

# Manual

## Guía de ayuda para dejar de fumar



*Material publicado en 2015*  
*Última actualización en septiembre 2021*

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social



## Índice

1. Introducción .....	3
2. La Adicción .....	4
3. Epidemiología .....	6
4. Tabaco y Salud .....	6
5. Tabaquismo pasivo .....	7
6. Beneficios dejar de fumar.....	9
7. Dejar de Fumar .....	10
8. Elabore su Estrategia .....	17
a. Auto – registro cigarrillos .....	17
b. El día D.....	18
c. Los días siguientes .....	18
d. Situaciones de riesgo .....	19
e. Las dudas.....	20
f. El Éxito .....	20
9. Nuevas formas de fumar .....	20
10. Recursos de Internet .....	21

## 1. Introducción

A comienzos del siglo XVI, tras el descubrimiento del Nuevo Mundo, España trajo a Europa las hojas y semillas de una planta a la que los conquistadores habían empezado a denominar tabaco. El tabaco fue considerado un remedio eficaz para sanar o paliar dolencias como la sordera, los eczemas cutáneos, las migrañas, el dolor de muelas, la ceguera y hasta para combatir la tos y el asma crónica.

Tras el deslumbramiento y la euforia iniciales, a mediados del siglo XVII empieza a fraguarse el descrédito científico respecto a las más llamativas e hipotéticas virtudes medicinales de esta planta.

Durante los siglos XVII y XVIII los tipos de tabaco más consumidos eran la picadura, el polvo y el rapé, que se mascaban o inhalaban. El tabaco fumado como tal no empezó a extenderse hasta comienzos del XIX. Durante todo este tiempo las diversas formas de usar tabaco se mantuvieron como prácticas sociales minoritarias, por lo general elitistas.

Esta situación cambió drásticamente a finales del siglo XIX, debido a una serie de modificaciones clave en los procesos de cultivo, elaboración y comercialización de la planta en los países industrializados, que fueron el detonante de un aumento exponencial del consumo durante la primera mitad del siglo XX.

El despegue del uso masivo se produce a partir de los años veinte en Estados Unidos, entre los treinta y cuarenta en Europa Central y a partir de los cincuenta en España.

El tabaquismo constituye un grave problema de salud pública, siendo la primera causa de muerte evitable en nuestro país.

En la combustión del tabaco se liberan miles de sustancias químicas nocivas para el organismo, incluyendo al menos 70 que provocan cáncer, son las llamadas carcinógenas. Algunas de estas sustancias también pueden causar enfermedades cardíacas, pulmonares, u otros problemas graves de salud.

El principal componente de la combustión del tabaco es la nicotina, y es la que provoca la adicción.

Otro de los componentes principales es el alquitrán, sustancia carcinógena, y responsable del cáncer de pulmón, entre otros y de diversas enfermedades respiratorias. También el monóxido de carbono (CO) es otra sustancia de elevada toxicidad, y es el responsable de importantes lesiones en el feto, del bajo peso al nacer, del infarto agudo de miocardio, muerte súbita, arteriosclerosis y enfermedades respiratorias crónicas.

## 2. La Adicción

Como hemos comentado en la introducción, la nicotina es el principal componente adictivo del tabaco.

Cuando se da una *calada*, el humo del tabaco atraviesa los pulmones, y en menos de 10 segundos la nicotina llega hasta nuestro cerebro. De ahí su potencial adictivo, su rapidez de acción y su poder como reforzador.

La consolidación del consumo viene determinada por factores de tipo biológico, psicológico y social. Los tres factores actúan de forma conjunta, igual que en cualquier otra sustancia adictiva.

### TRASTORNO POR DEPENDENCIA A SUSTANCIAS según DSM-V-TR

- Patrón de repetida auto-administración
- Tolerancia
- Abstinencia
- Consumo compulsivo
- Necesidad irresistible de consumir

Los efectos psicofarmacológicos de la nicotina se deben al refuerzo positivo (satisfacción, placer, disfrute) y refuerzo negativo (evitación de los desagradables efectos de la abstinencia).

El consumo continuado de nicotina produce tolerancia, dependencia y síntomas de abstinencia físicos y psicológicos al dejar de fumar.

El fumador establece asociaciones condicionadas a partir de ese potente reforzador que es la nicotina en distintos estados psicológicos y situaciones sociales: la nicotina actúa como herramienta psicológica para modular el estado de ánimo negativo, reducir el estrés, control del peso, etc.

**CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DE DEPENDENCIA A SUSTANCIAS  
según DSM-V-TR**

**3 o más de los siguientes:**

- 1.- Tolerancia
- 2.- Abstinencia:
  - Síndrome de abstinencia
  - Consumo para eliminar la sintomatología
- 3.- Pérdida de control
- 4.- Deseo infructuoso de abandonar el consumo
- 5.- Dedicación excesiva a la sustancia
- 6.- Limitación del repertorio de actividades
- 7.- Uso continuado a pesar de las consecuencias

**CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DE ABSTINENCIA DE NICOTINA  
según DSM-V-TR**

A.- Consumo continuado de nicotina

B.- Interrupción brusca del consumo con presencia de 4 o más de los siguientes:

- Insomnio
- Ánimo depresivo
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Dificultad de concentración
- Inquietud
- Disminución de la frecuencia cardíaca
- Aumento del apetito y/o del peso

C.- Los síntomas provocan un malestar significativo

D.- Los síntomas no se expliquen mejor por otro trastorno físico o mental

### 3. Epidemiología

A día de hoy, el factor de riesgo cardiovascular asociado al tabaquismo se mantiene en los últimos años, teniendo en la Unión Europea una tasa de incidencia de fumadores del 24,5%.

