

MANUAL DE

# AUTOAYUDA

PARA DEJAR DE FUMAR  
EN **25 DÍAS**



**Dr. Carlos Andrés Jiménez-Ruiz**  
Doctor en Medicina. Especialista  
en Neumología y experto en Tabaquismo.

## AUTORES



**Mª Isabel Cristóbal Fernández**  
Psicóloga sanitaria. Experta en Tabaquismo.  
Unidad Especializada de Tabaquismo,  
Hospital Clínico San Carlos.

# ÍNDICE

---

Introducción .....	3
--------------------	---

---

<b>1 Información general sobre tabaquismo .....</b>	<b>4</b>
---	----------

Mortalidad y enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco .....	5
--	---

Dependencias causadas por el tabaquismo .....	9
---	---

Motivación para dejar de fumar .....	11
--------------------------------------	----

---

<b>2 Plan integral de ayuda al fumador para dejar de fumar en 25 días .....</b>	<b>15</b>
---	-----------

Introducción .....	16
--------------------	----

1) Fase de preparación para el abandono del consumo de tabaco .....	17
--	----

2) Día D: Día de abandono del consumo de tabaco .....	21
--	----

3) Fase de mantenimiento sin fumar .....	24
--	----

---

Tablas .....	31
--------------	----

---

Recursos para seguir la posología pautada por tu médico .....	44
--	----

# INTRODUCCIÓN

A lo largo de este Manual se expone **información, consejos y asesoramiento** para ayudar a dejar de fumar a los fumadores que estén haciendo un intento serio de abandono del consumo de tabaco en 25 días.



El Manual **está dividido en dos partes**. En la primera, se explica **información general sobre el tabaquismo** que todo fumador debe conocer para conseguir que su intento de abandono de consumo de

tabaco tenga las mayores posibilidades de éxito. En la segunda, se desarrolla un **Plan Integral de Ayuda al Fumador** para que haga un serio intento de abandono de consumo de tabaco.



1



# INFORMACIÓN GENERAL SOBRE TABAQUISMO

# MORTALIDAD Y ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE TABACO

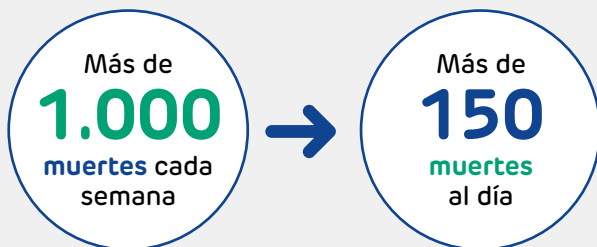


El tabaquismo es una **enfermedad crónica, adictiva y recidivante.**



El tabaquismo produce en España más de **56.000 muertes anuales.**

Esto quiere decir que el tabaquismo causa en nuestro país:



## ¿SABÍAS QUÉ?

**SEGÚN LA OMS, EL TABAQUISMO ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE, ENFERMEDAD Y EMPOBRECIMIENTO EN EL MUNDO.**

El humo del tabaco lleva **más de 4.500 sustancias**, la mayor parte de ellas muy tóxicas para la salud. El humo del tabaco tiene sustancias tan nocivas como el Plomo, el Mercurio o el Polonio 210, que

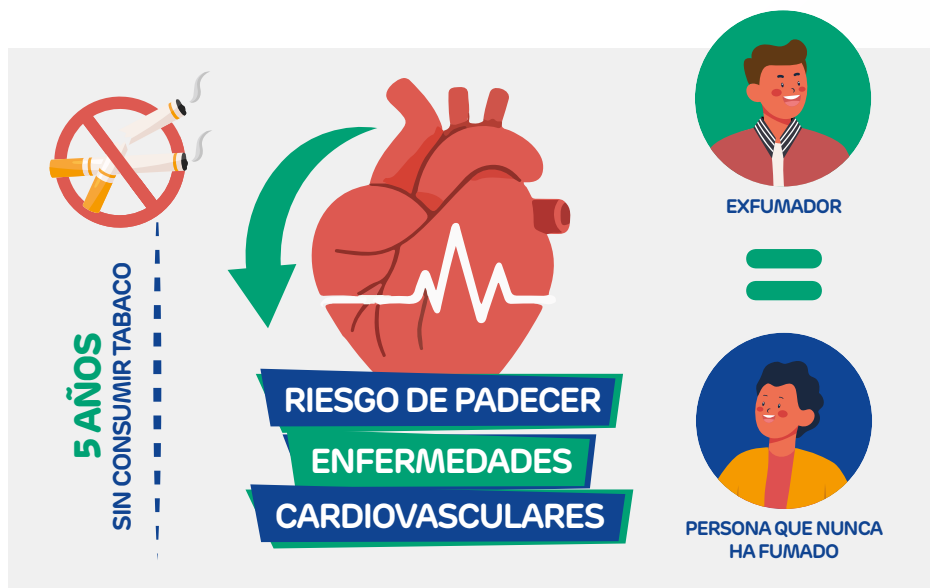
es una sustancia radioactiva. No obstante, **las más dañinas para la salud son** las siguientes: **monóxido de carbono, alquitrán, sustancias oxidantes y nicotina**. [Figura 1.](#)



**P.P.M:** partes por millón. **fg:** fase gaseosa. **cond:** condensado. **g:** gramos.  
**ORNL:** Tobacco Smoke Research Program, Oakridge, National Laboratory, 1975

El **monóxido de carbono** es un gas tóxico que se produce en el cono de incineración del cigarrillo en cantidades que superan las 400 ppm, por cada calada. Esta **cifra es muy elevada**, si consideramos que en ciudades muy contaminadas por el humo de las grandes industrias y de los automóviles, los niveles de monóxido de carbono en aire ambiental no superan los 15 ppm. Este gas penetra en las arterias de los fumadores y, dañando sus paredes, facilita la producción de infarto de miocardio, apoplejías y embolias cerebra-

les; angina de pecho, aneurisma de aorta, y otro buen número de enfermedades vasculares. Se sabe que **en fumadores de menos de 10 cigarrillos diarios se detectan este tipo de lesiones.** Cuando el fumador abandona el consumo de tabaco comienza una recuperación de aquellas y, después de **cinco años sin consumir tabaco**, el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares por parte de un exfumador se iguala al de un sujeto que nunca haya fumado.



El **alquitrán** es un conjunto de hidrocarburos aromáticos policíclicos que tienen la capacidad de dañar las células humanas, originando y facilitando el desarrollo de tumores malignos. El cáncer de pulmón, de laringe, de la cavidad oral, de esófago, de páncreas y de vejiga son cánceres que están relacionados directamente con el consumo del tabaco. Los

fumadores tienen **hasta 30 veces más riesgo de padecer este tipo de tumores que los no fumadores.** A mayor número de cigarrillos consumidos al día y a un mayor número de años como fumador, más altas son las posibilidades de padecer estos cánceres. **Fumar de 10 a 20 cigarrillos diarios o llevar fumando más de cinco años son variables que indican**

## ¿SABÍAS QUÉ?

**UNA PERSONA FUMADORA TIENE HASTA 30 VECES MÁS RIESGO DE PADECER CÁNCER DE PULMÓN, LARINGE, CAVIDAD ORAL, ESÓFAGO, PÁNCREAS Y VEJIGA... QUE UNA QUE NO FUME.**

**un grave riesgo para el desarrollo de este tipo de tumores.** No olvidemos que al dejar de fumar disminuye progresivamente el riesgo de padecer estas enfermedades y que, incluso, después de varios años sin hacerlo, este riesgo se puede igualar al de un sujeto que nunca haya fumado.

En el **humo del tabaco**, además, se detectan un conjunto de sustancias oxidantes como son: radicales tóxicos del oxígeno, óxidos de azufre y de nitrógeno, que son capaces de dañar los bronquios y alvéolos pulmonares, **produciendo bronquitis crónica y enfisema pulmonar**. Estas son dos enfermedades muy frecuentes y que son debidas, casi única y exclusivamente, al consumo del tabaco.

Muchos fumadores padecen tos y expectoración frecuentemente, sobre todo por las mañanas. Atribuyen estos síntomas al consumo del tabaco y no les dan demasiada importancia. ¡Cuidado con esto! Éstas pueden ser las primeras manifestaciones de una enfermedad mucho más peligrosa: la **Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)**, en la que el abandono del consumo de tabaco es absolutamente imprescindible para frenar su avance.

