6. SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA

Al dejar de fumar pueden aparecer síntomas de abstinencia (el llamado "mono"). No se ve en todos los fumadores; en algunos es muy intenso y en otros es apenas perceptible. Cuando aparecen, esos síntomas comienzan a las 6-12 horas del último cigarrillo y alcanzan su mayor intensidad alrededor a las 48-72 horas. Remiten bastante al cabo de dos semanas.

La presencia de sintomatología de abstinencia puede dificultar el abandono del consumo de tabaco, pero no es responsable de la conducta de auto-administración

En algunas personas la presencia de sintomatología de abstinencia es parcialmente responsable de que exista un consumo continuado, ya que el intento de aliviar el malestar que ocasiona puede contribuir al mantenimiento de una dependencia. Sin embargo, para que existencia una dependencia del tabaco no es necesaria la presencia del síndrome de abstinencia. Además, este síndrome no es el factor más importante ni en la génesis ni en el mantenimiento de la dependencia.

Prácticamente todos los síntomas de la abstinencia de tabaco se deben a la ausencia de nicotina; la aplicación de terapia sustitutiva de nicotina anula -o reduce- los síntomas.

Casi todos los síntomas de abstinencia se deben a la falta de nicotina

Los síntomas que más constantemente se observan en quienes han dejado recientemente de fumar son ansiedad, irritabilidad, inquietud y dificultad en la concentración. También son comunes el aumento del apetito y las perturbaciones del sueño, como el insomnio. En ocasiones, los fumadores se quejan de somnolencia, cefaleas o estreñimiento.

A pesar de las variaciones existentes en el síndrome de abstinencia, algunos síntomas, como la falta de concentración, la irritabilidad o cierta ansiedad, son prácticamente universales. Otros síntomas, en cambio, pueden ocurrir sólo en unos pocos individuos o pueden reflejar rasgos psicológicos suprimidos, controlados o alterados por uso de tabaco; por

ejemplo, aquellas personas con historia clínica de depresión pueden experimentar un brote de depresión.

Es frecuente estar más irritable o tener dificultad para concentrarse en los primeros días que se deja de fumar

Si el organismo se había acostumbrado a la presencia de nicotina para cumplir algunas de sus funciones (como facilitación del tránsito intestinal, aumento de la salivación o aumento del gasto energético), al dejar de fumar estas funciones tardan mucho tiempo en estabilizarse (y puede encontrarse estreñimiento, sequedad de boca o disminución de la tasa metabólica basal).

Los deseos esporádicos de fumar pueden aparecer mucho tiempo después de haberlo dejado

Algo muy característico de dejar de fumar es la aparición de deseos urgentes e intensos (*craving*) por consumir nicotina, por fumar. Estos no forman parte del síndrome de abstinencia. Son más frecuentes e intensos los primeros días, pero con el tiempo van disminuyendo en frecuencia e intensidad. Aún así, pueden aparecer esporádicamente, incluso después de largos periodos.

7. ALCOHOL Y CAFEÍNA

El consumo de bebidas alcohólicas o de café suele estar muy frecuentemente asociado al consumo de tabaco. Por eso, al intentar dejar de fumar también conviene reducir –sobre todo, al principio- la exposición a estos estímulos. Así, se evita la aparición de muchos de los deseos intensos y urgentes de fumar.

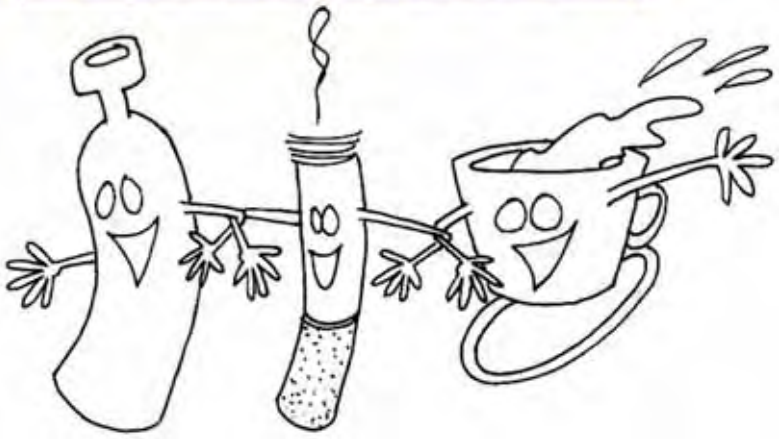
Además de ésta, que es muy importante, hay otras razones que aconsejan disminuir el consumo de alcohol y cafeína:

1) El consumo de alcohol puede disminuir el control que habitualmente tenemos sobre nuestra conducta. Esto hace que, cuando estamos intentando dejar de fumar y bebemos algo más que una consumición, puedan surgir *más espontáneamente* los impulsos por consumir cigarrillos y que podamos tener más dificultad para controlarlos o encauzarlos.

La ingesta de alcohol puede dificultar el control de los deseos de fumar

2) Al dejar de fumar, la cafeína presenta mayores efectos, porque el organismo la destruye (la metaboliza) más lentamente. Produce, por tanto, más excitación, ansiedad e insomnio que lo que esas mismas dosis producían antes de dejar de fumar. Por ello, al dejar de fumar se aconseja disminuir la ingesta de café y la de otros compuestos que contengan cafeína, como el té o las bebidas de cola.

La cafeína produce mucho más efecto en quienes han dejado de fumar



V. SI YA LO HAS DECIDIDO

"Hazlo o no lo hagas,
pero no lo intentes"
Maestro Yoda, en *La Guerra de las Galaxias*

Este consejo es también aplicable a los fumadores cuando dicen *"está bien; lo intentaré"*: hazlo o no lo hagas, pero no lo intentes. Quien quiera dejar de fumar debe estar firmemente decidido a realizar un intento serio por dejar de fumar; no basta con ir a probar qué pasa. Querer no es sólo desear. Es estar dispuesto a poner los medios –muchos o pocos, dificultosos o asequibles- para conseguir el fin que uno se ha propuesto. Es empeñarse en ello.