Según el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo cada año hay más de 50.000 muertes en España relacionadas con el tabaquismo. Además las sustancias que contiene el humo del tabaco suponen un factor de riesgo cardiovascular muy importante. La evidencia científica nos muestra que la incidencia de enfermedad coronaria es 3 veces mayor en fumadores que en no fumadores.

El consumo de tabaco entre los hombres ha ido disminuyendo en los últimos años hasta la actualidad, donde la incidencia de este hábito se ha estabilizado, por el contrario, ha ido aumentado significativamente entre las mujeres. La prevalencia entre los jóvenes se mantiene, esto se debe a la disminución del consumo del cigarro convencional y al aumento del uso de dispositivos susceptibles de liberar nicotina, lo que llamamos “nuevas formas de fumar”.

### 4. Tabaco y Salud

Fumar causa un gran número de enfermedades, es de especial relevancia su relación con el cáncer de pulmón, que resulta ser el más frecuente en varones y el segundo entre las mujeres. También puede provocar otros tipos de cáncer como los de cavidad oral, esófago, laringe, vejiga y páncreas.

El tabaquismo es el principal responsable de la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) y de otras muchas enfermedades respiratorias. Y también es considerado el principal factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares como la angina de pecho o el infarto de miocardio.

Se conocen las consecuencias que provoca en la mujer fumadora gestante y en el feto (como fumador pasivo), como son bajo peso al nacer, mayor tasa de abortos, nacimientos prematuros, muerte perinatal, complicaciones placentarias, así como mayor incidencia de enfermedades infantiles. Fumar también contribuye a la impotencia en el varón debido a la afectación vascular que provoca.

Otra consecuencia del tabaquismo es el envejecimiento cutáneo prematuro. Esto es debido a la alteración de las fibras elásticas de la piel, tanto por el contacto directo del humo sobre esta, como por la acción a nivel celular de las sustancias tóxicas que contiene.

No hay consumo sin riesgo para la salud, desde el primer cigarro nos exponemos a numerosas tóxicos para el organismo. Por tanto, no hay mejor medida para prevenir las enfermedades derivadas del consumo que dejar de fumar en cualquiera de sus formas.

#### **Mortalidad atribuible al tabaco**

- 85% de muertes por cáncer de pulmón
- 80% de muertes por cáncer de laringe y esófago
- 30% de muertes por cáncer de vejiga
- 75% de muertes por EPOC
- 25% de muertes por cardiopatía isquemia

## 5. Tabaquismo Pasivo

El tabaquismo pasivo es la exposición involuntaria de los no-fumadores al humo de tabaco ambiental (HTA). Este es una combinación de humo lateral (humo del cigarro) con humo principal exhalado (humo del fumador).

El humo de tabaco ambiental contiene más de 4.000 compuestos, de ellos unos 70 son carcinógenos, otros irritantes, tóxicos y mutágenos.

Veamos en esta imagen algunos de los componentes del tabaco.



Desde la entrada en vigor de la ley antitabaco en 2005 en España, son muchas menos las situaciones donde está permitido el consumo del tabaco, lo que beneficia a los no fumadores o fumadores pasivos. No obstante, hay todavía lugares en los que existe este riesgo, como son las reuniones de ocio al aire libre, los domicilios particulares, etc...

El humo de tabaco ambiental es la causa de miles de muertes en todo el mundo debido a las diferentes enfermedades que provoca en los fumadores pasivos. Los estudios realizados hasta la fecha indican que cualquier nivel de exposición al HTA supone un riesgo para la salud, no existe una dosis umbral. Existe una clara relación dosis-respuesta: es decir a mayor exposición al HTA mayor daño.

**EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN AL HTA  
(humo de tabaco ambiental) SOBRE LA SALUD**

**ESTABLECIDOS**

- Cáncer de pulmón
- Enfermedades respiratorias
- Enfermedad cardiovascular
- Agravamiento del asma
- Bajo peso al nacer (embarazada expuesta)
- Muerte súbita del lactante expuesto

**POTENCIALES**

- Reducción de la función pulmonar
- Otros cánceres

En conclusión, existen evidencias científicas sobre el daño producido por el tabaquismo pasivo tanto en adultos como en niños. Este es otro de los beneficios que supone dejar el consumo de tabaco en todas sus formas.

## 6. Beneficios de dejar de fumar

Desde el momento en que deje de fumar su cuerpo comenzará a experimentar una serie de cambios beneficiosos para su salud que se mantendrán en el tiempo.



## 7. Dejar de Fumar

El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad y mortalidad evitable en el mundo. Fumar causa un gran número de cánceres, especialmente de pulmón. Pero a pesar de que un alto porcentaje de fumadores reconoce querer dejarlo, no siempre resulta del todo fácil conseguirlo.

