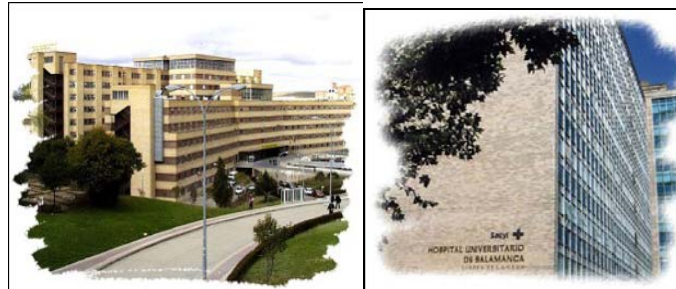


DOCUMENTACIÓN PARA EL PACIENTE

UNIDAD DE TABAQUISMO



SERVICIO DE NEUMOLOGÍA



UNIDAD ESPECIALIZADA DE TABAQUISMO
Centro de Especialidades, planta 3ª.
Hospital Universitario. Paseo San Vicente 58-182.
37007 Salamanca
Teléfono y FAX : 923291536

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre:		
Apellidos:		
Domicilio:		
Teléfonos:		E. Mail:
Profesión:		
Edad:	Sexo:	Estado Civil:

FECHAS DE PRÓXIMAS CONSULTAS		
DÍA	MES	HORA

ÍNDICE

Resuelva sus dudas	7
Beneficios del abandono del tabaco	12
La adicción a la nicotina	13
Registro del consumo de tabaco	15
Revise sus motivos para dejar de fumar	19
Rotura de lazos con el tabaco	22
Plan semanal de disminución progresiva del número de cigarrillos	23
Anotaciones	25

Felicidades:

Usted ha decidido a dejar de fumar y su médico le ha concertado una cita en la **Unidad de Tabaquismo** del **Hospital Universitario** para que le ayuden a conseguirlo.

Sin embargo, hasta que acuda usted a nuestra consulta puede iniciar ya la primera parte de un plan que le va a facilitar después el abandono del tabaco. Así, el tiempo que espere hasta que llegue el día de su cita, no se habrá perdido y habrá servido para convencerse de que puede dejar de fumar y para prepararse para ello.

Lea atentamente estos consejos y trate de realizar las actividades programadas en este libro. En ocasiones se le pide que anote estas actividades: ¡por favor apunte las actividades que se le proponen!

Cuando acuda a la Unidad, si ha seguido usted estas instrucciones, tendrá mucho avanzado y le resultará más fácil dejar el tabaco. El día de su cita lleve este libro y entréguelo allí.

Después de la primera consulta y con lo que lleva usted avanzado le ayudaremos a abandonar el tabaco. Seguramente le va a resultar mucho más fácil de lo que usted cree ahora.

No olvide traer el manual a la próxima visita. ¡Es muy importante!

RESUELVA SUS DUDAS. RESPUESTAS A LAS 25 PREGUNTAS MÁS COMUNES

1. ¿Seré capaz de dejar de fumar?

Todo fumador puede dejar de fumar con mayor o menor esfuerzo. Muchos lo han conseguido antes que usted. No hay motivo para que usted no consiga dejar de fumar. Nosotros, su médico de familia y su enfermera le ayudaremos a dejar de fumar.

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

Verá usted de lo que es usted capaz “por sí mismo”. Aunque la primera vez no consiga dejar de fumar, después de varios intentos es casi seguro que lo logrará.

3. ¿Son menos dañinos los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán?

Ningún cigarrillo es saludable; la mayoría de los fumadores de tabaco “Light” a menudo le dan más caladas al cigarrillo o las inhalan con más intensidad para compensar el bajo contenido de nicotina de sus cigarrillos bajos en nicotina.

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

Fumar cigarrillos es una enfermedad crónica silenciosa que produce daños en el cuerpo poco a poco, sin que se detecten esos daños hasta que en ya es tarde. Al dejar de fumar se gana en salud y se evitan riesgos de padecer graves enfermedades, además de que mejora su calidad de vida. Por ello, lo mejor que usted puede hacer por usted mismo es dejar de fumar.