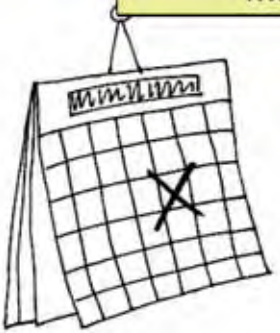
Una vez que se intente, ya se verá lo que cuesta. En muchas ocasiones no será tan duro como se había imaginado. En otras dejar de fumar será más costoso de lo que se preveía, dándose cuenta uno del control que el tabaco había llegado a adquirir en su vida.

1. FIJA UNA FECHA

Ninguna fecha es perfecta para dejar de fumar. Por un motivo o por otro, siempre habrá circunstancias que hagan que cualquier fecha nunca sea absolutamente idónea.

Por otro lado, hay fechas que son peores que otras. Salvo en determinadas situaciones graves, no suele ser imperioso dejar de fumar de un día para otro. Cuando se llevan 20 ó 30 años fumando, no es ningún problema esperar cierto tiempo hasta encontrar un buen momento para dejar de fumar.

Es muy importante que el intento por dejar de fumar se haga en un momento adecuado



Cualquier intento por dejar de fumar debe realizarse en un momento adecuado. Muchos de los fracasos derivan de no haber sabido elegir el momento. Aunque cualquiera puede ser un buen momento, hay momentos que son peores que otros. Situaciones de gran tensión (separación afectiva, mudanza, exámenes,...) no son el momento más adecuado.

Por ello, en ocasiones compensa esperar: a que pase la boda de la hija, o los exámenes, o los plazos de los trámites administrativos,...

Si quieres dejar de fumar, no te precipites. El camino a desandar para recuperar la libertad perdida es largo y precipitarse no añade nada positivo. Conviene que busques el momento más adecuado. No pasas nada por esperar unas cuantas semanas, si eso nos va a aumentar las posibilidades de éxito.

"Cualquier momento es bueno para dejar de fumar"

Hay momentos malos, mucho peores que otros, para dejar de fumar. Hay que saber escoger un momento para realizar un intento serio. El momento no tiene porque ser perfecto, pero sí miínimamente bueno.

"Nunca encuentro el momento adecuado"

Puede ser porque no lo buscas, y así es difícil encontrarlo. También puede ser que estés esperando a la llegada del momento perfecto (el día sin problemas de ningún tipo, sin ganas de fumar,...; un príncipe azul de día). En cualquier caso, si realmente quieres dejarlo tendrás que encontrar el momento. Si no, quizás te estés engañando

Una vez fijada la fecha, conviene que –salvo caso de catástrofe- ésta sea inamovible. Además, cara a cambiar tu ambiente y tus circunstancias, elimina en la medida de lo posible los cigarrillos y lo que te recuerde a ellos (ceniceros, mecheros,...) de tu casa, de tu coche y de tu lugar de trabajo. Para no ponerte dificultades añadidas, lo mejor es que no dejes fumar en tu casa.

2. ANALIZA LAS CAÍDAS PREVIAS

Si una persona ha conseguido dejar de fumar sin muchos esfuerzos, es probable que esa persona no era dependiente de la nicotina: era simplemente un consumidor regular. Esto es mucho más frecuente en el alcohol que en el tabaco. De la misma manera, si una persona deja de fumar al primer intento, muy probablemente esa persona no era dependiente o, al menos, no muy dependiente.

"¿De qué sirve hurgar en las heridas?"

Las recaídas no son un fracaso. No tienen por qué serlo, aunque algunas personas las viven como una humillación. No se trata de hurgar en herida alguna. Se trata de analizar qué se puede hacer esta vez que no se hizo la anterior, qué conviene cambiar o evitar,... Se trata de aprender de la experiencia.

Aun sin la presencia de dependencia, dejar de fumar puede requerir esfuerzo, bien por el componente de habituación que las actividades repetidas llevan consigo o bien por usar el consumo como mecanismo de afrontamiento de estados de ánimo negativos, frecuente en los consumos de sustancias psicoactivas.

El propio concepto de dependencia, de adicción, implica la recaída

El propio concepto de dependencia implica la recaída: sin recaídas no podría hablarse de dependencias. Por ello, y como ya se ha dicho, la recaída no debe ser vista como un fracaso: es una parte integrante -e importante- del proceso de dejar de fumar. A través de la recaída se adquiere mayor experiencia sobre estímulos insospechados (o tal vez sospechados), sobre la falta de habilidades de manejo de situaciones, sobre pensamientos erróneos y sobre la propia debilidad respecto al tabaco.

Las recaídas nos aportan conocimiento propio y experiencia sobre lo que debe cambiar la próxima vez

La recaída no debe verse como una interrupción, sino como un avance en el proceso de cambio. Es una fase de él. La presencia de una recaída muestra: o que algo estaba mal planteado y que, cara al próximo intento, debe ser cambiado o reorientado; o que había elementos no detectados o no controlados, que para la próxima vez requieren una mayor profundización o control.

"No sé por qué volví a fumar"

Conviene que no te contentes con un "no sé", con un simple "me apeteció fumar" o con "es que gané cuatro kilos". Puede que haya motivos o causas que no hayas tenido en cuenta o que quizá no te atreves a reconocer. Preguntarte qué te hizo volver a fumar aumentará tus posibilidades en todo nuevo intento.

Hay quien no aprende de la experiencia

Esto no implica que no se tenga responsabilidad en las recaídas. A veces se recae porque se han hecho las cosas mal desde el principio, o por simple falta de motivación; hay a quien la recaída no le aporta experiencia alguna.

Hay quien recae porque no supo percibir el valor instrumental de su consumo: así, por ejemplo, algunos derivan la ansiedad de la nicotina a la comida (y engordan mucho); otros van acumulando la ansiedad sin enfrentarse a ella (hasta que estallan por no poder ya más); otros simplemente reprimen sus deseos e idealizan el consumo de tabaco (cuando se hartan, recaen); otros utilizan la terapia farmacológica (que es eficaz) sin intentar realizar ningún cambio de conducta.