La **nicotina** es una droga que tiene una alta capacidad para producir adicción. Esta sustancia actúa sobre las neuronas del sistema nervioso central y hace que el fumador desarrolle adicción. Diversos estudios científicos han demostrado que **la capacidad de crear adicción que tiene la nicotina es hasta cinco veces superior que la que tienen la heroína o la cocaína.**

## ¿SABÍAS QUÉ?

**LA EPOC YA ES LA TERCERA CAUSA DE MUERTE EN EL MUNDO... Y EL TABAQUISMO REPRESENTA UN 70% DE SUS CASOS EN LOS PAÍSES DE INGRESOS ALTOS.**



**SI EN EL MUNDO NO SE FUMARA, LA BRONQUITIS CRÓNICA Y EL ENFISEMA PULMONAR CASI NO EXISTIRÍAN.**



Por esto, el tabaquismo debe ser considerado como una auténtica enfermedad crónica-adictiva. Un fumador que consume 20 o más cigarrillos diarios, que fuma el primer cigarrillo del día en la primera media hora de después de levantarse y que es éste el cigarrillo que más necesita es, sin duda, un fumador con alto grado de adicción por la nicotina.

## ¿SABÍAS QUÉ?

**LA NICOTINA TIENE 5 VECES MÁS CAPACIDAD DE PRODUCIR ADICCIÓN QUE LA HEROÍNA Y LA COCAÍNA.**



**20** O MÁS CIGARRILLOS

**1<sup>ER</sup> CIGARRILLO EN LA PRIMERA MEDIA HORA DEL DÍA, Y QUE ÉSTE SEA EL QUE MÁS NECESITE...**



**UN FUMADOR CON ALTO GRADO DE ADICCIÓN A LA NICOTINA**

# DEPENDENCIAS CAUSADAS POR EL TABAQUISMO

Como enfermedad adictiva, el tabaquismo causa dos tipos de dependencias: **la dependencia psico-social y la dependencia física**.

## 1. Dependencia psico-social

La **dependencia psico-social** está provocada por diferentes factores: factores de

hábito, factores gestuales, factores sensoriales y factores psicológicos. A continuación, explicamos cada uno de ellos:

### Factores de hábito

**Muchos fumadores están habituados a consumir un cigarrillo en muchas situaciones de su vida diaria:** al levantarse por la mañana, cuando están charlando con sus amigos, después de comer, cuando salen de fiesta, etc.



Cuando el fumador quiere dejar de serlo y no puede consumir tabaco en esas situaciones en las que estaba acostumbrado a consumirlo, va a tener dificultades provocadas por ese factor de hábito que está sustentando la dependencia psico-social.

### Factores gestuales

Se debe tener en cuenta que un fumador de 20 cigarrillos (1 caja) al día durante 10 años consecutivos, ha realizado **el gesto de encender el cigarrillo unas 75.000 veces, pero el gesto de dar una calada a un cigarrillo lo ha hecho aproximadamente 1,5 millones de veces**. No cabe duda que esta repetición automática del mismo gesto realizada de forma inconsciente en la mayor parte de las ocasiones lleva a un tipo de dependencia gestual que favore-

ce la dependencia psico-social causada por el cigarrillo.



### Factores sensoriales

Muchos fumadores tienen **asociado el consumo de sus cigarrillos con el estímulo de alguno de sus sentidos**. Por ejemplo, muchos fumadores están acostumbrados a **consumir un cigarrillo asociado con el consumo de café**. De tal forma que, cuando consumen un café, notar el simple sabor del café en su boca los lleva a tener ganas de consumir un cigarrillo. Estos **factores sensoriales** condicionan mayor dependencia psico-social.



### Factores psicológicos

Para muchos fumadores es rutinario **encender un cigarrillo cuando se encuen-**

tran en situaciones estresantes de su vida diaria. Para ellos es como si encender un cigarrillo en esas circunstancias les ayudase a enfrentarse y vencer esas situaciones difíciles. Esto hace que este tipo de factores condicionen mayor grado de dependencia psico-social.

## 2. Dependencia física

Sin lugar a duda, el **tipo de dependencia más importante que sufre el fumador es la dependencia física por la nicotina.**

La **nicotina** es una sustancia que actúa sobre las neuronas del sistema nervioso central. Mientras que los niveles de nicotina en la sangre del fumador permanecen lo suficientemente elevados como para estimular estas neuronas, el sujeto no sufre síntomas del síndrome de abstinencia. Pero cuando el fumador deja de

inhalar **nicotina** sus niveles en sangre no son lo suficientemente altos como para estimular las neuronas y, en consecuencia, **el fumador desarrolla síndrome de abstinencia por la nicotina.** Este síndrome está constituido por los siguientes síntomas: ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, depresión, somnolencia, insomnio, estreñimiento, ganancia de peso y deseos incontrolables de volver a fumar. Precisamente, **es en esta dependencia física que provoca la nicotina, donde actúa el fármaco recetado por tu médico.**



SI QUIERES SABER CUÁL ES TU GRADO DE DEPENDENCIA FÍSICA POR LA NICOTINA, TE RECOMENDAMOS QUE HAGAS EL TEST DE LA TABLA 1, EN LA PÁGINA 32.

# MOTIVACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

Recuerda que es **muy importante estar bien motivado para dejar de fumar** cuando hagas un serio intento de abandono

de consumo de tabaco. ¡No existen los medicamentos milagro para dejar de fumar! Cuanta más motivación tengas para

dejar de fumar, mayores serán las posibilidades de éxito. **Lee detenidamente todos los motivos que describimos y trata de personalizarlos.** Este ejercicio te ayudará a dejar de fumar.

### Motivos de salud

Se sabe que **los fumadores viven menos tiempo y con peor calidad de vida que los no fumadores.**



**FUMAR NO SÓLO ACORTA LA VIDA, SINO QUE TAMBIÉN LA EMPEORA.**

Por otro lado, es bien conocido que las enfermedades que se asocian con el consumo de tabaco (bronquitis crónica, enfisema de pulmón, EPOC, infarto de miocardio, angina de pecho, osteoporosis, aneurisma de aorta, cáncer de pulmón y de otros órganos, etc) afectan a los fumadores a edades tempranas y les pueden causar muerte después de varios años de sufrimiento. No obstante, también conviene recordar que cuando los fumadores que padecen estos procesos dejan de fumar sienten una sensible mejoría de su enfermedad e incluso, en muchos casos, la enfermedad desaparece. **Siendo el abandono del consumo de tabaco el mejor de los tratamientos para estas enfermedades.**



**NO OLVIDE NUNCA QUE:  
DEJAR DE FUMAR  
ES LA DECISIÓN MÁS  
SALUDABLE QUE UN  
FUMADOR PUEDE TOMAR  
EN TODA SU VIDA.**

### Calidad de vida

El **consumo de tabaco** no sólo produce enfermedad, sino que también **causa pérdida de calidad de vida**. Sabemos que los fumadores sufren con mayor frecuencia procesos como: cansancio, dolor de piernas, dolor de cabeza, impotencia, flacidez del pene, fatiga muscular, sensación de falta de aire, tos, pitos en el pecho. También, dejar de fumar **disminuye la probabilidad de tener dificultades para quedarse embarazada, tener partos prematuros o hijos con insuficiencia ponderal al nacer o abortos.**



## ¿SABÍAS QUÉ?

**CERCA DE 1,3 MILLONES DE PERSONAS NO FUMADORAS MUEREN CADA AÑO EN EL MUNDO POR ESTAR EXPUESTAS AL AIRE CONTAMINADO POR HUMO DE TABACO**

Todos estos procesos hacen que la calidad de vida de un fumador sea mucho más deficiente que la de un no fumador. No olvides que, además, **el humo ambiental del tabaco puede afectar a las personas no fumadoras.**

### Motivos sensoriales

Los **sentidos del gusto y del olfato están dañados en el fumador.** Muchas de las sustancias tóxicas del humo del tabaco lesionan las papilas gustativas de la lengua y alteran la pituitaria nasal, como consecuencia de ello, los fumadores disminuyen su capacidad gustativa y olfatoria. Al dejar de fumar mejoran los sentidos del gusto y del olfato. El exfumador descubre nuevos olores y sabores a las pocas semanas de abandonar el tabaco. Para muchos exfumadores este redescubrimiento sensorial es uno de los motivos más potentes para mantenerse sin fumar.

### Motivos estéticos

Los **fumadores sufren problemas de estética con mayor frecuencia que los no fumadores.** Entre ellos se han descrito: halitosis (mal olor de aliento), dientes amarillos, uñas amarillas, olor a tabaco en las ropas, olor a tabaco en los cabellos, arru-

gas en la piel, calvicie y canas en el pelo. Al dejar de fumar muchos de estos problemas estéticos mejoran sensiblemente.

### Motivos económicos

El precio del tabaco se eleva constantemente. **El desembolso de dinero que un fumador debe hacer diariamente por causa de su adicción a la nicotina es bastante elevado.** Por otra parte, este gasto de dinero es considerado por muchos fumadores, inútil. Calcula el dinero que te ahorrarías si dejases de fumar y comprobarás que supone una buena cantidad. ¡Piensa en cuántas actividades placenteras para tu vida podrías realizar con esa cantidad de dinero!