**La razón es que el tabaco es adictivo:** su consumo continuado produce tolerancia, dependencia y síntomas de abstinencia físicos y psicológicos al abandonarlo.

La nicotina tiene un elevado potencial adictivo, rapidez de acción y gran poder de refuerzo, estimula las regiones del cerebro que controlan el placer y la motivación. Por eso, incluso podemos pensar que somos capaces de suavizar estados de ánimo negativos como, por ejemplo, aburrimiento, nerviosismo, irritación o enfado, entre otros.

Dejar de fumar es un proceso, hay que entenderlo como tal, como un **proceso cíclico de cambio**, en el que hay un momento en que la persona debe estar convencida, debe desear dejarlo.

Es un **proceso complejo** en el que es habitual sufrir recaídas, pero no deben interpretarse como un fracaso, hay que reconsiderar por qué se volvió a fumar y empezar de nuevo.

Además, resulta de gran importancia tener presente que fumar es una conducta aprendida y, por tanto, puede ser controlada y modificada por nosotros mismos. El hábito tabáquico una vez consolidado pasa a estar totalmente automatizado.

En el momento en que Ud. decida abandonar el consumo de tabaco ha de ser consciente de que tendrá que aprender a realizar sus actividades cotidianas sin esa sustancia. Tendrá que **“aprender a desaprender”** el hábito de fumar.

Pero no siempre resulta fácil, ya que tenemos puesto el *piloto automático* como con cualquier otro hábito y resulta necesario desconectarlo, *“desenchufarlo”* para conseguir cambiar el hábito no saludable que tenía Ud. adquirido.

Uno de los mejores modos que tenemos de conocer la motivación para dejar el hábito es identificar en qué etapa del proceso de cambio nos encontramos, es decir nuestro nivel de motivación hacia un posible cambio. Los fumadores se encuentran en una u otra etapa dependiendo de su mayor o menor motivación para dejar de fumar y de su mayor o menor inclinación a realizar un serio intento de abandono.

Por favor, revise cada una de las etapas que se describen a continuación y posteriormente, decida en qué fase se encuentra:

Las etapas del cambio son las siguientes:

**Precontemplación.** El fumador todavía no evalúa el hábito como un problema, por lo que no contempla ninguna posibilidad de cambio, al menos en los próximos 6 meses. Es un fumador conforme, no reconoce los efectos negativos del consumo.

### ETAPA A:

**FASE DE PRECONTEMPLACIÓN:** Piensa que su hábito de fumar no es un problema para Ud. No se plantea solucionarlo, porque en realidad no ha asumido que tiene un problema... Si esto es así, debe preguntarse: ¿Qué es lo que me gusta de fumar?, “¿hay algo que no me guste de fumar?”, ¿alguna vez me ha dañado de alguna manera?. No niegue los peligros del tabaquismo y nos los minimice, ya que pueden convertirse de pronto en una realidad en su vida. Infórmese sobre los riesgos que supone el seguir fumando. Y mientras tanto, exponga al humo de tabaco lo menos posible a su entorno cercano (amigos, familiares, ...).

**Convéncase de que dejar de fumar es posible.**

**Contemplación o planteamiento.** La persona ya empieza a percibir daños generados por la conducta de consumo y empieza a pensar en la posibilidad de cambio (en un plazo de unos 6 meses); pero aún sin emprender ningún tipo de acción concreta. Fumador disconforme, ya reconoce consecuencias negativas.

#### ETAPA B:

**FASE DE PLANTEAMIENTO:** Ud se ha planteado dejar de fumar... ¡buen inicio!

Empiece por revisar por qué comenzó a fumar y analizar los motivos que le mantienen en este consumo de tabaco. La pregunta fundamental que debe hacerse después es: “¿Estoy preparado para fijar una fecha, en las próximas semanas, en la que dejar de fumar?”. Si su respuesta es que no lo está, analice con cuidado las ventajas y desventajas de continuar fumando. Cuando considere que está listo para fijar esa fecha en la que dejar de fumar, haga un intento serio para dejarlo. Le servirá de ayuda haber leído con atención la sección “Beneficios de dejar de fumar”, y las recomendaciones que le ofrecemos más adelante sobre cómo dejarlo.

**Convéznase de que dejar de fumar es posible.**

**Preparación.** La persona afirma que tiene la intención de dejar de fumar en los próximos 30 días y ha hecho un intento serio de abandono en el último año, estando al menos un día abstinente en el año previo. Comienza a hacer acciones preliminares: fuma menos, light, ...

#### ETAPA C:

**FASE DE PREPARACIÓN:** Ha evaluado Ud. la posibilidad de dejar de fumar, y ha llegado a la conclusión de que debe hacerlo. Reflexione... ¿está convencido? ¿se plantea dejarlo antes de un mes? La respuesta debe ser un SÍ ROTUNDO!! Si es así..., Enhorabuena! Le animamos para que lo consiga. Consulte el material que ponemos a su disposición: en este manual encontrará todo lo que necesita para dejar de fumar por sus propios medios. Haga un intento serio y siga meticulosamente las recomendaciones. Si encuentra dificultades, le recomendamos buscar asesoramiento que le oriente sobre cómo resolverlas.