Conviene profundizar sobre los intentos previos para dejar de fumar: que los motivó, si se seguía fumando algo en ellos, cuánto duraron, a qué se atribuyen las recaídas, qué otros factores contribuyeron a precipitarlas,... Cuanto más sepas de tu vuelta al consumo de tabaco, más posibilidades tienes de que el próximo intento sea el definitivo.

3. CONOCE CÓMO FUMAS

Antes de realizar un intento serio, uno debe conocerse mínimamente. Todos tenemos estímulos asociados a la conducta de fumar, estímulos que desencadenan los deseos de fumar. Es importante conocerlos y saber reconocerlos. El simple hecho de reconocerlos suele disminuir la intensidad de las urgencias que ocasionan.

Pensar en qué hacer cuando éstos se produzcan, o se vayan a producir, ayuda a enfrentarse a ellos. No hay una sola manera de enfrentarse a un estímulo: cada persona debe desarrollar aquellos recursos que le sean más convenientes para cada estímulo que puede desencadenar los deseos de consumir.

No hay una única manera de enfrentarse a un estímulo asociado al consumo: cada uno debe desarrollar sus propios recursos

Así, por ejemplo, si fumar está asociado a descolgar el teléfono, una persona puede descolgar con la otra mano, coger un bolígrafo, meterse la mano en el bolsillo, ir a hablar a una habitación en la que nunca se ha fumado, comer un chicle o un caramelo o, en el peor de los casos, recortar la conversación.

La realización de un auto-registro sirve muy frecuentemente para conocer qué estímulos están asociados *cuadro 11*.

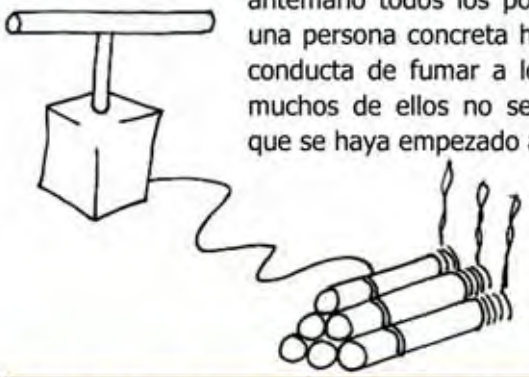
Cuadro 11. Ejemplo de autorregistro. Conviene rellenarlo antes de fumar cada cigarrillo. Basta cumplimentarlo durante una semana

Nº	Hora	Situación	Necesidad (0-10)
1	*7h50*	*Justo después de ducharme*	*7*
2	*8h05*	*Tras desayunar leyendo el periódico*	*5*
3	*8h30*	*Al montar en el coche y poner la radio*	*9*
4	*8h55*	*Poco antes de entrar al trabajo*	*3*
5	*10h40*	*Tomando el café de media mañana*	*8*
...	...		

Es una técnica muy sencilla y muy útil. Aunque los hay complicados, sirven más aquellos autorregistros que son sencillos. Una semana es tiempo suficiente para averiguar los estímulos más importantes.

"Quiero dejar de fumar ya. No puedo estar perdiendo el tiempo apuntando cosas"

Lo importante no es sólo intentarlo, sino que el intento tenga las mayores posibilidades de éxito. Una de las cosas que más ayuda a esto es el análisis de la conducta (y en concreto los registros). No pasa nada por esperar una semana: es mucho mejor para el éxito del intento.



En la práctica es imposible precisar de antemano todos los posibles estímulos que una persona concreta ha ido asociando a la conducta de fumar a lo largo de los años: muchos de ellos no se manifestarán hasta que se haya empezado a dejar de fumar.

Una vez que ya no se fuma, conviene seguir pendiente de qué circunstancias desencadenan los deseos de fumar

En las consultas especializadas, además del análisis funcional de la conducta, se realizan a los pacientes diversas pruebas para que adquieran mayor conocimiento de los estímulos asociados a su conducta de fumar y perciban mejor qué les aporta fumar.

4. BUSCA APOYOS

Buscar apoyos externos, que te puedan ayudar en tu empeño de dejar de fumar sirve para que aumenten tus posibilidades de que consigas dejarlo. En los grupos de terapia, parte del apoyo social proviene del mismo grupo.

Buscar apoyos aumenta tus posibilidades de dejarlo

Aunque hay gente a la que le da algo de vergüenza, es muy útil avisar a nuestros familiares, amigos y compañeros, a las personas que nos aprecian o nos quieren, de nuestra intención de dejar de fumar. La razón de esto es que está comprobado que de esta manera las posibilidades de dejarlo aumentan para la mayoría de las personas.

"Prefiero que no se entere nadie hasta que ya lo haya dejado"

Es lógico que te dé alguna vergüenza "fracasar", pero no te conviene dejarte dominar por ello. Conviene que hagas públicas tus intenciones de abandono: ese "quemar las naves" aumentas tus probabilidades de que dejes de fumar.

Se trata de avisar a estas personas que vamos a hacer un intento serio por dejar de fumar y solicitar su ayuda en la medida de lo posible: que tengan algo más de paciencia con nosotros, que nos animen si ven que "flaqueamos", que procuren no fumar en nuestra presencia, que no nos ofrezcan tabaco,...

Puede bastar con una sola persona de confianza. Aunque no es necesario, puede ser más conveniente que esta persona ha superado la experiencia de dejar de fumar. Sí que es imprescindible que se comprometa a facilitar su apoyo cuando haga falta.

Cuando no se hace esto, uno puede exponerse innecesariamente a situaciones de riesgo y tener también menos capacidad de reacción ante determinadas actitudes o comentarios "negativos".

Leer frecuentemente la lista personal de motivos para dejar de fumar ayuda a conseguirlo

Hay un recurso que puede considerarse como un apoyo para quien intenta dejar de fumar: es la lectura frecuente (varias veces al día) de la lista personal de motivos para dejar de fumar.

Una medida básica, ya comentada, es restringir el consumo de tabaco en nuestro hogar: solicitar a las visitas que no fumen allí, o a quienes conviven con nosotros que sólo fumen en determinados lugares.