## ¿SABÍAS QUÉ?

**UNA PERSONA QUE FUMA UNA CAJETILLA AL DÍA DE UN PRECIO DE 5€, AHORRARÍA 9.125€ EN 5 AÑOS**

Calcula tu ahorro si dejas de fumar escaneando el siguiente código...

**MANDA** Y **QUE NO**  
**AL TABACO** **VUELVA**  
**A POR TABACO**



**O HACIENDO CLICK AQUÍ**

### Motivo de ejemplo

**Dejar de fumar** no sólo es un acto beneficioso para la salud del fumador, también **es una decisión que puede afectar a aquellos que ven en el fumador un ejemplo a seguir**. Éste es el caso de los hijos de fumadores: la mejor forma de convencer a tu hijo que no se inicie al consumo de tabaco es que él vea que tu no fumas. **Las mujeres embarazadas que consumen tabaco ponen a su futuro hijo en grave riesgo de enfermedad y muerte.**



### Motivo de independencia personal

**El tabaquismo es una drogodependencia**. Los fumadores son adictos a una droga tan adictiva como la nicotina. Por esta razón, muchos fumadores desarrollan todas las actividades de su vida diaria en torno al tabaco. **En muchas ocasiones el fumador se percata que se ha convertido en un esclavo del tabaco, que es el tabaco quién le domina**. Al dejar de fumar, los fumadores recobran su independencia y se dan cuenta de las ventajas de vivir sin depender de un cigarrillo.



2



# PLAN INTEGRAL DE AYUDA AL FUMADOR PARA DEJAR DE FUMAR EN 25 DÍAS

# INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido! Estás **iniciando el proceso de abandono de consumo de tabaco** (recuerda, ¡la decisión más saludable que puedes tomar en tu vida!). Has acudido a tu médico y te ha **prescrito un medicamento para dejar de fumar, y por ello estás leyendo este Manual**. Te ha recomendado que utilices un **tratamiento de prescripción durante un total de 25 días y que debes dejar de fumar al quinto día después de haber iniciado el tratamiento**.



Si estás dispuesto a seguir nuestro **Plan Integral de Ayuda**, debes saber que **tiene tres fases**:

**1) Fase de preparación para el abandono del consumo de tabaco.** Esta fase se inicia desde el momento que tomas el primer comprimido y termina el cuarto día del tratamiento.

**2) DÍA D: Día de abandono del consumo de tabaco.** Este día es el quinto día de

tratamiento. Tu médico ya te ha dicho que este día no podrás fumar más, ¿verdad? ¡Te daremos consejos y pautas para que puedas conseguirlo!

**3) Fase de mantenimiento.** Esta fase se prolonga desde el día después que dejaste el tabaco hasta los seis meses sin fumar. Te daremos consejos, información y pautas para que puedas mantenerte sin fumar durante todo ese tiempo.





# 1 FASE DE PREPARACIÓN PARA EL ABANDONO DEL CONSUMO DE TABACO

Recuerda que esta fase tiene una **duración de cuatro días**: comienza cuando tomas el primer comprimido y termina cuatro días después por la noche. A con-

tinuación, te damos información, consejos y pautas de comportamiento para ayudarte a cumplir esta fase con éxito.



**¡TOMA  
NOTA!**

*SI ESTÁS FUMANDO AL PRINCIPIO DEL TRATAMIENTO, RECUERDA QUE EL 5º DÍA YA NO PODRÁS FUMAR MÁS.*

## CONSEJOS PARA PREPARARSE PARA DEJAR DE FUMAR

A continuación te explicamos una serie de consejos que debes seguir durante esta fase:



Fuma en un sólo sitio de la casa. Si tienes terraza o patio, hazlo en esos lugares. Mucho mejor si lo haces de pie y sin ninguna distracción (como puede ser el teléfono móvil, por ejemplo).



Avisa a la gente de tu entorno que vas a dejar de fumar. ¡Pídeles ayuda! Seguro que ellos se ponen muy contentos de tu decisión.



Habla con algún amigo o conocido que pueda ayudarte en los momentos más difíciles, cuando vayas a tener mayores dificultades para mantenerte sin fumar.

---



Trata de mantenerte alejado de los cigarrillos, ¡no los tengas a mano!

---



Cuando tengas ganas de fumar, retrasa 5 minutos el consumo de algún cigarrillo.

---



Haz una lista con todos los motivos que tienes para dejar de fumar. Escríbelos por orden de importancia.

### **Haz una hoja de autorregistro: Identificación de situaciones de alto riesgo**

Durante los dos primeros días de la medicación, si estás fumando y ya has iniciado tu tratamiento de 25 días, debes realizar una **hoja de autorregistro como las que se muestran en la Tabla 2**, en las páginas 33 y 34. En estas hojas anotarás lo siguiente cada vez que consumas un cigarrillo: la hora que es, la situación que te ha llevado a fumar, cómo te sientes antes de fumarlo y cómo después de hacerlo. Debes rellenar las hojas que necesites durante los dos días que dura este ejercicio.

Cuando acabes de hacerlo, te habrás dado cuenta de cuáles son las situacio-

nes de tu vida diaria que más asocias al consumo de un cigarrillo. **Éstas son las situaciones de alto riesgo para ti, y las debes tener muy presentes a partir del día que vayas a dejar de fumar para siempre.**

### **Desarrolla conductas alternativas**

Cuando hayas identificado las situaciones de alto riesgo que te llevan a fumar un cigarrillo, **debes pensar en qué tipo de actividades puedes hacer en lugar de fumar cuando te encuentres en dichas circunstancias**. Recuerda que una situación en la que puedes tener muchas ganas de fumar es cuando acabas de comer. Convendría que desarrollaras un plan para enfrentarte a estas ganas de fumar al terminar de comer.



**SI LA SITUACIÓN QUE  
TE LLEVA A FUMAR LA  
PUEDES EVITAR, ES  
MEJOR EVITARLA Y NO  
ENFRENTARLA HASTA  
PASADAS DOS O TRES  
SEMANAS DESPUÉS DE  
HABER DEJADO DE FUMAR.**

Por ejemplo: inmediatamente después de acabar de comer, lávate los dientes; no te quedes sentado en tu sillón favorito; trata de mantener tu cuerpo activo y tu mente entretenida en otros asuntos.

### **Síndrome de abstinencia**

Antes te hemos explicado que **la nicotina es una droga con alta capacidad de producir adicción y que, cuando se deja de fumar, se desarrolla el síndrome de abstinencia por la nicotina.**

**Los principales síntomas del síndrome de abstinencia son estos:** deseo intenso de fumar (éste es muy frecuente y es el que con mayor frecuencia te puede provocar una recaída), ansiedad, irritabilidad, dificultad de concentración, dolor de cabeza, aumento del apetito, insomnio, sensación de desánimo, cansancio y estreñimiento.

¡Parecen muchos!, pero no te preocupes, ¡podrás controlarlos! Es muy importante que sigas la posología de tu tratamiento tal y como tu médico te ha indicado. Esta medicación te ayudará a superar todos estos síntomas. Puedes ver un **calendario explicativo de la posología del medicamento en la páginas 45 y 46.**

Además, **en la Tabla 3, en las páginas 35 y 36, te hemos preparado información sobre qué puedes hacer para superar los síntomas del síndrome de abstinencia.**



## **¡TOMA NOTA!**

**TE OFRECEMOS  
RECURSOS PARA  
SEGUIR LA POSOLOGÍA  
PAUTADA POR TU  
MÉDICO EN LA SECCIÓN  
RECURSOS DE LA  
PÁGINA 44.**

## Información sobre la ganancia de peso al dejar de fumar

**El miedo a ganar peso es algo muy frecuente en los fumadores cuando se plantean el abandono de tabaco.** Pero los estudios científicos sobre este aspecto nos dicen que:

a) Dejar de fumar está asociado a una ganancia de peso de **entre 4 y 5 kg después de 12 meses** de abstinencia, y la mayoría de la ganancia de peso **ocurre durante los tres primeros meses**.

b) La ganancia de peso es **muy variable de unas personas a otras**: un 15% de personas, aproximadamente, pierden peso al dejar de fumar y otro 15% ganan más de 10 kg; el 35% de personas ganan entre 1 y 4 kg de peso; y el otro 35% ganan entre 5 y 10 kg de peso.