**Acción o cambio.** Tras los estadios previos de reflexión la persona es un fumador disconforme máximo, decide y cambia su conducta: deja de fumar al menos durante 24h y menos de 6m. Generalmente hace varios intentos con recaídas antes pasar a la siguiente fase.

#### ETAPA D:

**FASE DE ACCIÓN:** Ud ya ha dejado de fumar, disfrute de los beneficios que este cambio le ha aportado. A la vez manténgase alerta y evite el contacto con el humo del tabaco, ya que un solo consumo puede hacer desaparecer el resultado que ha conseguido con su esfuerzo. Disfrute cada día como si fuera el primero sin tabaco, reafírmese en su independencia!

Y si recae, no se desanime. Consulte el material de este manual, y siga meticulosamente las recomendaciones. Si encuentra dificultades, le recomendamos buscar asesoramiento para que le oriente sobre cómo resolverlas.

**Mantenimiento.** El fumador se ha mantenido abstinente más de 6 m y menos de 5 años. En esta fase los esfuerzos se centran en el mantenimiento del cambio de hábito a lo largo del tiempo. La persona ha conseguido mantenerse abstinente por un plazo superior a 6 meses. Es muy importante trabajar la prevención de recaídas. Se siente exfumador, pero se considera como tal a partir del año. Sigue existiendo riesgo de reincidencia, tentaciones, etc.

#### ETAPA E:

**FASE DE MANTENIMIENTO:** En esta etapa, el principal peligro es de carácter psicológico; ya que cualquier preocupación o contrariedad que le afecte, puede volver a ponerle en riesgo. En esta etapa todavía existe peligro de reincidencia, sólo estará relativamente “fuera de peligro” al superar un año sin fumar. Así, que ...tenga cuidado, manténgase alerta! Un solo consumo significaría hacer desaparecer el resultado que ha conseguido con su esfuerzo. Aunque las tentaciones suelen ser esporádicas, se presentarán. Y debe Ud. estar preparado para afrontarlas.

**Recaída:** en ocasiones, después de una fase en la que se había producido un cambio de conducta se vuelve al hábito anterior. Habitualmente las recaídas forman parte del proceso de aprendizaje, aunque solo una minoría, vuelven al inicio del proceso a partir de cero; el resto se “*reenganchan*” en los estadios inmediatamente anteriores. Si la decisión de cambio no ha sido suficientemente planificada y consciente, esta recaída produce un elevado sentimiento de frustración. Después de más de 12m de abstinencia, una recaída supone la pérdida de la autoestima, y suelen pasar a la fase de contemplación o planteamiento (y no a la de acción)

#### ETAPA F:

**FASE DE RECAÍDA:** Es posible que se produzcan casos de reincidencia después de largos períodos de abstinencia. No se desanime, muchas personas han dejado definitivamente de fumar tras pasar por un episodio de este tipo. Comience por plantearse como cualquier persona que hace su primer intento. Analice con cuidado las ventajas y desventajas de continuar fumando. Cuando considere que está listo para fijar esa fecha en la que dejar de fumar y hacer, de nuevo, un intento serio, consulte el material que de este manual. Siga las recomendaciones, y si encuentra dificultades, le recomendamos buscar asesoramiento para que le oriente sobre cómo resolverlas.

**Convéncase de que dejar de fumar es posible.**

**Resolución – Finalización.** Se define porque el deseo de fumar que Ud. tiene, en cualquier circunstancia, es nulo y el sentido de confianza y seguridad (autoconfianza) es total. Aquí se encuentran las personas que llevan más de 5 años sin fumar, no les apetece fumar, ni piensan en volver a hacerlo.

#### ¿Cómo abandonar el consumo de tabaco?

Existen medidas eficaces para dejar de fumar, desde los procedimientos de autoayuda hasta la combinación de tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos. Consulte con su médico de atención primaria o especialista para decidir cuáles son los más adecuados, especialmente si presenta alguna enfermedad crónica.

En general los programas más exitosos contemplan tanto el tratamiento farmacológico como el apoyo psicológico.

Las investigaciones muestran que, para dejar de fumar, las experiencias que **tienden a funcionar más satisfactoriamente** son aquellas que:

- Permiten comprender por qué empezó la adicción y por qué sigue fumando, al tratarse de un hábito comportamental
- Destierran creencias erróneas y falsos mitos
- Previenen las recaídas, haciendo un seguimiento como refuerzo

Por el contrario, las experiencias que **tienden a no funcionar**:

- Inciden en perjuicios del tabaco sobre la salud
- Utilizan métodos basados sólo en el esfuerzo/fuerza de voluntad
- Se centran exclusivamente en el uso de sustitutivos del tabaco, o métodos centrados solo en la adicción física

Si Ud. se plantea abandonar o modificar el hábito de consumo, es importante que conozca a fondo las implicaciones del hábito adquirido: el aprendizaje de conductas trabaja en base a la experiencia (**práctica – asociación – refuerzo**):

- ✓ **PRÁCTICA**: con la práctica diaria, repetida de muchos años, una conducta se automatiza.
- ✓ **ASOCIACIÓN**: la asociación del consumo de tabaco a numerosas situaciones diarias (café y “bocata” de media mañana, comidas de trabajo, celebraciones familiares, con los amigos, el fin de semana, etc.), hace que el mero hecho de realizarlas provoque el deseo de fumar.
- ✓ **REFUERZO**: la conducta de fumar se ve reforzada por las consecuencias positivas que produce consumir de tabaco (sensación de placer, relajación, alivio de los síntomas de abstinencia, etc.)