"¿No es excesivo cambiar la tapicería del sofá?"

Puede serlo. Pero, de esta manera, olerán menos a tabaco, se mantendrán más tiempo así, disfrutarás de su nuevo aspecto y te puede ayudar a disociar algunos estímulos que tienes condicionados. No es imprescindible, pero te puede venir bien; considéralo.

También conviene que, si quieres dejar de fumar, procures realizar algunos cambias que facilitarán tu compromiso con la cesación e te harán algo más costosa la vuelta al consumo: hacerte una limpieza dental, pintar las paredes o cambiar la tapicería de tu hogar,...

Del mismo modo, tus profesionales sanitarios de referencia (médico, psicólogo, dentista, personal de enfermería, farmacéutico,...) pueden orientarte al respecto si les comunicas tu decisión. También hay algunas líneas telefónicas que ofertan ayuda gratuita –otras no gratuita- a quienes lo solicitan. La idea clave es que cuantos más apoyos consigas, mayores serán tus posibilidades de que definitivamente dejes de fumar.

Para dejar de fumar conviene adquirir nuevas habilidades y conductas: aprender a distraerse cuando vengan las ganas, intentar disminuir el estrés, decidir hacer algo agradable todos los días, cambiar algunas rutinas,...

VI. ALGUNOS "PROBLEMAS"

Al dejar de fumar se te pueden presentar muchos problemas o dificultades. Algunos serán reales, otros serán bastante imaginarios. Los que se señalan en este capítulo son sólo algunos de los que te puedes encontrar, los que más frecuentemente preocupan a quienes están planteándose dejarlo. Si estás decidido a dejarlo, irás encontrando la manera más conveniente de afrontar o abordar esos posibles escollos.

1. "DESEOS IRRESISTIBLES"

Los deseos de fumar nunca son irresistibles. Pueden ser muy intensos, pueden tener una gran sensación de urgencia, pero tal como vienen se van. Desaparecen. Los deseos se terminan y también acaban despareciendo con el paso del tiempo los momentos malos.

Los deseos de fumar pueden ser intensos, pero no irresistibles

Ante las ganas de fumar, se pueden realizar diversas actividades: cada uno ha de buscar la que o las que le sirvan. Lo que sirve a una persona concreta no tiene por qué servir al resto. Por ejemplo, se puede beber un vaso de agua o de zumo, se puede comer una pieza de fruta, una zanahoria o masticar un chicle sin azúcar, se puede respirar profunda y pausadamente, se puede jugar con algún objeto entre las manos, se puede desviar la atención hacia algo positivo, y muchas cosas más.

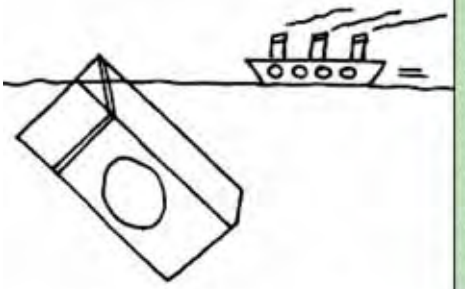
Tal como vienen, los deseos de fumar se van: son sólo unos pocos segundos los que tienes que enfrentarte a ellos. Estas *luchas* duran poco tiempo y, tras un par de semanas, se van haciendo cada vez más infrecuentes. La única manera de comprobarlo personalmente es dejar pasar el tiempo. En ocasiones, cuando ya ha pasado bastante tiempo, pueden reaparecer esporádicamente algunos deseos de fumar, pero también suelen ser transitorios.

Las ganas de fumar son como las olas: vienen y van; no aumentan cuando se resiste a ellas

De hecho, cuando se recae después de un largo período no suele ser por las ganas, sino por la *fantasía del consumo controlado*: creer que después de cierto tiempo sin fumar, ya se es capaz de fumar controladamente; es decir, de fumar sólo cuando uno quiera, cuanto uno quiera y disfrutando.

Al igual que en otros campos de la vida, no suelen existir deseos irresistibles si se evitan las circunstancias controlables

Es cuestión de conocer las circunstancias que facilitan o precipitan los deseos de consumir en cada uno de nosotros. En general, la adicción al tabaco se consigue superar no por enfrentarse directamente a las ganas de fumar, sino por evitar que éstas *tomen cuerpo*, eludiendo así el tener que enfrentarse con un *enemigo* que habitualmente nos ha dominado.



"Por este pequeño detalle, no pasa nada"

O sí. Tú eres el que deberías conocerte y quien debería saber si está jugando con fuego o no. Puede que no pase nada o puede que sin darte cuenta del todo, estés abriendo una rendija. Pregúntate: ¿no me estaré engañando?; y actúa en consecuencia.

A veces, decisiones aparentemente irrelevantes pueden conducir a situaciones de riesgo: no pasa nada por quedarme el fin de semana solo, no pasa nada por beber unas copas, no pasa nada tener la cajetilla en el bolso, no pasa nada por cambiarme de mesa en los postres de una boda, etc. Para muchas personas estas decisiones citadas no tiene importancia alguna, pero para otras algunas de estas "minidecisiones" pueden suponer empezar a jugar con fuego.

Hay quien ensaya ante el espejo la manera de rechazar cigarrillos cuando se los ofrecen. Y le sirve.

En otras ocasiones, mas que "deseos irresistibles", lo que ocurre es que se carece de habilidades sociales: *"y ¿qué hago si me ofrecen tabaco?"*, *"pero, ¿cómo les voy a decir que no?*,... Hay que aprender a decir que no; si se puede hacer con delicadeza, con delicadeza; si sólo

se puede hacer de una manera un tanto ruda, deberá ser así... En tu caso, lo más prioritario es no fumar. Hay personas que para aprender a rechazar cigarrillos se entrenaron varias veces delante de un espejo; si lo necesitas, quizá tú podrías hacer lo mismo.

2. ¿NO ENGORDARÉ MUCHO?