Normalmente, **la ganancia de peso ocurre en los tres primeros meses de abandono de tabaco**, entre el 3<sup>er</sup> y el 6<sup>o</sup> mes también se puede ganar algo de peso, pero, a partir del sexto mes tras dejar de fumar, ya no se gana peso por haber dejado de fumar. **Para controlar la ganancia de peso es muy importante tener en cuenta lo siguiente:**

1) Debes reducir de tu ingesta diaria alrededor de 200 calorías al día. Es decir, si ingieres habitualmente entre 2.000 o 2.500 calorías cada día; cuando estés dejando de fumar deberías ingerir entre 1.800 o 2.300 calorías diarias. ¡Esto es fácil de hacer! **En la Tabla 4** (página 37) **te damos consejos, recomendaciones y pautas de comportamiento alimentario que te ayudarán a conseguirlo.** Y no olvides consultar con tu médico, él te podrá ayudar.

2) Es muy importante que **mientras estás dejando de fumar incrementes el ejerci-**

**cio físico diario.** Debes hacer más ejercicio físico del que hacías cuando eras fumador. Por ejemplo, si antes de dejar de fumar practicabas deporte de forma diaria o varias veces por semana durante 30 o 40 minutos, cuando dejes de fumar deberás incrementar el ejercicio físico que antes hacías. Si antes lo hacías varias veces por semana, ahora lo debes hacer de forma diaria; si antes lo hacías diariamente, ahora tienes que incrementar el tiempo durante el cual haces deporte todos los días.

3) **Evita hacer dietas estrictas mientras estás dejando de fumar.** En estos días sólo debes centrarte en dejar de fumar. Sigue los consejos dietéticos que te hemos dado, pero no te involucres en dietas estrictas y difíciles de seguir.



## ¡TOMA NOTA!

**DESDE AHORA, DEJAR DE FUMAR ES TU MISIÓN PRINCIPAL. EVITA HACER COSAS QUE TE PUEDAN DISTRAER, COMO DIETAS ERICTAS.**



Si sigues estos simples consejos, te asesoras por tu médico (u otros profesionales sanitarios como enfermería y farmacéuticos) y utilizas el tratamiento de 25 días de acuerdo con lo pautado, podrás ganar peso al dejar de fumar, pero la cantidad que ganes será escasa y podrás quitártela al cabo de 6 meses de haber dejado de fumar.

Estás todavía en la **fase de preparación** para dejar de fumar. Durante esta fase debes llevar a cabo todos estos consejos y pautas de comportamiento que te hemos indicado. Además, es importante que utilices el tratamiento tal y conforme tu médico te haya indicado.

Eso sí, no olvides que **el 5º día de haber comenzado a utilizar la medicación será el día en el que vas a dejar de fumar.**



**ÉSTE ES UN GRAN DÍA  
PARA TI, LO LLAMAREMOS  
EL DÍA D.**

## **2 DÍA D: DÍA DE ABANDONO DEL CONSUMO DE TABACO**

**Éste es un gran Día para ti.** Levántate con ánimo y con la seguridad de que hoy **no fumarás ningún cigarrillo, ni siquiera darás una calada.**

Te recomendamos que, durante el día de hoy y estos primeros días sin fumar, realices las siguientes actividades:

**Crea a tu alrededor un ambiente limpio y fresco**

El día anterior a la fecha propuesta para dejar de fumar (**Día D: el 5º día de tu tra-**

**tamiento de 25 días recetado por tu médico), no compres tabaco y deshazte de todos los cigarrillos que tengas.** Tira o guarda los ceniceros, mecheros, cerillas, etc. No te preocupes por lo que han costado, su presencia son tentaciones para fumar... y no queremos que las tengas.

**Cambia tu rutina**

Si estás acostumbrado a desayunar al levantarte y después ducharte, hazlo al revés: primero dúchate y luego desayunas. De esta forma evitarás acordarte tanto

del tabaco recién te despiertes. **Se trata de no cumplir las rutinas asociadas al tabaco para pasar mejor esos momentos.**



## Cambia el tipo de bebida del desayuno

El primer cigarrillo del día está muy asociado con el tipo de bebida que consumes para desayunar. Por ejemplo: el café (sobre todo), la leche o alguna infusión. Sería conveniente que, durante los primeros días de tu **camino para dejar de fumar**, cambies el tipo de bebida que solías consumir. **Esto te ayudará a no fumar.** Piensa que este cambio es sólo durante estos primeros días en los que vas a tener muchas ganas de fumar... después de 2 o 3 semanas podrás volver a consumir tu bebida preferida y no tendrás riesgo de recaída.

## Mantente ocupado

A lo largo del día notarás que te falta algo, te sobran espacios, y te vienen intensas ganas de fumar. **Las ganas de fumar duran un tiempo breve... ¡de 3 a 5 minutos!** Son como olas del mar, que vienen y se van.

En la **Tabla 5 de las páginas 38 y 39** te indicamos cómo puedes superar los momentos en los que tengas muchas ganas de fumar.



## ¡TOMA NOTA!

**LAS GANAS DE FUMAR  
DURAN ENTRE 3-5  
MINUTOS. SI SUPERAS  
ESTOS MOMENTOS,  
¡TU OBJETIVO SE IRÁ  
ACERCANDO!**

También es importante que practiques alguna afición que te guste: el cine, la lectura, quedar con amigos, practicar algún deporte adaptado a tus necesidades (caminar, por ejemplo, es una excelente actividad física). También es conveniente tener las manos ocupadas (escribiendo, realizando manualidades, cocinando, etc.).

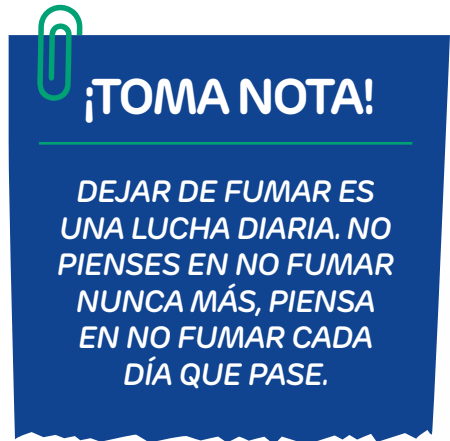
### Dejar de fumar día a día

Plántate **no fumar día a día**. Convéncete a ti mismo: “¡hoy no voy a fumar!”. Evita pensar en: “nunca más volveré a fumar”. Piensa que al tabaco se le vence “poco a poco”, “paso a paso” ... “partido a partido”.

### Evita situaciones de riesgo

Ya conoces cuáles son las situaciones de tu vida diaria que más asocias al consumo de un cigarrillo. ¿Recuerdas el ejercicio de la **Tabla 2**, en la página 33? ¡Quizás convenga que leas lo que escribiste!

Es muy importante que durante el día de hoy, y durante las próximas 2-3 semanas trates de evitar estas situaciones de riesgo que previamente identificaste. Al



cabo de este tiempo, tus ganas de fumar habrán disminuido sensiblemente y ya podrás enfrentarte a ellas poco a poco y las terminarás por superar de forma definitiva.

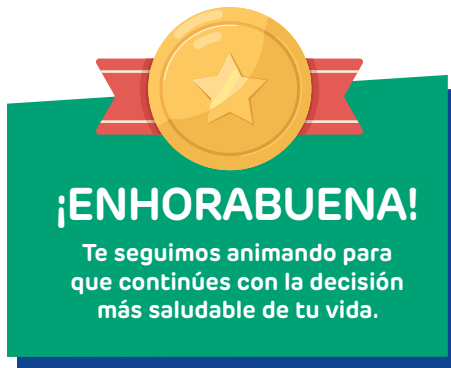
### Utiliza la medicación

No olvides **seguir estrictamente las dosis y la pauta de medicación que tu médico te ha recomendado**. La medicación te ayudará a superar el día de hoy sin fumar ni siquiera un solo cigarrillo.









# 3 FASE DE MANTENIMIENTO SIN FUMAR

Ya has superado el Día D (5° día de tu tratamiento), el **primer día sin consumir tabaco**.



Si no lo has superado y has tenido alguna recaída, ¡no te preocupes! Te damos algunos consejos para superarlas. **Puedes leer la Tabla 6 las páginas 40 y 41 y allí encontrarás recomendaciones para llevar a cabo en caso de que hayas tenido recaídas.** Aunque recuerda que lo primero es consultar con tu médico, ya que, en el Día D, el 5° día de tu tratamiento... ¡ya no podías fumar!

Ahora comienza el periodo de tiempo en el cual **debes mantenerte sin fumar**. Te proponemos un **plan de mantenimiento que tendrá 6 pasos**. Cada uno de los pasos tendrá una duración y nosotros te iremos dando **consejos, recomendaciones y pautas de comportamiento para que vayas superando cada paso de forma fácil y segura**.