5. He fumado muchos años, ¿no es tarde para dejarlo?

Nunca es tarde. Por mucho tiempo que haya fumado, si lo deja, experimentará los beneficios de dejar de fumar. Dejar de fumar le ayuda a vivir más tiempo y a tener mayor calidad de vida.

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

Fumar no es un vicio, es una enfermedad crónica. El tabaco es una droga, la nicotina, que produce dependencia y le impide dejar de fumar. Cuando deje de fumar apreciará que es más fácil de lo que hoy piensa y de vivirá perfectamente sin fumar.

7. He dejado muchas veces de fumar y luego vuelvo. ¿Por qué voy a conseguirlo ahora?

Haber dejado de fumar antes, aunque haya sido un solo día, indica que usted sabe que es posible dejar de fumar. Este intento puede ser el definitivo y quizás deje sea para siempre.

8. Si consigo dejar de fumar ¿tendré la misma salud que si no hubiese fumado?

Si no tiene aún ninguna lesión, poco a poco las funciones de su organismo se recuperaran hasta prácticamente su nivel normal, desapareciendo los riesgos debidos al tabaco. Poco a poco sus riesgos se equipararan a los de una persona que no haya fumado nunca.

9. ¿Es mejor dejarlo bruscamente o paulatinamente?

Depende. La mayor parte de los ex-fumadores han conseguido dejar de fumar de golpe. Hay una serie de procedimientos psicológicos y farmacológicos para valorar cuando es mejor dejarlo de golpe y cuando poco a poco. Le ayudaremos a decidir que es lo mejor para usted. Ello va a depender mucho del grado de adicción fisiológica y psicológica que tenga el fumador.

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

Los fumadores de pipa o puros no inhalan el humo, pero al fumar en pipa o puros exponen su cavidad bucal al humo mucho más que los fumadores de cigarrillos con lo que se incrementa el riesgo de un cáncer de boca. Cambiarse a pipa o puros no es la solución.

11. ¿Se gana peso al dejar de fumar?

En algunos casos puede aumentar de peso en las primeras semanas o meses, aunque después la mayoría vuelven a su peso normal en poco tiempo. Si esto ocurre, para evitarlo puede hacer una dieta y algo más de ejercicio.

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

Se deben cambiar de actividad (levantarse, caminar, beber agua,...) o de pensamientos (imaginarse una escena que a uno le guste). Ello le ayuda a romper la necesidad de un cigarrillo, hecho que es normal si tiene usted en cuenta que fumar es una conducta que ha repetido miles de veces y que no se suprime de un día para otro. El deseo intenso solo dura 1 o 2 minutos.

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

Éste ocurre cuando se deja de fumar de golpe y su adicción a la nicotina es alta. Si realiza un tratamiento farmacológico no tendrá este problema.

14. Ahora tengo más tos que antes cuando fumaba

Es normal, no es un empeoramiento de su salud, más bien lo contrario. El incremento de la tos y las secreciones son señal de la recuperación de los mecanismos de defensa del pulmón.

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

Sí. El apoyo es muy importante para dejar de fumar y mantenerse. Debe buscar apoyo entre su familia y amigos, ellos pueden ayudarle. Además debe usted despreciar los comentarios negativos de algunos “falsos amigos” que le inviten a seguir fumando.

16. ¿Cuándo se deja de fumar se tiene insomnio?

En los primeros días o semanas después de haber dejado de fumar en personas muy adictas puede aparecer insomnio. Si se sigue bien el tratamiento propuesto no tiene por qué suceder.

17. ¿Voy a poder funcionar sin tabaco?

Sí. Puede parecerle que su rendimiento y concentración son peores. Muchos fumadores utilizan los cigarrillos como herramienta psicológica. La mayoría de la gente no fuma y funciona perfectamente. Usted también podrá. El tabaco no ayuda a estar más relajado o hacer mejor las tareas cotidianas.