Hay adolescentes rebeldes, pero la mayor parte de los adolescentes no lo son. Hay andaluces graciosos, pero no todos lo son. Otro tópico muy extendido es que se gana peso al dejar de fumar. Puede dejarse de fumar perfectamente sin ganar nada de peso. Sin embargo, sí que es cierto que algunas personas ganan un cierta cantidad tras el abandono del consumo de tabaco.

La nicotina acelera nuestro metabolismo. Un fumador o una fumadora es una persona que, en condiciones normales, quema más energía de lo que debería. En cierto sentido puede decirse que los fumadores *llevan el motor más revolucionado* de lo normal. (El problema no es sólo que el motor esté más revolucionado, sino que además tienen problemas de toxicidad por utilizar un combustible que deja residuos).

Hay personas que tienen un gran miedo a ganar peso si dejan de fumar

Por ello, cuando se deja de fumar suelen ganarse unos tres kilos de peso; la mitad de las personas, ni siquiera eso. Si se tiene mucho interés, puede intentar perderse esos kilos posteriormente una vez consolidada la conducta de no-fumar. El aumento de peso, si se produce, ocasiona una redistribución del patrón de grasa corporal, que pasa a ser más fisiológico, más sano, que hace que disminuya el riesgo cardiovascular.

"Todo el mundo que conozco ha engordado mucho al dejar de fumar"

Absolutamente falso. Hay mucha gente que al dejar de fumar no engordó nada e incluso adelgazó. Quizás tengas un sesgo de observación: fijas selectivamente tu atención en determinadas realidades y hay otras cosas que se te escapan.

El posible incremento de peso es rápido: la mitad del total se observa en el primer mes tras dejar de fumar; el resto, pasados seis meses. Si ha habido ganancia, después de este tiempo se puede intentar volver al peso anterior. No se aconseja hacerlo antes, porque se dificulta el proceso de dejar de fumar.

La importancia que en la sociedad occidental dan al poseer una imagen corporal muy estilizada ha sido explotada por las compañías tabaqueras y es uno de los factores que más influye en que determinadas personas (sobre todo, mujeres) empiecen a fumar y sean reticentes a abandonarlo. Fumar no adelgaza: algunas personas lo utilizan para controlar el apetito y otras como un mecanismo artificial de quemar calorías, pero no es un factor adelgazante, al igual que no lo es beber mucho agua.

Si fumar adelgazara, no habría fumadores gordos

El posible incremento de peso se puede deber a varios motivos, aparte de los ya referidos. Entre ellos se encuentra que al dejar de fumar se recupera el gusto y el olfato, por lo que comer en general resulta más placentero. También hay personas que tiene dificultad en distinguir la sensación de hambre y el deseo por algunos cigarrillos concretos.

Al dejar de fumar es crucial conseguir que la comida no se utilice para calmar la ansiedad

Es importante evitar que la comida sea utilizada como un sustitutivo del cigarrillo para enfrentarse a la ansiedad. Todos conocemos personas que al dejar de fumar han ganado una gran cantidad de kilos: ocho, diez o doce. En casi todos los casos esto se produce porque anteriormente utilizaban el cigarrillo para enfrentarse a sus estados de ánimo negativos (ansiedad, estrés, soledad, aburrimiento, frustración, ira...) y ahora utilizan la comida para enfrentarse a ellos.

Conviene dejar de fumar, pero no a cualquier precio

No conviene dejar de fumar a cualquier precio, porque se acaba pagándolo. Hay veces que, por hacerlo mal, las consecuencias negativas de dejar de fumar son muy desproporcionadas y no pueden sobrellevarse. Por eso, es importante que si se utiliza el tabaco como mecanismo de defensa frente al estrés (u otras sensaciones), al dejar de fumar se busquen mecanismos alternativos: alternativos al tabaco y alternativos a la comida.

"Haré una dieta hipocalórica entonces"

- No conviene hacer dieta hipocalórica cuando se deja de fumar, ya que esto disminuye las posibilidades de dejarlo. Es duro dejar de fumar y es duro hacer régimen; ambas cosas juntas son especialmente duras.

- Sí conviene, en cambio, cuidar la alimentación: no comer o picar todo lo que puede apetecer, acudir a frutas, verduras o líquidos sin apenas contenido calórico; evitar las comidas con mucha grasa o los postres dulces.

Para quien quiere dejar de fumar la práctica de ejercicio físico reporta muchas ventajes: ayuda a quemar –de una manera sana- las calorías que antes podrían quemarse con el tabaco; también ayuda a ocupar el tiempo, que es un problema para algunos fumadores; ayuda así mismo a percibir que se va ganado forma física ("*puedo subir tres pisos sin parar en el descansillo*"); además, el ejercicio facilita un estilo de vida más saludable, que es el mismo objetivo que persigue dejar de fumar.

Es muy conveniente realizar ejercicio físico, pero éste no debe ser una actividad extenuante

A quienes les preocupe mucho la cuestión de la imagen corporal, deben hacérseles ver que, al intentar dejar de fumar:

1) compensa mucho más ganar tres kilos que seguir fumando, cara a la mejora en la calidad y expectativas de vida;

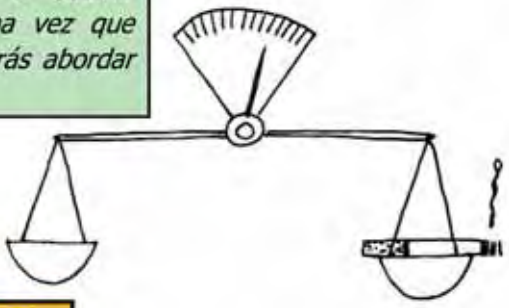
2) lo que se gana, se gana rápido: son sobre todo reajustes del metabolismo durante las primeras semanas;

3) la utilización de terapia farmacológica (parches, bupropión,...) disminuye el ritmo de esa ganancia primera;

4) siempre pueden intentarse perder lo ganado una vez que ya esté consolidada la conducta de no fumar (unos cuatro o seis meses después).