-  **Paso 1.** Desde el día D (5° día) hasta el 8° día después de tomar la medicación.
-  **Paso 2.** Desde el 9° hasta el 18° día después de tomar la medicación.
-  **Paso 3.** Desde el 19° hasta el 25° (último día de tomar la medicación).
-  **Paso 4.** Desde el último día de tomar la medicación hasta dos meses después del día D.
-  **Paso 5.** Desde el segundo hasta el tercer mes después del día D.
-  **Paso 6.** Desde el tercer hasta el sexto mes después del día D.





## PASO 1: Información, consejos y recomendaciones

### Día D – Día 8

Ten en cuenta que este paso sólo dura 4 días y comprende desde el Día D hasta el 8º día después de iniciar la toma de la medicación. Debes saber que durante este tiempo padecerás muchos síntomas del síndrome de abstinencia. Por ello **te recomendamos que leas y que pongas en práctica todos los consejos que te damos en la Tabla 3 de las páginas 35 y 36**. Además, uno de los síntomas que más notarás será el de tener unos deseos incontrolables de volver a fumar.

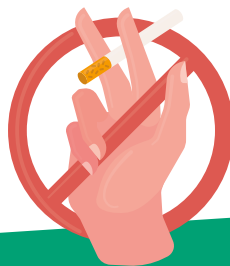
Para ayudarte con esto, **hemos preparado unas recomendaciones para que sigas, y que las pautamos en la Tabla 5 de las páginas 38 y 39**.

Es muy importante que durante estos días utilices la medicación tal y conforme te ha pautado tu médico. Los tratamientos farmacológicos recetados por los profesionales sanitarios ayudan a controlar la mayoría de síntomas del síndrome de abstinencia y a controlar los intensos deseos de volver a fumar. **Si notas que tienes alguna molestia que puedas atribuir a la medicación, coméntaselo a tu médico**. Él te dará algunos consejos que te ayudarán a superar estas molestias.

## PASO 2: Información, consejos y recomendaciones

### Día 9 – Día 18

Este paso tiene una duración de 10 días y se extiende desde el 9º hasta el 18º día después de iniciar la toma de la medicación. Notarás que, durante este tiempo, persisten los síntomas del síndrome de



**¡MANTENTE SIN FUMAR!  
¡NO CEDAS NI SIQUIERA  
POR UNA CALADA!**

abstinencia, tanto en número como en intensidad. No te preocupes por seguir padeciéndolos. **Ten en cuenta que llevas muchos años consumiendo tabaco y que acostumbrarte a no hacerlo te costará un tiempo**.

Estar **ansioso o irritable** serán dos síntomas que también puedes padecer durante estos días.

**Una buena forma de enfrentarte a la ansiedad es haciendo un ejercicio respiratorio:**

Coge aire por la nariz o por la boca contando hasta 4. Después, retén el aire contando hasta 4. Y, por último, expúlsalo lentamente por la boca contando también hasta 4. Esto hay que hacerlo un mínimo de 5 veces. Con este simple ejercicio respiratorio notarás que eres capaz de **controlar mejor los momentos de ansiedad**. No olvides que este ejercicio se puede hacer todas las veces y durante el tiempo que quieras, no tiene efectos secundarios, es de gran ayuda y servirá para cualquier situación de tu vida en la que te



## ¡TOMA NOTA!

**LOS EJERCICIOS  
RESPIRATORIOS SON  
MUY POSITIVOS  
PARA CONTROLAR  
LA ANSIEDAD QUE  
TENDRÁS POR DEJAR  
DE FUMAR**

pongas nervioso o ansioso. **Otras opciones para confrontar la ansiedad son dar grandes paseos, tomar baños de agua caliente, y realizar ejercicio físico diario;** te ayudarán a estar tranquilo y relajado.

La **irritabilidad** es otro de los síntomas que puedes padecer durante este período de tiempo. **Es importante que avises a la gente de tu alrededor que vas a hacer un intento serio para dejar de fumar,** y que a veces vas a enfadarte de forma exagerada y ante cosas a las que quizá antes no dabas importancia. Llega a un acuerdo con tus convivientes (marido, mujer, hijos, amigos, compañeros...), y, por ejemplo, si tienes irritabilidad en casa, diles que vas a retirarte a otra habitación. Que no te sigan, allí intentarás relajarte haciendo la técnica de respiración que te hemos explicado más arriba o **contando hasta 10 las veces que haga falta,** utilizando un **pensamiento alternativo que tendrás preparado con anterioridad, preferiblemente alguno que te produz-**

**ca sensaciones placenteras.** Cuando ya estés calmado, podrás volver con ellos nuevamente. **Es importante que acepten esto y te dejen actuar así, por lo que te animamos a que expliques bien tu situación a estas personas.** Afortunadamente los síntomas del síndrome de abstinencia no duran siempre, son temporales. Se te van a pasar, no te van a cambiar el carácter, ni nada por el estilo.



## ¡TOMA NOTA!

**LA COMUNICACIÓN  
SOBRE TU PROCESO  
PARA DEJAR DE FUMAR  
A LAS PERSONAS CON  
LAS QUE CONVIVES ¡ES  
MUY IMPORTANTE!**



Tener **trastornos del sueño,** desde **insomnio** hasta **somnolencia** pasando por sueño entrecortado o sufrir pesadillas, son síntomas que también puedes padecer en estos días. No te preocupes por ellos; **son debido al momento de abandono del consumo de tabaco que estás viviendo.** En poco tiempo todo desapa-

recerá y volverás a dormir como siempre lo has hecho. **En la Tabla 7 de la página 42 encontrarás algunos consejos para controlar los trastornos del sueño.**

Piensa en vencer al tabaco *día a día, paso a paso, partido a partido*. No pienses en que ya nunca más volverás a fumar. **Piensa en vivir el día de hoy.**

Durante esta fase, reducirás la dosis de la medicación que estás utilizando. Tienes que seguir la pauta que tu médico te haya recomendado. **Ten seguro que los tratamientos farmacológicos que recetan los profesionales sanitarios te proporcionan ayuda para controlar los síntomas del síndrome de abstinencia y las ganas de fumar.**

### **PASO 3: Información, consejos y recomendaciones**

#### **Día 19 – Día 25**

Este paso tiene una duración de 7 días y se extiende **desde el 19° día hasta el día 25: último día en el que tomarás la medicación**. En este 25° día terminarás de utilizar el tratamiento recetado por tu médico. **Estás cumpliendo todos los pasos para llegar a ser exfumador: ¡Enhorabuena, ya queda menos!**

Ten en cuenta que durante estos días **podrás seguir notando alguno de los síntomas del síndrome de abstinencia, aunque con menos intensidad**. No te preocupes por ello: **es normal**. Ésta es la evolución habitual de los síntomas del síndrome de abstinencia.

A partir de ahora es importante que comiences a controlar la posible ganancia de peso que hayas tenido. **Vuelve a releer toda la información y los consejos que te**

**hemos dado sobre este tema en la Tabla 4 de la página 37.**

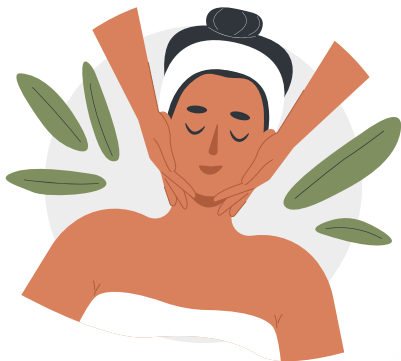


En este punto... **¡llevas casi un mes sin consumir tabaco!** Ya estarás notando algunos de los beneficios de haber abandonado los cigarrillos: te notarás con una mayor capacidad para hacer ejercicio físico, notarás que te cansas menos, advertirás que tu capacidad de sentir olores y sabores ha mejorado ostensiblemente...: te darás cuenta de que ahora ya necesitas menos tener un cigarrillo.



**AHORA COMIENZAS  
A SER CAPAZ DE VIVIR  
SIN TABACO.**

Piensa en todo ello, todos estos son los primeros beneficios que te está causando el abandono del consumo de tabaco. Ah, ¡y no lo olvides! **Piensa en todo el dinero que has ahorrado durante estas semanas sin tener que comprar tabaco.** Si nuestros cálculos no fallan y eras un fumador de una cajetilla diaria, llevarás ahorrados aproximadamente 100€. ¡Es el momento de utilizar esta cantidad ahorrada para darse un pequeño placer!



Durante esta fase **reducirás sensiblemente el número de comprimidos** que utilizas del tratamiento recetado por tu médico. Por favor, bajo ningún concepto dejes de usarlos, ¡es importante que cumplas toda la pauta! Aunque ahora la cantidad de comprimidos es baja, la medicación sigue haciéndote efecto. Suspenderla con antelación, podría llevarte a padecer una recaída.