Con la combinación de estos tres elementos, mantenidos en el tiempo, una conducta determinada se convierte en un hábito de comportamiento estable.

Es por ello que resulta fundamental tener presente los siguientes pasos:

**1.- Evite la precipitación.** No sólo es una decisión o cuestión de fuerza de voluntad.

**2.- Conozca su relación con el tabaco.** Evalúe algunos aspectos que resultan clave, y que le van a permitir **diagnosticar** entre otras cosas el nivel de dependencia, la evaluación de la motivación, y a partir de ahí decidir qué tipo de estrategia va a seguir para dejar de fumar.

Estos aspectos son:

- 2.1 Valorar la motivación
- 2.2 Valorar el automatismo
- 2.3 Determinar cuáles son los argumentos para seguir fumando
- 2.4 Determinar cuáles son los argumentos para dejar de fumar
- 2.5 Identificar posibles barreras u obstáculos psicológicos
- 2.6 Valorar el grado de adicción o dependencia

**2.1 Valorar la motivación.** La evaluación de las etapas de cambio, de lo motivado que Ud. está para cambiar su hábito, puede hacerse con unas sencillas preguntas:

1. En el último año, ¿cuántas veces ha dejado de fumar durante al menos 24 horas?
  - Ninguna
  - Una o más veces
2. Fumo, pero tengo la intención de dejarlo dentro de los próximos 30 días
  - Sí
  - No
3. Fumo, pero tengo la intención de dejarlo dentro de los próximos 6 meses
  - Sí
  - No
4. Fumo, pero no tengo la intención de dejarlo dentro de los próximos 6 meses
  - Sí
  - No

**Interprete sus puntuaciones:**

- **Precontemplación.** Respuesta afirmativa a la pregunta 4
- **Contemplación:** Respuesta afirmativa a la pregunta 3
- **Preparación:** Respuestas afirmativas en preguntas 2 y 1 (una o más veces)

Posicionarse en la casilla “Contemplación”, debido a la ambivalencia de esta fase de cambio, sólo contribuirá a un resultado exitoso siempre que vaya acompañada de “X” en las afirmaciones de preparación.

**2.2 Valorar el automatismo.** Como fumador ha desarrollado Ud. una relación de automatismo con el tabaco que debe desaprender. Tenga paciencia, no pretenda eliminar con rapidez algo que está arraigado en su forma de proceder.

¿Quiere conocer el número de caladas que ha realizado a lo largo de su vida?

**Conteste a las siguientes preguntas:**

- ¿Cuántos cigarrillos fuma al día? (a)  
¿Cuántas “caladas” da a cada uno? (b)  
Para saber cuántas veces repite el acto de fumar al día, multiplique (a) por (b) y escriba el resultado (c)  
Si ahora multiplica 365 por (c), sabrá el número de veces al año que realiza este movimiento (d)  
¿Cuántos años lleva fumando? (e)

**Multiplique ahora (d) por (e):** \_\_\_\_\_

**2.3 Determinar cuáles son los argumentos para seguir fumando.** Para aprender a vivir sin tabaco debe saber qué obtiene de él. Pero además también es importante saber por qué continúa fumando.

- **Como estimulante:** Siente que le ayuda a despejarse, a mantener un nivel elevado de atención, le estimula, incrementa su energía y, en general, le ayuda a seguir adelante.
- **Como refuerzo gestual:** Tener algo entre los dedos resulta gratificante, ayuda a sobrellevar con mayor aplomo algunas situaciones, siente que le da mayor presencia, o resulta entretenido.
- **Por placer – relajación:** No siempre es fácil distinguir si fuma para sentirse bien (es decir, para obtener placer), o bien para evitar sentirse mal.
- **Para reducir estados negativos:** Con frecuencia cree que el cigarrillo le ayuda a superar los momentos difíciles, el estrés o los problemas diarios.
- **Por adicción:** Ya sabe que tiene una fuerte adicción, por eso una vez consiga abandonar el hábito podrá darse cuenta de que Ud. puede más que el tabaco y valorará enormemente su logro.
- **Por automatismo / hábito:** No disfruta la mayoría de cigarrillos que fuma, la relación con el tabaco es inconsciente, mecánica, automática. El principal objetivo sería romper las asociaciones inconscientes que ha establecido entre el acto de fumar y sus hábitos cotidianos.

**2.4 Determinar cuáles son los argumentos para dejar de fumar.** El no-fumar tiene asociados una serie de importantes beneficios que probablemente pasan desapercibidos para Ud. Resulta interesante revisar algunos de ellos:

- **Para mejorar la salud.** No sólo la física, también la mental (no fumar protege de la ansiedad, el estrés y la depresión). Además mejora el estado de la piel, el cabello, los ojos; incluso la voz.
- **Para mejorar la calidad de vida.** Mayor amplitud de relaciones sociales (crear y mantener diferentes grupos de referencia), mayor nivel de disfrute en actividades de ocio, deporte (individual o grupo).
- **Para mejorar la autoestima. LIBERTAD** e independencia, control sobre la propia salud.
- **Por los demás.** El no fumador es modelo de conducta para otros, con lo que contribuye también al cuidado de los demás.
- **Por economía.** Puede guardar el dinero con el que compra tabaco, y gastarlo de otra manera.