18. ¿Qué hago si me baja el estado de ánimo o me deprimó al dejar de fumar?

En algunos casos puede sentirse con el ánimo bajo, más triste o con síntomas depresivos. Puede ser un síntoma del síndrome de abstinencia de la nicotina. Si esto le llega a suceder, cosa

improbable, se le puede proporcionar una terapia farmacológica, psicológica, o combinada para superarlo.

19. Mis síntomas de abstinencia duran mucho tiempo, ¿Cuánto más durarán?

Si es preciso se puede prolongar el tratamiento farmacológico. No hay porque sufrir los síntomas del síndrome de abstinencia.

20. ¿Qué hacer si que tengo más estrés que antes?

Varias semanas después de dejar el tabaco se reduce el estrés y la ansiedad en la mayoría de los fumadores. Espere a ver que ocurre en las próximas semanas sin fumar ningún cigarrillo. Si sigue con estrés podemos ponerle un tratamiento.

21. ¿Qué hacer si nadie me apoya en mi ambiente?

Si no encuentra ningún apoyo en su ambiente para dejar de fumar, debe buscar apoyo profesional. En su centro de salud y nosotros podemos ayudarle mediante llamadas telefónicas y también podemos ayudarle a identificar fuentes de apoyo en su entorno que le puedan ayudar. No permita que le desanimen ofreciéndole tabaco “falsos” amigos. Córtelos en seco.

22. Si vuelvo a fumar un solo cigarrillo ¿soy fumador?

Hay dos procesos diferentes. Una caída o desliz es el hecho de dar una calada o fumar un cigarrillo de forma aislada. No tiene mayor importancia si uno se mantiene vigilante. Otra cosa es una recaída, que es cuando ha vuelto a fumar regularmente. Por tanto si usted vuelve a tener un consumo aislado, sigue siendo un ex-fumador y no vuelve a ser ya un fumador, aunque debe esforzarse en no fumar ningún cigarrillo.

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

Controlar el consumo de tabaco es difícil. La ilusión de todos los fumadores es poder fumar algún cigarrillo cuando le apetece. Muy pocos fumadores consiguen fumar menos de cinco cigarrillos al día o solo en ocasiones. Estos pocos raramente han reducido el consumo de muchos cigarrillos a esos pocos; siempre han fumado pocos. La mayoría no pueden controlar el consumo y cada vez tienen que fumar más. Por tanto, si vuelve a fumar un cigarrillo después de dejarlos corre un riesgo muy elevado de volver a fumar y que se le dispare rápidamente el número de cigarrillos.

24. He vuelto a fumar varios cigarrillos, ¿tengo alguna posibilidad de conseguir volver a dejar de fumar?

Todas. Haber conseguido dejar de fumar y estar ahora fumando solo unos pocos cigarrillos, en vez de los que fumaba antes, indica que va adquiriendo un control mayor sobre el tabaco y que puede estar días sin fumar. Sólo falta que usted vuelva a dejar de fumar de nuevo. Tome nuevamente la decisión y tenga cuidado una vez que lo deje de no volver a coger ningún cigarrillo.

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

Si usted quiere no. Ha conseguido reducir el consumo a la mitad y eso es un logro muy importante. Manténgase así y piense que se puede seguir disminuyendo el número que fuma ahora y quizás más adelante hacer otro intento para dejar definitivamente de fumar. Lo podemos hacer a corto o a medio plazo. Vamos a ver qué es lo más conveniente en su caso.

ES POSIBLE QUE USTED TENGA AÚN MÁS PREGUNTAS. NO DUDE EN CONSULTARNOS A NOSOTROS, A SU MÉDICO ESPECIALISTA O A SU MÉDICO O ENFERMERA DE ATENCIÓN PRIMARIA, CUALQUIER DUDA QUE TENGA. TRATAREMOS DE ACLARARLAS PARA QUE USTED CONSIGA DEJAR DE FUMAR.