**Si has tenido alguna recaída: ¡no te preocupes!** ¡Todavía puedes conseguirlo! **Lee los consejos que te damos en la Tabla 6 de las páginas 40 y 41.** Y, sobre todo, **consulta con tu médico.**



#### **PASO 4: Información, consejos y recomendaciones**

##### **Dos meses sin fumar**

Este paso tiene una duración de aproximadamente 35 días, y se extiende **desde el último día que utilizaste la medicación hasta dos meses después del Día D.** Si ya estás aquí, es que has dado un gran paso en tu camino para convertirte en exfumador:



Estarás notando como la **intensidad y el número de tus síntomas del síndrome de abstinencia se están reduciendo de forma muy significativa.**

¡Ahora ya te estás acostumbrando a vivir sin tabaco!



**En estos días es muy importante que vuelvas a pensar en tus motivos para dejar de fumar.** Recuerda que durante la **fase de preparación** te informamos de todos los motivos que hay para dejar de fumar y te aconsejamos que hicieses una **lista con tus motivos particulares para hacerlo.** Ahora es el momento de coger esa lista y volver a leer tus motivos para dejar de fumar. Es importante que vuelvas a pensar en ellos. Siéntete orgulloso de haber podido cumplir con tus deseos de dejar de fumar y piensa que todos esos motivos te han ayudado a conseguirlo.

**Durante este período de tiempo es posible que sientas un poco de tristeza y te notes con ánimo decaído.** No debes olvidar que el tabaco ha sido un compañero durante muchas vicisitudes de tu vida diaria y que ahora, **después de un buen tiempo sin fumar, puedes sentir cierto grado de depresión y tristeza.** La mejor forma de enfrentarse a este sentimiento es siguiendo estos consejos y recomendaciones que te damos en la **Tabla 8 de la página 43.**



**SI HAS TENIDO ALGUNA RECAÍDA, ¡NO TE PREOCUPES! TODAVÍA PUEDES CONSEGUIRLO. HABLA CON TU MÉDICO. Y LEE LAS RECOMENDACIONES QUE TE DAMOS EN LA TABLA 6.**

### **PASO 5: Información, consejos y recomendaciones**

#### **El tercer mes sin fumar**

Este paso tiene una duración de aproximadamente 30 días, y **se extiende desde el segundo hasta el tercer mes después del Día D.** Si ya estás aquí, es que has dado un gran paso para convertirte en exfumador:



**¡ENHORABUENA!**

**Ánimo, ¡esta vez lo vas a conseguir!**

**Durante estos días es muy importante que controles bien la ganancia de peso.**

Es posible que hayas ganado alrededor de 2-3 kg de peso en estas últimas semanas. No te preocupes por ello. **Ahora es el momento de hacer una dieta ligera** (recuerda los consejos que te dimos en la página 37 sobre este tema); **¡y no olvides practicar ejercicio físico!** Todo ello te ayudará a perder esos kilos que has ganado. Los perderás poco a poco. Comprobarás que si llevas adelante estos consejos dietéticos y de práctica de ejercicio físico en el plazo de 2 a 3 meses podrás haber vuelto a tu peso inicial.

**Continúa leyendo tu lista de motivos para dejar de fumar.** Piensa que todavía tienes riesgo de padecer recaída. No consumas ningún cigarrillo, ni siquiera des una calada.

**Si has tenido alguna recaída, habla con tu médico y lee las recomendaciones de la Tabla 6 en la página 40.**

### **PASO 6: Información, consejos y recomendaciones**

**Desde el tercer hasta el 6º mes sin fumar**

**Este paso dura desde el tercer hasta el 6º mes después del día D.** Es un paso largo, pero recuerda que lo peor ya ha pasado.

En este tiempo tus síntomas del síndrome de abstinencia habrán desaparecido.

Es conveniente que sigas notando todos los beneficios que te ha reportado el abandono del consumo de tabaco.

**En caso de que algún día, de forma inopinada, sientas ganas de fumar, ¡no te preocupes! Pon en práctica las recomen-**



## **¡TOMA NOTA!**

**EN EL TERCER MES SIN FUMAR, ES MUY IMPORTANTE QUE VIGILES TU DIETA.**

**daciones que te dimos en la Tabla 5 de las páginas 38 y 39,** y ya verás como superas rápidamente esas ganas de fumar.

Nuestros consejos finales son los más sencillos una vez que has llegado hasta aquí:

**¡NO FUMES NI UN SOLO CIGARRILLO, NI SIQUIERA DES UNA CALADA!**

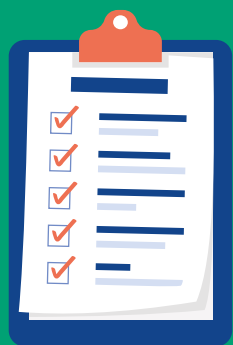


**¡FELICÍTATE POR HABER LLEGADO HASTA AQUÍ SIN FUMAR! ¡YA ERES UN EXFUMADOR!**



**¡ENHORABUENA!**





# TABLAS

# TABLA 1

## TEST DE FAGERSTRÖM

¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y se fuma su primer cigarrillo?

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

¿Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido (hospital, cine, biblioteca)?

Sí	1
No	0

¿Cuál es el cigarrillo que más necesita de todos los que consume durante el día?

El primero de la mañana	1
Cualquier otro	0

¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

Menos de 10 cigarrillos/día	0
Entre 10 y 20 cigarrillos/día	1
Entre 21 y 30 cigarrillos/día	2
31 ó más cigarrillos	3

¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?

Sí	1
No	0

¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?

Sí	1
No	0

Puntuación total

**Valoración de las puntuaciones:**

- **De 0 a 1 punto.** Dependencia muy leve
- **De 2 a 3 puntos.** Dependencia leve
- **De 4 a 5 puntos.** Dependencia moderada
- **De 6 a 7 puntos.** Dependencia grave
- **De 8 a 10 puntos.** Dependencia muy grave



## TABLA 2

# HOJA DE AUTORREGISTRO

[illegible]

DÍA 2

[illegible]

## TABLA 3

# ¿CÓMO CONTROLAR LOS SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA?

Síntoma	Recomendaciones para afrontarlo
<b>Dolor intenso de fumar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espera las “ganas de fumar”, sólo duran 2 ó 3 minutos, y cada vez serán menos intensas y frecuentes.</li> <li>• Cambia de lugar y situación.</li> <li>• Bebe agua o zumo. Mastica chicle sin azúcar o de nicotina, o come algo bajo en calorías.</li> </ul>
<b>Irritabilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasea.</li> <li>• Dúchate o toma un baño.</li> <li>• Evita el café y las bebidas con cafeína.</li> </ul>
<b>Dificultad de concentración</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No te exijas un alto rendimiento durante dos semanas.</li> <li>• Duerme más.</li> <li>• Haz deporte o una actividad física.</li> <li>• Evita las bebidas alcohólicas.</li> </ul>
<b>Dolor de cabeza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dúchate o toma un baño.</li> <li>• Evita el café y las bebidas con cafeína.</li> <li>• Duerme más.</li> </ul>
<b>Aumento de apetito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebe mucho agua y líquidos con pocas calorías.</li> <li>• Evita las grasas y los dulces.</li> <li>• Aumenta las frutas y las verduras en la dieta.</li> <li>• Come con más frecuencia y menos cantidad.</li> </ul>

Síntoma	Recomendaciones para afrontarlo
<b>Insomnio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita el café, el té y las bebidas con cafeína por la tarde.</li> <li>• Aumenta el ejercicio físico por la tarde.</li> <li>• Al acostarte, tómate un vaso de leche caliente o una tila.</li> <li>• Evita las siestas.</li> <li>• Sé muy regular con los horarios de sueño.</li> <li>• Cena ligero y dos horas antes de acostarte.</li> <li>• Hazte un masaje.</li> </ul>
<b>Cansancio, desánimo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantente activo: trabajo, deporte, aficiones, etc.</li> <li>• Haz lo que más le guste. Prémiate.</li> <li>• Evita la soledad. Busca la compañía de amigos.</li> <li>• Aumenta las horas de sueño.</li> </ul>
<b>Estreñimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camina. Haz ejercicio.</li> <li>• Sigue una dieta rica en fibra.</li> <li>• Bebe muchos líquidos, sobre todo agua.</li> <li>• Sé regular en tus hábitos. Intenta evacuar a diario, si es posible tras el desayuno.</li> </ul>

#### NOTA IMPORTANTE:

En el recuadro dedicado a deseo intenso de fumar se recomienda; Mastique chicle sin azúcar.