**2.5 Identificar posibles barreras u obstáculos psicológicos:** En ocasiones existen temores, prejuicios y falsas creencias sobre el tabaco y su consumo que actúan como freno para la toma de decisión de dejar de fumar o son causa de sensación de fracaso. Detengámonos aquí:

- **“No tengo voluntad”.** Es normal que lo haya intentado sin éxito o le parezca que no va a ser capaz de conseguirlo. Seguro que si repasa su vida identificará logros que ha alcanzado de mayor complejidad. Aún puede recuperar su libertad.
- **“Lo intenté y fracasé”.** En caso de recaídas previas debe analizar qué falló y buscar alternativas. Muchos ex-fumadores han necesitado varios intentos antes de conseguirlo.
- **“Quisiera dejarlo”.** Aplazar la decisión a la espera de un momento propicio es una excusa. Afronte la situación y prepare su estrategia.
- **“Engordaré”.** Dejar de fumar suele provocar un aumento de peso tanto porque aumenta la ansiedad, por cambios metabólicos y por la recuperación del olor y el sabor aumentando el apetito. Es conveniente, por tanto, desarrollar también un plan para evitar un incremento significativo de peso. En muchas ocasiones dicho incremento es transitorio si se siguen unos hábitos de alimentación correctos
- **“Reduciré el consumo”.** Es posible que se autoengañe pensando que será capaz de disminuir y mantener el consumo sin apenas esfuerzo o bien sustituyendo su consumo actual por otra forma de consumo: cigarrillo electrónico, etc. La dependencia de la nicotina lleva implícita una pérdida de control irreversible: evite los intentos de modificar el consumo. Esto sólo le provocará sensación de impotencia y fracaso al volver al consumo anterior.

**2.6 Valorar el grado de adicción o dependencia.** Con una sencilla escala (Test de Fagerström) puede medir su grado de dependencia de la nicotina. Esto le permitirá determinar qué tipo de ayuda precisa.

**1.-¿Cuánto tarda después de despertarse en fumar el primer cigarrillo?**

- 5 minutos o menos . . . . . 3
- 6 - 30 minutos . . . . . 2
- 31 - 60 minutos . . . . . 1
- Más de 60 minutos . . . . . 0

**2.-¿Encuentra difícil abstenerse de fumar en sitios donde está prohibido?**

- Sí . . . . . 1
- No . . . . . 0

**3.-¿A qué cigarrillos odiaría más renunciar?**

- Al primero de la mañana . . . . . 1
- A cualquier otro . . . . . 0

**4.-¿Cuántos cigarrillos fuma al día?**

- 10 o menos . . . . . 0
- Entre 11 y 20 . . . . . 1
- Entre 21 y 30 . . . . . 2
- Más de 30 . . . . . 3

**5.-¿Fuma más frecuentemente durante las primeras horas después de despertarse que durante el resto del día?**

- Sí . . . . . 1
- No . . . . . 0

**6.-¿Fuma cuando no se encuentra bien o cuando está enfermo?**

- Sí . . . . . 1
- No . . . . . 0

**Interprete sus puntuaciones:**

- Puntuación inferior o igual a 4: **Adicción baja.**
- Puntuación entre 5 y 6: **Adicción media.**
- Puntuación igual o superior a 7: **Adicción alta.**

## 8. ELABORE SU PROPIA ESTRATEGIA

Llegado este punto y evaluada en profundidad su relación con el tabaco, tiene bastante información como para dar un paso más allá.

Pero dejar de fumar, como ya hemos explicado, no es sólo una decisión. Requiere un plan de actuación que contemple aquellas medidas que hagan más fácil conseguir el objetivo. Es conveniente que prepare su estrategia, para ello le recomendamos tenga presentes los siguientes puntos:

### A) Auto-registro cigarrillos

Decida el día para dejar de fumar: márquelo en su calendario



Mi fecha para dejar de fumar es el día \_\_\_\_\_

### ¿Qué tiene que hacer hasta entonces?

No se preocupe, aún no ha llegado el día. Puede seguir fumando, pero ...

- **Haga un registro del consumo durante unos 15 días antes** (ver anexo hoja de autoregistro AUTO-REGISTRO DE CONSUMO DE TABACO). Llévelo siempre a mano, pliéguelo para que quepa en su cajetilla, en el móvil, ... Así se acordará de cubrirlo cada vez que fume.
- **A lo largo de estos días, piense y anote sus motivos:** por los que fuma (lo que Ud. busca al fumar y los beneficios que encuentra con ello) y por los que quiere dejar de fumar (ver anexo hoja de auto-registro AUTO-REGISTRO PROS y CONTRAS). No es necesario rellenarlo de una vez; dese tiempo, tratando de encontrar algún motivo más cada día. Ponga el impreso en un sitio visible donde lo vea con frecuencia (en el espejo del cuarto de baño, junto al televisor). Se trata de elaborar una pequeña colección de motivos que le ayuden, especialmente en los primeros momentos.
- **Haga que fumar le sea un poco más difícil.** Yendo sin tabaco o comprometiéndose a no fumar en algunos sitios o durante algunas horas concretas, retrasando unos minutos cada cigarrillo, etc.
- **Ponga en conocimiento de sus familiares y amigos su decisión.** Hágalo pidiéndoles ayuda y comprensión (que no le tienten ofreciéndole tabaco, o incluso que no se lo den cuando lo pida).
- **Prepárese mentalmente** para adoptar una actitud positiva frente a la decisión de dejar de fumar. Va a recuperar su libertad, no a perderla.
- **Valore la posibilidad de requerir asesoramiento a su médico** sobre tratamiento farmacológico de ayuda, si su grado de dependencia es elevado.
- **Empiece a cuidarse un poco más.** Puede ser un buen momento para iniciar alguna actividad física moderada si no lo hacía hasta ahora. Evite hacerlo de forma intensa, debe ser gradual.