"Si gano 200 gramos, lo dejo"

Pues entonces, más vale que no empieces. Puede que ganes algo de peso o puede que no lo ganes, pero nadie es capaz de garantizarte qué te va a pasar. Llevas años metiéndote diariamente muchos compuestos químicos en tu organismo; lo raro sería que no pasara nada cuando dejes de metértelos. Tienes que estar dispuest@ a asumir algunos pequeños cambios. Una vez que hayas dejado de fumar, ya podrás abordar ese segundo problema.



3. LLEVA TIEMPO

No se puede dejar de fumar en una hora. Una decisión se puede tomar en un segundo o menos, pero conseguir los cambios necesarios de conducta (extinguir asociaciones, crear nuevos mecanismos de afrontamiento, reemplazar mecanismos sustitutivos de déficits,...) es un proceso bastante más largo.

No se deja de fumar en una hora

Es este un proceso de deshacer las costumbres y maneras de hacer aprendidas anteriormente y de aprender otras nuevas. Al igual que hablar un idioma o aprender a usar un programa de ordenador o a preparar un plato, el proceso de dejar de fumar requiere tiempo.

La eficacia de los tratamientos no se mide por cuántos lo dejan el primer día ni la primera semana, sino por cuántos siguen sin fumar al cabo de un año

Por ello, la eficacia de los tratamientos siempre se mide con la tasa de abstinencia que se obtiene tras pasar, al menos, un año desde el inicio del tratamiento. Usar periodos más cortos es engañosos, ya que estamos frente a una adicción y aquí, aunque es importante abandonar el consumo, lo es mucho más mantenerse sin consumir.

"No sé si seré capaz de estar sin fumar toda la vida"

Basta con que no fumes hoy. Aunque esto es una carrera de fondo, lo importante es el día a día. No te agobies con lo que pasará la semana que viene (que, dicho sea de paso, seguirás sin fumar); preocúpate con llegar al día de mañana sin fumar y tendrás casi todo hecho.

A medida que pasa el tiempo, quienes han dejado de fumar van adquiriendo un mayor control sobre las situaciones: los estímulos van perdiendo su fuerza asociativa y los deseos de fumar van haciéndose menos frecuentes, menos intensos y más controlables.

"Y, ¿cuándo dejaré de ser dependiente?"
Es muy difícil de precisar. Quizá ya no lo eres; quizá no llegues a serlo nunca, aunque lleves muchos años sin consumir. En la práctica, lo que realmente importa es que consigas mantenerte sin fumar (que ése es el principal problema).

Aún así, la principal causa de recaída tras varios años de abstinencia suele ser probar un cigarrillo, bien sea en circunstancias festivas o en presencia de estados de ánimo negativos a los que anteriormente estaba asociada la conducta de fumar. Por ello, se considera que cuando se ha sido dependiente, siempre suele permanecer o quedar una cierta mayor vulnerabilidad a la recaída.

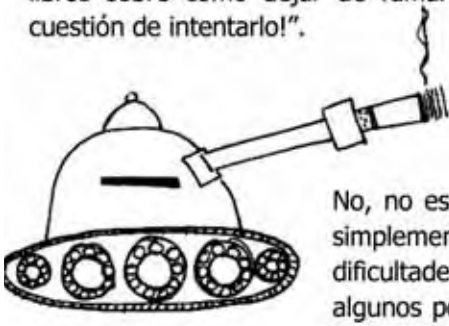
"Hay tratamientos por ahí que te curan en una hora"
No te dejes engañar. Siempre hay gente que dejará de fumar se haga lo que se haga, aunque no se haga absolutamente nada. Pero, para quienes tienen dificultades para abandonar el tabaco espontáneamente, nunca hay productos o tratamientos milagro. Si fuera tan fácil, todo el mundo lo habría dejado y no habría tantos "inventos".

VII.
NO ES MI PRIMER INTENTO

¡Enhorabuena! Que lo hayas intentado previamente, aumenta tus posibilidades de que lo consigas en este intento. Como ya te hemos insistido, lo más frecuente no es dejarlo a la primera. Los intentos previos te sirven de entrenamiento. Ya sabes cosas que debes hacer o que conviene que evites.

1. UNA BATALLA Y UNA GUERRA

Se puede recaer a la hora de dejar de fumar por no haber puesto suficiente empeño en ello. Pero puede suceder que, pese a haber puesto mucho empeño, se vuelva a recaer. Esto es lo propio de toda adicción. Si sólo fuera cuestión de empeñarse, no se necesitarían profesionales especialmente formados ni se necesitarían manuales o libros sobre cómo dejar de fumar: bastaría con decir "¡ánimo!, ¡es cuestión de intentarlo!".



No, no es tan fácil. Algunos dejan de fumar simplemente proponiéndoselo y sin apenas dificultades. Al resto, les cuesta algo más. A algunos pocos, quizá estés tú entre ellos, les cuesta bastante. Eso sólo quiere decir que puede no ser una tarea fácil. Pero que no sea fácil, no quiere decir que sea imposible.

Que dejar de fumar pueda no ser fácil no quiere decir que sea imposible; de hecho, es posible

"Lo intenté muchas veces y sigo en el mismo sitio"

Sigues fumando, pero no estás en el mismo sitio. Has ido adquiriendo experiencia: te conoces mejor y eres más consciente del control que el tabaco tiene sobre ti. Además, basta con que hayas conseguido permanecer un día sin fumar en algún intento previo, para que eso aumente tus posibilidades de abandono en cualquier intento posterior.

Ya se ha dicho anteriormente en esta Guía, pero es importante: dejar de fumar al primer intento no es ni lo normal ni lo más frecuente. La mayor parte de quienes han dejado de fumar lo han conseguido tras varios intentos. No es fácil desprenderse del control que las sustancias adictivas (el tabaco en este caso) pueden llegar a adquirir sobre nuestras conductas.

Como ya se ha señalado, dejar de fumar se parece a las pruebas de slalom de esquí. Se trata de sortear una serie de banderas –unas por un lado, otras por otro- y, a veces, se tropieza con ellas, bien sea por no haberlas visto, por no haberlas valorado suficientemente o bien por haber llegado forzado al giro.