## TABLA 4

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR LA GANANCIA DE PESO

---

- **Haz una dieta variada.** No dejes de comer de todo lo que comías antes.
- **Realiza al menos cinco comidas al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.** Cada una de ellas debe ser frugal y no copiosa. Intenta mantener el orden y la normalidad. No debes adelantar la hora de las comidas ni comer entre horas.
- **Prepárate la comida en platos pequeños.**
- **Durante un tiempo no compres alimentos de picar** (cacahuets, aceitunas, patatas fritas, etc). No tenerlos a mano es la mejor forma de evitar la tentación.
- **Aumenta el consumo de alimentos ricos en fibra.**
- **Reduce los alimentos con más calorías** (grasas animales, azúcares refinados, repostería, pasteles, helados).
- **No consumas bebidas alcohólicas.** Toma abundante agua. Bebe de 250 a 500 ml de agua antes de cada comida.
- **Come mucha fruta y vegetales.**

## TABLA 5

# ¿CÓMO CONTROLAR LAS GANAS INTENSAS DE FUMAR?

Las ganas de fumar son como olas que vienen y se van, duran unos pocos minutos (de 3 a 5) pero a lo largo del día hay varias, y al principio son frecuentes e intensas en la mayoría de los casos. Poco a poco esas olas van a ir disminuyendo y serán menos frecuentes y menos intensas. Es importante aceptar que esto es así y que afortunadamente no duran siempre, y llegará un día en el que no te acuerdes del tabaco.

Es fundamental que durante esos minutos que duran las ganas de fumar, no intentes distraerte para que pasen lo antes posible y te mantengas sin fumar. Te recomendamos varios ejercicios:

- 1 | Bebe un vaso de agua o zumo a pequeños sorbitos.
- 2 | Cambia la actividad que estés haciendo. Por ejemplo, si te aparecen las ganas de fumar cuando estés trabajando en tu ordenador, deja de hacerlo de forma inmediata y cambia a otra actividad. Pasados unos minutos podrás volver a retomar la actividad que estabas realizando y tus ganas de fumar habrán cesado.
- 3 | Piensa en que en este momento no fumarás, tal vez lo hagas dentro de una hora, pero ahora te mantendrás sin fumar.
- 4 | Distrae tu mente, pensando en otras cosas. Por ejemplo: piensa en el número 500 y ve restando de 3 en 3 hasta que llegues a cero; mira un cuadro y trata de distinguir todos los colores que ha utilizado el pintor, asómate por la ventana y cuenta cuantos coches rojos pasan, sopla globos, explota burbujas de los plásticos de burbujas, enrolla y desenrolla una servilleta de papel, etc.

5

Mantente ocupado realizando actividades con las cuales no solías fumar.

6

A veces las ganas de fumar parece que se quedan aferradas y que te persiguen en cada momento del día. En este caso te recomendamos el siguiente ejercicio: primero tienes que decidir alguna cosa, situación, persona, etc...en la que te gustaría pensar como alternativa al pensamiento recurrente sobre volver a fumar, después tienes que coger una goma de pelo, si es posible de plástico. Colócatela en la muñeca y cuando veas que tienes un pensamiento recurrente sobre el tabaco, tira de la goma y suéltala rápido (con prudencia, no te debes hacer daño), esto te ayudará a detener ese pensamiento de volver a fumar. En ese momento debe comenzar a pensar en el pensamiento que tienes como alternativa para estos casos: sustitúyelo por esa alternativa que decidiste. Esto será bueno que lo tengas preparado lo antes posible porque en el momento en el que lo necesitas no es fácil que se te ocurra ninguna alternativa. Hay una variante para realizar este ejercicio, y es utilizando la imaginación. Puedes visualizar un stop o un guardia de tráfico para parar el pensamiento en vez de usar la goma en la muñeca.

## TABLA 6

# ¿CÓMO CONTROLAR LAS RECAÍDAS?

### Cómo prevenir las recaídas

Algunas situaciones son, como ya sabes, situaciones de riesgo de recaída para el consumo de tabaco. Pero además puede suceder que algunos conflictos o crisis personales en los que antes siempre utilizaste un cigarro, irrumpen en tu vida y te obliguen a nuevas y mejores estrategias para afrontarlos. Intenta imaginarte en estas situaciones de riesgo. Piensa cómo reaccionarías, e imagínate a ti mismo poniendo en práctica las alternativas previstas.

Además ten en cuenta los siguientes consejos:

- Valora con orgullo el **ESTAR** superando una adicción ("He hecho un gran esfuerzo, no merece la pena volver a caer"...), ¡presume de ello! Felicítate cada día de seguir sin fumar y prémiate.
- Recuerda tus motivos para dejar de fumar y repasa los beneficios obtenidos desde que no fumas.
- Si te aparecen unas ganas intensas de fumar: espera unos minutos, cambia inmediatamente de situación, ocupa tus manos, toma un sustituto del tabaco, llama a tus amigos, y haz algún ejercicio de relajación.
- Recuerda: No hagas caso de las fantasías de control: *"Por un cigarrillo no pasa nada", "sólo unas caladas", "sólo algún cigarrillo de vez en cuando", "sólo en algunos momentos especiales", "yo controlo"*. Estas fantasías las tiene todo fumador, y son rotundamente falsas y muy tracioneras.



## Qué hacer ante una recaída

Si finalmente has vuelto a fumar, te recomendamos lo siguiente:

- Piensa en volver a intentar dejar de fumar lo antes posible.
- No te culpabilices. No has fracasado. Las recaídas forman parte del proceso de abandono de una sustancia tan adictiva como la nicotina. Estás en el buen camino.
- Analiza los motivos de la recaída y profundiza en ellos: dónde fue, con quién estabas, qué pensamientos y sentimientos te acompañaron. Esto te dará información clave para controlar situaciones futuras.
- Anímate a hacer un nuevo intento en breve tiempo: actualiza los motivos personales para dejar el tabaco, piensa en los beneficios y habla con personas cercanas que te apoyen.

## TABLA 7

# ¿CÓMO CONTROLAR LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO?

### Prepárate para dormir

- I. Establece una rutina horaria. Mantén un horario regular, procurando que la hora de acostarte y levantarte no difiera mucho de un día a otro.
- II. Modera el consumo de alcohol, especialmente durante la cena o después de ella.
- III. Evita el consumo de estimulantes, cafeína, té o bebidas cola, en la noche.
- IV. Evita las cenas copiosas. Es preferible una cena ligera unas dos horas antes de irte a la cama.
- V. Toma un baño caliente media hora antes de acostarte.
- VI. No duermas la siesta y, en caso de necesitarlo, que no supere los 20 minutos.

### En el momento de acostarte realiza estas acciones

- I. Mejora las condiciones ambientales de tu dormitorio: reduce los ruidos y evita las temperaturas extremas. Procura que el dormitorio se encuentre a oscuras, en silencio y bien ventilado.
- II. Relájate, no trates de forzar el sueño.
- III. Después de más de 30 minutos en la cama sin poder conciliar el sueño, es preferible levantarte e intentarlo de nuevo un poco más tarde.

## TABLA 8

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA ENFRENTARSE AL DESÁNIMO Y LA TRISTEZA

---

- 1 | Piensa en que dejar de fumar ha sido la decisión más saludable que has tomado en toda tu vida.
- 2 | Probablemente ahora te sientas extraño cuando no fumes en situaciones en las que antes consumías tabaco de forma invariable. Piensa que, poco a poco, esa sensación desaparecerá y podrás vivir sin fumar. El comportamiento normal del ser humano es vivir sin consumir tabaco. Te acostumbrarás en sólo unas semanas.
- 3 | Aumenta tu autoestima. Reconoce el magnífico esfuerzo que has realizado para llegar a este punto sin fumar. Nota que ya no necesitas el tabaco como antes lo necesitabas. Ahora eres más libre.
- 4 | Piensa en el dinero que has ahorrado al dejar de fumar. Ahora es el momento de gastarlo en algo que realmente te apetezca. Comprobarás que lo que antes se había convertido en humo y sólo eran cenizas, ahora se ha convertido en dinero *"contante y sonante"*. Date un capricho con ese dinero ahorrado.