## B) El día D

Cuando llegue el día que ha marcado en su calendario céntrese en los objetivos para esas 24 horas. Hay que enfocarlo como un reto y un logro diarios, no es momento de pensar a largo plazo.

- **¡¡¡Sólo por hoy !!!**. El objetivo es alcanzar el final del día sin fumar.
- **Ingiera líquidos con frecuencia**: le mantendrá hidratado y ayudará a que su cuerpo elimine toxinas con mayor rapidez.
- **Evite**, en la medida de lo posible las clásicas **rutinas asociadas a fumar** (no abuse del café u otros estimulantes).
- **Descanse** y duerma adecuadamente.
- **Ante el deseo de fumar, piense que es momentáneo**. Le será útil practicar ejercicios de respiración y relajación.

## C) Los días siguientes

No baje la guardia. La mayoría de recaídas se producen durante los 2-3 primeros meses. Intente seguir las siguientes recomendaciones para afrontar los primeros días:

- ✓ Levántese con tiempo suficiente para realizar un desayuno saludable.
- ✓ Tome comidas sencillas. Evite los fritos, carnes muy sazonadas o comidas fuertemente condimentadas.
- ✓ Reduzca al mínimo posible durante estos días la ingesta de café.
- ✓ Ya conoce los alimentos y bebidas que estimulan sus deseos de fumar, evítelos, especialmente al principio.
- ✓ Aumente la ingesta de líquidos con agua, zumos de fruta naturales ricos en vitamina C (naranja, pomelo, limón...), infusiones, etc.
- ✓ No olvide además tomar un mínimo de dos vasos de agua media hora antes de las comidas principales.
- ✓ Procure comer alimentos ricos en vitamina B (cereales: germen de trigo, levadura de cerveza...)
- ✓ Evite igualmente un estómago demasiado lleno que sin duda le adormecerá, a Ud. y a su autocontrol.
- ✓ Después de las comidas, lávese inmediatamente los dientes y procure mantenerse activo (no se siente en su sillón favorito)
- ✓ Manténgase activo: lo que pueda hacer andando, hágalo. Pasee por el parque más próximo, intente ir al trabajo a pie o en transporte público, evite el ascensor, ... Es un buen momento para iniciarse en una actividad deportiva de forma moderada.
- ✓ Busque actividades o hobbies que le entretengan: puzzles, bricolaje, tocar un instrumento,...).
- ✓ Si le resulta de ayuda, busque objetos que poder mantener entre los dedos distintos al cigarrillo (bolígrafo, anillo, pulsera,...).
- ✓ Durante el día, lea y repase de vez en cuando su lista de motivos para dejar de fumar.

## D) Situaciones de riesgo

Es importante tener en cuenta que determinadas situaciones pueden generar deseos intensos de fumar. Son las situaciones de riesgo. Algunas de ellas son comunes para todos (sobremesas, celebraciones, situaciones de ocio o contacto con otros fumadores, ...), y otras muy personales. Será importante que registre sus situaciones de riesgo más personales, e intente buscar alternativas que pueda poner en práctica para enfrentarse a ellas. Evalúelas y en la medida de lo posible evítelas sobre todo durante los primeros meses y hasta que se sienta más fuerte y seguro. (ver anexo hoja AUTO-REGISTRO DE SITUACIONES DE RIESGO).

- **Contacto con fumadores.** Evítelo en la medida de lo posible y si tiene confianza con ellos, pídale que no fumen en su presencia.
- **Los cambios de humor.** El abandono del consumo de tabaco se ha asociado con problemas de insomnio, con alteración en estados de ánimo e irritabilidad. Estos síntomas pueden estar relacionados con el síndrome de abstinencia a la nicotina, por lo que desaparecerán en poco tiempo.
- **El incremento de peso.** Como ya hemos comentado anteriormente, al dejar de fumar se puede engordar. El aumento de peso es más rápido en las primeras semanas estabilizándose posteriormente. No obstante, debe tener presente que los beneficios que obtendrá al dejar de fumar son muy superiores que las consecuencias físicas, psicológicas y de imagen derivadas del aumento del peso.
- **Las ganas de fumar:** Es una de las situaciones más complicadas cuando de abandona el tabaco. Son más intensas durante las primeras semanas reduciéndose la frecuencia y la intensidad de forma progresiva. Debe intentar identificar qué situaciones provocan las ganas y ser capaz de enfrentarse a ellas. Cuando son irresistibles, espere 5 minutos controlados bajo reloj, respire con calma y mientras tanto repase los motivos por los que quiere dejar de fumar (pros y contras).
- **El alcohol.** La inhibición que el alcohol puede reducir su convicción de mantener la abstinencia. Preste atención a situaciones que predisponen al consumo.