BENEFICIOS DEL ABANDONO DEL TABACO

- **Después de 20 minutos.** La presión sanguínea y el pulso cardíaco vuelven a sus valores normales y mejora la circulación de la sangre en las extremidades.
- **Después de 8 horas.** Los niveles de oxígeno se normalizan. El riesgo de sufrir un ataque cardíaco empieza a disminuir.
- **Después de 24 horas.** Se elimina el monóxido de carbono del organismo. Los desechos se expulsan de los pulmones.
- **Después de 48 horas.** La nicotina ya se ha eliminado del organismo. El gusto y el olfato empiezan a mejorar.
- **Después de 72 horas.** Es más fácil respirar debido a la relajación de los bronquios. Soporta mejor el ejercicio.
- **Después de 2 a 12 semanas.** La circulación sanguínea continúa mejorando. Puede hacer mayores esfuerzos.
- **Después de 3 a 9 meses** Los problemas de respiración tales como tos, ahogos, etc ... mejoran. La actividad de los pulmones se incrementa entre un 5 y 10 por ciento.
- **Después de 5 años.** El riesgo de sufrir un ataque cardíaco disminuye hasta la mitad en relación con una persona fumadora.
- **Después de 10 años.** El riesgo de sufrir cáncer de pulmón es similar al de un no fumador. El riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares y ataques cardíacos es el mismo que el de una persona no fumadora.

BENEFICIOS DEL ABANDONO DEL TABACO

¿Ha pensado cuanto dinero gasta cada día en tabaco?, y ¿cada mes?, y ¿al año? Seguro que no lo ha calculado. Entreténgase en hacer unos cálculos. Para ello le proponemos que utilice la siguiente fórmula:

¿Cuántos cigarrillos
fuma al día?

¿Cuánto le cuesta un
paquete de 20 cigarrillos?

Ahora debe calcular cuánto se gasta
al día en cigarrillos... ¿Tiene a mano
una calculadora?

Intente hacer este cálculo:

$$\frac{\text{B €}}{20} = \text{C €}$$

Divida B entre 20 = C

$A \times C = D$

$$\text{A} \times \text{C €} = \text{D €}$$

Donde "D" es lo que usted se gasta a diario
en cigarrillos.

Multiplique esa cantidad por 30 y sabrá cuanto gasta al mes. Multiplíquela por 365 y sabrá cuanto gasta al año.

¿Recuerda cuantos años lleva fumando?, multiplique lo que gasta al año por el número de años que lleva fumando y tendrá la cantidad de dinero que ha gastado usted en tabaco hasta ahora.

Ahorrar ese dinero es otra buena razón para dejar de fumar.

LA ADICCIÓN A LA NICOTINA

Aunque aprender a vivir sin el cigarrillo puede parecer difícil al principio, es posible lograrlo con facilidad.

La **nicotina** es una sustancia que crea adicción, ¿pero qué quiere decir esto? Significa que la nicotina ejerce un fuerte efecto en el organismo y cambia el estado de ánimo, la conciencia y el nivel de actividad. Como estos efectos son placenteros, refuerzan el consumo de tabaco. En los fumadores de un paquete diario la nicotina llega al cerebro 200 veces al día pocos segundos después de cada calada. Con el tiempo, el organismo se adapta al nivel que espera de esta droga y el fumador solo alcanza esos efectos placenteros si fuma cada vez más. Por eso no es posible fumar solo unos cigarrillos al día, una cuestión con la que muchos fumadores se engañan a si mismos.

Existe una **dependencia física**. Poco tiempo después de dejar de fumar el fumador se siente incómodo. Los *síntomas de abstinencia* comienzan a las pocas horas de no fumar, conforme disminuye el nivel de nicotina en el cuerpo. Estos síntomas son *ansias de fumar, irritabilidad, ansiedad, frustración, aumento del apetito y pérdida de la concentración*. Son diferentes en cada persona, pero siempre son incómodos: son más fuertes durante los primeros tres o cuatro días y duran de una a tres semanas. Sin embargo muchas personas que han dejado de fumar sienten ansias de fumar breves e intensas durante mucho tiempo.