RECURSOS  
PARA SEGUIR  
LA POSOLOGÍA  
PAUTADA POR  
TU MÉDICO



→ Inicio ..... /



**SEMANA 1**

**DÍA 1**

6 <sup>1</sup> > cada 2h  
comprimidos

**DÍA 2**

6 <sup>1</sup> > cada 2h  
comprimidos

**DÍA 3**

6 <sup>1</sup> > cada 2h  
comprimidos

**DÍA 4**

5 <sup>1</sup> > cada 2,5h  
comprimidos

**DÍA 5**

5 <sup>1</sup> > cada 2,5h  
comprimidos

**DÍA 6**

5 <sup>1</sup> > cada 2,5h  
comprimidos

**DÍA 7**

5 <sup>1</sup> > cada 2,5h  
comprimidos

**SEMANA 2**

**DÍA 8**

5 <sup>1</sup> > cada 2,5h  
comprimidos

**DÍA 9**

5 <sup>1</sup> > cada 2,5h  
comprimidos

**DÍA 10**

5 <sup>1</sup> > cada 2,5h  
comprimidos

**DÍA 11**

5 <sup>1</sup> > cada 2,5h  
comprimidos

**DÍA 12**

5 <sup>1</sup> > cada 2,5h  
comprimidos

**DÍA 13**

4 <sup>1</sup> > cada 3h  
comprimidos

**DÍA 14**

4 <sup>1</sup> > cada 3h  
comprimidos

**SEMANA 3**

**DÍA 15**

4 <sup>1</sup> > cada 3h  
comprimidos

**DÍA 16**

4 <sup>1</sup> > cada 3h  
comprimidos

**DÍA 17**

3 <sup>1</sup> > cada 5h  
comprimidos

**DÍA 18**

3 <sup>1</sup> > cada 5h  
comprimidos

**DÍA 19**

3 <sup>1</sup> > cada 5h  
comprimidos

**DÍA 20**

3 <sup>1</sup> > cada 5h  
comprimidos

**DÍA 21**

1-2 comprimidos  
hora:  hora:

**SEMANA 4**

**DÍA 22**

1-2 comprimidos  
hora:  hora:

**DÍA 23**

1-2 comprimidos  
hora:  hora:

**DÍA 24**

1-2 comprimidos  
hora:  hora:

**DÍA 25**

1 comprimido  
hora:



¿Quieres saber  
cuánto **ahorrarías**  
si dejas de fumar?

Visita  
[www.yquenouvelva.com](http://www.yquenouvelva.com)



O HACIENDO **CLICK AQUÍ**



### Apoyo en tu posología



La información más importante sobre el progreso de tu tratamiento para dejar de fumar en 25 días.



### ¡Calcula lo que ahorras!

Determina tu objetivo en el cual gastarás el dinero que ahorres dejando de fumar.

### Notificaciones para tus tomas



La app recordará que tomes correctamente todos los comprimidos del tratamiento para dejar de fumar.



### Soporte adicional

Recibe consejos sobre motivación, salud y actividad física.

### Motivación adicional



Consigue insignias por tu progreso y perseverancia en tu tratamiento para dejar de fumar.



DESCARGAR  
App Store



DESCARGAR  
Google Play





# ¡BENEFÍCIATE

## DE DEJAR DE FUMAR...



A ~~LOS~~ **20** MINUTOS<sup>1</sup>!



### A LOS 20 MINUTOS,

disminuye el ritmo cardiaco y baja la tensión arterial.



### DENTRO DE LAS 12 HORAS SIGUIENTES,

el nivel de monóxido de carbono en sangre disminuye hasta valores normales.



### DESPUÉS DE 2-12 SEMANAS,

mejora la circulación sanguínea y aumenta la función pulmonar.



### EN 1-9 MESES,

disminuye la tos y la dificultad para respirar.



### EN 1 AÑO,

el riesgo de cardiopatía coronaria es un 50% inferior al de un fumador.



### EN 5 AÑOS,

el riesgo de accidente cerebrovascular corresponde al de un no fumador entre 5 y 15 años después de dejar de fumar.



### EN 10 AÑOS,

el riesgo de cáncer de pulmón disminuye hasta ser el 50% del de un fumador, y disminuye también el riesgo de cáncer de boca, de garganta, de esófago, de vejiga y de páncreas.



### EN 15 AÑOS,

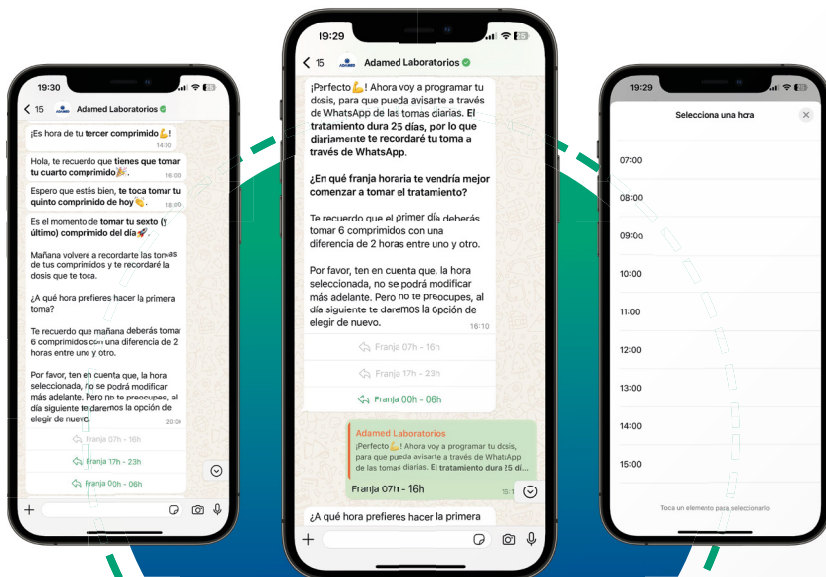
el riesgo de cardiopatía coronaria es el de un no fumador.

Encuentra consejos,  
test (FAGERSTRÖM), y nuestra  
**CALCULADORA DE AHORRO**  
en [www.yquenovuelva.com](http://www.yquenovuelva.com)





# ¡Deja de Fumar con el Apoyo de **#REBE** a Través de **WhatsApp!**



**Escanea y envía el mensaje  
automático a #REBE**

**O HAZ CLICK AQUÍ**

## Características de #REBE



### RECORDATORIOS PRECISOS

Recibe alertas automáticas a la **hora programada** para tomar la medicación. Con #REBE es posible **modificar la primera hora del primer comprimido...** ¡cada día!



### NOTIFICACIONES IMPORTANTES

**Recordatorio diario de la dosis**, aviso del último comprimido del día, advertencia del último día para fumar (Día 4) y primero sin fumar (Día 5 o Día D).

## Detalles del Chat de WhatsApp para ayudar a dejar de fumar



### DURACIÓN: 30 DÍAS

**5 días máximo** para que el paciente comience la medicación y **25 días de duración del tratamiento** con para dejar de fumar prescrito por tu médico.



### INTERACCIÓN SIMPLIFICADA

**El chat permite seleccionar opciones fácilmente.** Si escribes mensajes, serás **redirigido a Farmacovigilancia** para garantizar tu seguridad.



## CARLOS ANDRÉS JIMÉNEZ RUIZ

**Carlos Andrés Jiménez Ruiz** nació en Fernán Caballero (Ciudad Real). **Doctor en Medicina y Cirugía** por la Universidad Complutense de Madrid. **Especialista en Neumología**. Es **experto de reconocido prestigio nacional e internacional en Prevención y Tratamiento del Tabaquismo**. Amplió estudios de especialización en Tabaquismo en el *National Addiction Centre* y en el *King College Hospital* de la Universidad de Londres y participó activamente en los programas de Prevención del Tabaquismo que *British Medical Association* realiza periódicamente en el Parlamento inglés.

**La mayor parte de su vida profesional la ha dedicado al estudio del tabaquismo.** Cómo controlar las enfermedades que directamente se le atribuyen y **cómo tratar a los fumadores para que dejen de serlo**, han sido dos de sus principales ocupaciones.

Fue **creador y director de la primera Unidad Especializada en Tabaquismo que existió en España**, siendo el germen que ha facilitado el inicio de las Unidades de Tabaquismo en este país. Es autor de varios libros, de su **"Tratado de Tabaquismo"** se han realizado cuatro ediciones; y de **numerosos artículos científicos publicados en revistas médicas nacionales e internacionales de alto impacto**.

Fue presidente del *Tobacco Control Committee de la European Respiratory Society (ERS)* y presidente de la *Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR)*.

Ha sido **fundador y jefe de la Unidad Especializada en Tabaquismo de la Comunidad de Madrid durante más de 20 años**.

En el momento actual **sigue trabajando en favor del control y tratamiento del tabaquismo mediante la realización de actividades docentes, formativas y de investigación en esta disciplina**.



## Mª ISABEL CRISTÓBAL FERNÁNDEZ

**Mª Isabel Cristóbal Fernández** nació en Madrid. Es **Psicóloga General Sanitaria y Coaching Psychology** por la Universidad Complutense de Madrid, **Magister en Psicología Clínica y de la Salud**, **experta en Tabaquismo por la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR)**, **Máster en Tabaquismo por la UCAM** y **Especialista en Neuropsicología por la UNED**.

Ha participado en las últimas tres ediciones del *"Tratado de Tabaquismo"*, y ha escrito y colaborado en varios artículos científicos publicados en revistas médicas nacionales e internacionales.

**Desde hace 20 años trabaja en la Unidad Especializada en Tabaquismo del Hospital Clínico San Carlos de Madrid**, dónde realiza actividades asistenciales, docentes y de investigación.