## E) Las dudas

Durante el proceso de abandono del tabaco frecuentemente aparecen ideas que dificultan el mantenimiento de la abstinencia.

- **Sensación de falta de progreso.** *“Todavía tengo ganas”.* Concédase tiempo, irán cediendo progresivamente. Recuerde que suprimir los automatismos creados durante años no se logra en pocas semanas.
- **Sensación de falta de mejoría.** *“Me encuentro peor”.* Durante las primeras semanas es normal que aparezcan molestias de tipo respiratorio (tos o mucosidad), son mecanismos de defensa del organismo. Ceden, por lo que no suponen un empeoramiento físico.
- **Fantasías de control.** *“Por uno solo no pasa nada”.* ¡No se engañe! Esa frase es la expresión de la dependencia psicológica. En muchas ocasiones esa fantasía de control que aparece meses o años después de dejar de fumar puede ser el desencadenante de una recaída. Para tomar conciencia y recuperar la libertad frente al tabaco debe mantenerse abstinentes de forma permanente.
- **La recaída:** Si ha podido estar unos días sin fumar, puede volver a conseguirlo.

## F) El éxito

Al abandonar el consumo puede aparecer un cierto sentimiento de pérdida ya que ha dejado algo que le ha acompañado durante mucho tiempo, pero recuerde que ha tomado una decisión que va a comportarle grandes beneficios. Debe tener presente, entre otras cosas, que:

- Está recuperando la salud
- Está recuperando la libertad
- Ahorra dinero
- Favorece la salud de los que le rodean

## **DENTRO DE UN TIEMPO PENSARÁ QUE UNA DE LAS DECISIONES MÁS IMPORTANTES DE SU VIDA HA SIDO DEJAR DE FUMAR**

## **8. NUEVAS FORMAS DE FUMAR**

El avance y progreso de la sociedad impacta siempre sobre la población a muchos niveles, entre ellos y de forma clara, sobre los hábitos de consumo.

Como sabe hoy en día los cigarrillos convencionales conviven con otras formas o dispositivos para fumar: desde un aumento de consumo en el tabaco de liar, las cachimbos o pipas de agua, hasta los denominados “dispositivos susceptibles de liberación de nicotina”; los más conocidos son los cigarrillos electrónicos y los vapeadores.

La aparición en el mercado de muchos de estos dispositivos respondió en origen a la supuesta ayuda que brindaban a los fumadores para iniciar un proceso de abandono del tabaco. No obstante, el tiempo ha demostrado que este objetivo no se está alcanzando. Entre otras cosas porque estas nuevas modalidades, además de no resultar menos perjudiciales para la salud, producen un impacto considerable desde el punto de vista psicológico.

Hay estudios que demuestran que estos nuevos dispositivos “no son inocuos” para la salud; ya que contienen sustancias tóxicas y/o cancerígenas (como el propilenglicol), que irrita las vías aéreas y altera la función pulmonar.

Respecto a los patrones de consumo de estos productos se ha detectado que son utilizados, ya no sólo por fumadores que quieren dejarlo, sino también, y cada vez más, por los más jóvenes como iniciación al consumo.

Desde el punto de vista psicológico, utilizar estos dispositivos como primer contacto con el hábito tiene un riesgo elevado por varias razones:

- el hábito de fumar el vapor hace que se acostumbren, es decir, se consolida la dependencia psíquica en relación al hábito comportamental.
- por otro lado, existe una percepción del riesgo menor (opción de no usar nicotina, disponibilidad de sabores agradables, etc.).

Todo esto aumenta la probabilidad de que los jóvenes, a la larga, aun iniciándose en estos nuevos dispositivos sin uso de nicotina, acaben siendo finalmente fumadores de tabaco.

En relación a los vapeadores por ejemplo, las sociedades científicas opinan que permitir vapear en bares o lugares públicos aun cuando sea con dispositivos sin nicotina contribuye a normalizar el consumo de tabaco, lo que supone un paso atrás en los avances de la Ley antitabaco.

De todos modos, no debemos perder de vista que las repercusiones podrían llegar a ser aún más graves, dado que no existen, a día de hoy, estudios científicos que evidencien las consecuencias que a largo plazo pueden acarrear para los consumidores estas nuevas formas de fumar.

## RECURSOS EN INTERNET

- Organización Mundial de la Salud (OMS): [www.who.org](http://www.who.org)
- Ministerio de Sanidad y Consumo: [www.msc.es](http://www.msc.es). [www.Treattobacco.net](http://www.Treattobacco.net)
- Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica: [www.separ.es](http://www.separ.es)
- Asociación Española Contra el Cáncer (AECC): [www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion/no-fumes](http://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion/no-fumes)
- Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT): [www.cnpt.es](http://www.cnpt.es)

Septiembre de 2021

Manual Guía de Ayuda Dejar de Fumar  
Mutua Universal, Mugenat,  
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social núm. 10