Para combatir esta dependencia física es muy importante que realice bien el tratamiento que le propondremos cuando acuda a la próxima consulta.

Los cigarrillos también producen **dependencia psicológica**. El fumador depende de la nicotina para afrontar sentimientos como el estrés, el malestar, la ira, la ansiedad y la soledad. El cigarrillo se convierte en el "amigo de confianza" que siempre está cuando se lo necesita. Si usted alguna vez ha dicho: "no sé qué haría sin él" o "no puedo vivir sin él", entonces sabe lo que significa esta dependencia. Cuando desaparece la nicotina del organismo, es posible que el fumador note una sensación fuerte de pérdida, e incluso pánico, porque el "amigo de confianza" se ha ido y suele creer que no va a poder vivir sin él.

Aprender a vivir sin el cigarrillo puede parecer muy difícil al principio, pero es posible conseguirlo. Si usted se centra en el momento presente, es decir, en este minuto, esta hora o este día, sin pensar demasiado en el futuro, sin pensar que ha dejado de fumar para siempre, es posible controlar esa sensación de pánico. Quizás necesite aprender formas distintas para afrontar sus emociones. Millones de exfumadores viven perfectamente sin los cigarrillos: Con el tiempo, usted también se sentirá cómodo con un estilo de vida nuevo y más saludable que le permita disfrutar de la vida y afrontarla sin la necesidad del cigarrillo.

Para combatir esta dependencia psicológica es muy importante que realice bien las pautas de conducta que le hemos sugerido.

Usted puede dejar de fumar pero para ello debe seguir las instrucciones de este manual. Pregunte todas sus dudas y después realice el tratamiento correctamente.

REGISTRO FUNCIONAL DEL CONSUMO DE TABACO

Apuntar el número de cigarrillos que fuma sirve para conocer el consumo exacto de tabaco. Durante cuatro días trate de rellenar correctamente las siguientes hojas apuntando cada cigarrillo que fume y valorando la necesidad de fumarlo que usted tenía.

APUNTE AQUÍ LA FECHA:

Hora	Lugar	Solo	Acompañado	Necesidad*			
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4

* GRADO DE NECESIDAD: **1** leve, **2** moderado, **3** intenso, **4** muy intenso. Rodee con un círculo su nivel de necesidad

APUNTE AQUÍ LA FECHA:

Hora	Lugar	Solo	Acompañado	Necesidad*			
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4

* GRADO DE NECESIDAD: **1** leve, **2** moderado, **3** intenso, **4** muy intenso. Rodee con un círculo su nivel de necesidad

APUNTE AQUÍ LA FECHA:

Hora	Lugar	Solo	Acompañado	Necesidad*
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4
				1 2 3 4

* GRADO DE NECESIDAD: 1 leve, 2 moderado, 3 intenso, 4 muy intenso. Rodee con un círculo su nivel de necesidad

APUNTE AQUÍ LA FECHA:

Hora	Lugar	Solo	Acompañado	Necesidad*			
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4
				1	2	3	4

* GRADO DE NECESIDAD: 1 leve, 2 moderado, 3 intenso, 4 muy intenso. Rodee con un círculo su nivel de necesidad

MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

Estar muy **motivado para dejar de fumar** es una de las claves para poder abandonar el consumo de tabaco. Lea detenidamente las páginas siguientes acerca de los motivos que tiene la mayoría de la gente que quiere dejar de fumar y después **reflexione cuales son los motivos que usted tiene** para dejar el tabaco. Cuanto más motivado esté usted más posibilidades de éxito tendrá. A continuación le exponemos los motivos más frecuentes que los fumadores aducen para dejar de fumar:

1.- MOTIVOS DE SALUD

Los fumadores viven menos tiempo y tienen peor calidad de vida que los exfumadores o los no fumadores. Enfermedades tan graves como: la **bronquitis crónica, el enfisema de pulmón, el infarto de miocardio, la angina de pecho, la osteoporosis, el aneurisma de aorta, el cáncer de pulmón y de otros órganos**, etc. son mucho más frecuentes en fumadores que en no fumadores. Los exfumadores reducen su riesgo de desarrollar estas enfermedades de manera progresiva desde que dejan de fumar y cuanto antes dejen, antes igualarán el riesgo al de un individuo que nunca haya fumado.