Que se haya tropezado en una ocasión no quiere decir que *"mi caso no tiene remedio"*; simplemente indica que hay que evitar distracciones o pulir el estilo.

Lo realmente importante es el objetivo final:
CONSEGUIR DEJAR DE FUMAR.
Lo que ocurra entre medias es relativamente accesorio

Ten en cuenta que lo importante es conseguir dejar de fumar. Al igual que en el tenis, se pueden perder tantos o juegos, pero lo realmente importante es ganar el partido. Que se haya perdido una batalla contra el tabaco no implica nada: lo importante es ganar la guerra.

"No tiene sentido ir de derrota en derrota"

No, no tiene sentido ir de derrota en derrota. Lo único que tiene sentido es el objetivo final. Dejar de fumar se parece más a una competición deportiva que a un paseo triunfal. Y en las competiciones deportivas no siempre se está ganando: muchas veces hay que remontar un resultado o una situación adversa. En esto del tabaco, al final lo único que interesa es dejarlo. Dice el refrán que quien ríe el último, ríe mejor.

Una de las más grandes ayudas de las que se dispone para ganar esta guerra es saber porqué se perdieron determinadas batallas: porque se bajó la guardia, porque se estaba ambivalente, porque no se valoró al enemigo adecuadamente, porque no se intentó modificar nada del propio estilo de vida,... conviene encontrar los porqués, ya que así habrá más posibilidades de no repetir los errores anteriores.

2. "DE PERDIDOS, AL RÍO"

"¿Vuelvo a ser un fumador si fumo un solo cigarrillo?"

No. Un solo cigarrillo aumenta las posibilidades de que vuelvas a fumar, pero esto no quiere decir que te hayas vuelto fumador. La situación todavía está bajo tu control tras este desliz. Si quieres dejar de fumar tienes que empeñarte en evitar los deslices (los consumos puntuales), pero si alguna vez ocurre, lo que tienes que hacer es reaccionar, y evitar que el desliz acabe degenerando en una recaída.

El argumento "de perdidos, al río" es bastante ilógico, pero lo solemos aplicar con frecuencia, especialmente en aquellas cuestiones frente a las estamos ambivalentes.

"Ya que, tras cuatro meses, he fumado uno..."
"Como no puedo decir que he estado sin fumar (di una calada a un cigarrillo)..."
"Haber fumado un día varios cigarrillos es ya ser un fumador..."
"...total, que para eso vuelvo a fumar como antes"

Todo esto son simplemente excusas. Lo más relevante no es haber fumado o haber dejado de fumar: lo importante es seguir sin fumar, independientemente de lo que se haya hecho o dejado de hacer anteriormente.

Lo importante no es haber fumado; lo único importante es tener intención de seguir sin fumar

Es cierto que cuando se fuma algún cigarrillo, probablemente no se haya hecho algo del todo bien. Pero esto no implica que se deba arrojar la toalla: la cantidad de cosas que se han hecho bien a lo largo del tiempo que se ha estado sin fumar supera con creces a las otras.

"Si fumo un cigarrillo, tiro la toalla"
No te engañes; esta es una mala excusa para volver a fumar. Dejar de fumar podría compararse con un combate de boxeo. Se trata de ganar; no de que no te toquen. Esto no quiere decir que te dejes pegar, pero sí que no se puede pretender terminar un combate sin el más mínimo rasguño. Lo que algo vale, algo cuesta.

Por otro lado, y como ya se ha insistido en esta Guía, la mayor parte de las recaídas tras periodos prolongados de abstinencia (meses o años) se producen por la fantasía del consumo controlado: creer que después de permanecer un cierto tiempo sin fumar, ya se es capaz de fumar controladamente; fumar cuando se quiera, cuanto se quiera y disfrutando. Para quien ha tenido una dependencia, esto es prácticamente imposible, por no decir absolutamente imposible. Por eso, es muy importante procurar que no haya ningún consumo.

La causa más frecuente de recaídas suelen ser los consumos puntuales; pero eso no quiere decir que todo consumo puntual implique una recaída

Para realizar un intento serio por dejar de fumar debes tener siempre en cuenta que:

1) es muy importante evitar los consumos puntuales, los deslices o caídas; para ello, compensa "no jugar con fuego" y no hacer experimentos para ver si quizá se pueda fumar controladamente.

2) una caída no implica una recaída: por haber fumado uno o unos pocos, no hay que echar todo por la borda. Llevas muchas cosas ganadas, que no tiene por qué perderse por un pequeño fallo. Recomienza, espabila y no te preocupes.

"Si otros lo han hecho, yo también puedo"
"Si otros no lo han conseguido, yo tampoco podré"

Cada caso es cada caso. Que otros lo hayan conseguido muestra que es posible, no que tú lo vayas a conseguir a la primera . Que otros no lo hayan conseguido muestra que puede no ser fácil, no que tú no lo consigas. Lo único importante es tu caso concreto. Claro que podrás, pero tampoco te sobrevalores: puedes tener puntos débiles.

En cualquier caso, puedes conseguirlo, sin ninguna duda.

VIII. EN RESUMEN

Compensa dejar de fumar

Claramente compensa dejar de fumar. Fumar puede aportar algunos beneficios a los fumadores; para muchas personas, es una actividad placentera. Pese a ello, para la mayoría, el balance riesgos-beneficios de fumar es claramente negativo. De acuerdo a su propia escala de valores, a casi todos los fumadores les compensa dejar de fumar.

"¿Sirve de algo acudir a los profesionales sanitarios?"

Sí. Acudir a los profesionales del tabaquismo aumenta tus posibilidades de dejar de fumar definitivamente. Estos te ayudarán a conocer mejor tu adicción, te facilitarán el proceso de cambio y podrán recetarte fármacos que aumenten tus posibilidades de éxito. Algunos de estos fármacos están disponibles sin receta.

"¿No puedo intentarlo por libre?"

Sin ninguna duda; puedes intentarlo por ti mismo, por ti misma. De hecho, la mayoría de los ex-fumadores lo han dejado por sí mismos. Aún así, si ya lo has intentado seriamente alguna vez, conviene que acudas a algún profesional.

"En esto me metí yo y debo salir por mí mismo"

Es cierto que entraste por ti en el mundo del tabaco. Pero no es cierto que cada cual deba salir por sí mismo: cuando te enfrentas a una adicción (un trastorno clínico preciso), no basta sólo con empeñarse.

"¿Necesitan tratamiento todos los fumadores?"

A muchas personas para dejar de fumar les basta con un poco de presión social. Otras necesitan un mínimo de apoyo, como puede ser un breve consejo sanitario. Sin embargo, hay otras personas que desean dejar de fumar y que necesitan una ayuda más específica, el tratamiento de su dependencia.

"Las autoridades sanitarias deberían pagar el tratamiento"

Dado que actualmente existen tratamientos eficaces del tabaquismo, es el sistema sanitario quien debe ofertar la ayuda necesaria a los fumadores, los profesionales de la salud quienes pueden ofrecerla. Hasta ahora las autoridades sanitarias se han visto libres de pagar los tratamientos, a diferencia de otras adicciones y otros trastornos. Esta situación no va a poder mantenerse durante mucho tiempo.

Casi todos hemos empezado a fumar por cuestión de moda, por presión social o por la presión publicitaria, sin ser del todo conscientes de lo tóxicos y adictivos que podrían ser los cigarrillos. Independientemente de las razones por las que se fume, es claro que quien fuma, tiene un problema: sobre su salud se cierne una grave amenaza. Quien tiene el problema es el propio fumador, no su médico o las autoridades sanitarias. Si fumas, conviene que te lo tomes en serio.

Dejar de fumar es una meta alcanzable

La experiencia muestra que se puede dejar de fumar. A algunos no les costará ningún esfuerzo, a otros les costará algo más, a algunos otros le costará bastante, y siempre habrá algunas personas a las que les cueste mucho. Pero claramente se puede conseguir.

Hay que intentarlo seriamente

No se trata sólo de intentarlo; hay que intentarlo seriamente, debes empeñarse en ello. Conviene buscar un momento adecuado. Cualquiera puede serlo, pero hay situaciones que son peores que otras; a veces lo sabio es esperar un poco.

A lo largo de este libro le hemos ido dando indicaciones generales que debes intentar aplicar a tus circunstancias concretas: recogen las experiencias de otras personas; confiamos en que te puedan servir.

Nada garantiza el éxito a la primera

Se puede dejar de fumar, pero no siempre se consigue a la primera. Es lo típico de todas las adicciones. Si la vez anterior no pudiste dejarlo, puede que lo consigas en el siguiente intento. Esto no es un solo un consuelo: es una realidad. También en los videojuegos sólo se consigue pasar de pantalla con un entrenamiento repetido.

En cualquier caso, la ayuda de un profesional sanitario competente aumentará sus posibilidades de éxito.

¡Ánimo!, sin tabaco se disfruta más de la vida

Si no has fumado nunca, no sabes la suerte que tienes

ANEXO I
Modelo de autorregistro

Arranca esta hoja del libro, fotocópiala y usa las copias cuando vayas a intentar dejes de fumar

Día:			
Nº	**Hora**	**Situación**	**Necesidad** (0-10)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

ANEXO II
Direcciones de interés

Informativas sobre el tabaco:

www.ceutasinhumo.es Plan Integral de Tabaquismo, Ceuta
www.cnpt.es Comité Nacional Prevención del Tabaquismo
www.sedet.es Soc. Esp. Especialistas en Tabaquismo
www.separ.es Soc. Esp. Patología del Apar. Respiratorio
www.semfyc.es Soc. Esp. Med. Familiar y Comunitaria
www.tobacco-control.org Recursos en Control del Tabaco
www.cdc.gov/tobacco/ Centro Control de Enfermedades
www.nicotinaweb.info Nicotinaweb
www.tobacco.who.int Organización Mundial de la Salud
www.globalink.org Red Internacional (en inglés)
www.nofumadores.org Derechos de los no fumadores

Para dejar de fumar:

www.ceutasinhumo.es
www.surgeongeneral.gov.tobacco/spquits.htm
www.quitnet.com/library/guides/quitnet/spanish/
www.dejardefumar.com.ar
www.munimadrid.es/dejardefumar/
www.cnpt.es/dejar.html
www.usc.es/pdf2001/
www.educoweb.com/dejar_de_fumar.asp
http://escuelas.consumer.es/web/es/dejardefumar/
http://es.help-eu.com/pages/index-5.html
www.ondasalud.com/2002bis/fumar/
www.atenciontabaquismo.com/
www.farmaceuticonline.com/cast/familia/
www.itin.com.es
www.treattobacco.net (en inglés)

ANEXO III
Teléfonos de interés

956 503 359

Centro de Atención a las Drogodependencias.
Consejería de Sanidad y Consumo
Ciudad Autónoma de Ceuta.

956 522 136

Plan Integral de Tabaquismo.
Consejería de Sanidad y Consumo
Ciudad Autónoma de Ceuta.

901 103 105 (www.respirasinhumo.org)
901 120 239 (www.vidasintabaco.com)

Son teléfonos para que llames si quieres dejar de fumar. Serás atendido por expertos de un equipo de profesionales sanitarios que te orientarán y te ayudarán a dejar de fumar. Recibirás un tratamiento personalizando.

Si eres de Ceuta te interesa saber que...
... el Plan Integral de Tabaquismo de la Ciudad Autónoma de Ceuta colabora con estos teléfonos de ayuda al fumador, para ofrecer una atención específica a los fumadores de nuestra ciudad que utilicen estos recursos. ¡¡¡Llama!!!

Y por supuesto, tambien podrás acudir para pedir ayuda si quieres dejar de fumar a la Unidad Especializada de Tabaquismo, actualmente situada en C/ Juan de Juanes nº 4. Centro de Atención a las Drogodependencias - Ceuta.

PLAN
TABAQUISMO

PLAN INTEGRAL DE TABAQUISMO
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y BIENESTAR SOCIAL
CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA

art-digital - ceuta