No debemos olvidar que la decisión más saludable que un fumador puede tomar en toda su vida es dejar de fumar.

2.- MOTIVOS SENSORIALES

Al dejar de fumar mejoran espectacularmente los sentidos del gusto y del olfato. El exfumador descubre nuevos olores y nuevos sabores a las pocas semanas de
19

abandonar el tabaco y comprueba que las bebidas y los alimentos huelen y saben mejor de lo que el creía.

3.- MOTIVOS ESTÉTICOS

Los fumadores sufren problemas de estética con mayor frecuencia que los no fumadores. Entre ellos: halitosis (mal olor de aliento), dientes amarillos, uñas amarillas, olor de tabaco en las ropas, olor de tabaco en los cabellos, arrugas en la piel y canas en el pelo.

4.- CALIDAD DE VIDA

Los fumadores sufren cansancio, dolor de cabeza, dolor de piernas, impotencia, flaccidez del pene, fatiga muscular, sensación de falta de aire, tos, pitos en el pecho. Todos estos procesos hacen que la calidad de vida de un fumador sea mucho peor que la de un no fumador. Todos estos procesos problemas mejoran o desaparecen al dejar de fumar.

5.- ECONOMIA

Dejar de fumar supone un gran ahorro. Multiplique lo que gasta en tabaco cada día por el número de días que tiene un año y comprobará que al cabo de 12 meses de haber abandonado el tabaco habrá ahorrado mucho más dinero del que usted piensa que gasta en tabaco, dinero suficiente para darse un buen gustazo: viaje, regalo, etc.

6.- EJEMPLO

Los hijos de padres fumadores tienen muchas más posibilidades de hacerse fumadores que los hijos de padres no fumadores. También tienen más riesgos de

sufrir enfermedades respiratorias durante su infancia, incluso de padecer algunos tipos de cánceres infantiles.

Los hijos nacidos de madres que fuman durante su embarazo tienen más riesgos de padecer enfermedades infecciosas en el momento de nacer, además de más riesgo de padecer una enfermedad tan mortal como el síndrome de la muerte súbita del lactante. Las mujeres fumadoras que **dejan de fumar al quedar embarazadas** no transmiten ningún riesgo a sus futuros hijos.

7.- INDEPENDENCIA

El tabaquismo es una drogodependencia . Los fumadores son adictos a una droga tan potente como la nicotina. Al dejar de fumar, los fumadores recobran su independencia y se percatan de las ventajas de vivir sin depender de un cigarrillo.

USTED TIENE YA SUS PROPIAS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR. PIENSE DURANTE ALGÚN TIEMPO CUALES SON SU RAZONES Y ESCRÍBALAS A CONTINUACIÓN.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Más adelante, cuando decida que día va a dejar de fumar, le pediremos que las vuelva a escribir ESTOS MOTIVOS junto a la fecha elegida.

PLAN PARA ROMPER CON EL TABACO

El objetivo principal de estos ejercicios es romper progresivamente la asociación que existe entre el consumo de tabaco y distintas circunstancias ambientales y personales de su vida diaria. Estos ejercicios le van a ayudar a disminuir el número de cigarrillos que fuma y llegado el momento a facilitarle el abandono definitivo del tabaco.

1. Establezca el número máximo de cigarrillos que va a fumar al día. No sobrepase el tope establecido, que debe ser algo inferior a lo que fuma ahora.
2. Retrase **10** minutos el primer cigarrillo de la mañana.
3. Retrase **5** minutos el resto de los cigarrillos del día.
4. No acepte ni pida cigarrillos a otras personas.
5. Compre los paquetes de uno en uno. No vuelva a comprar cartones.
6. Cambie de marca de tabaco. No vuelva a fumar la marca que más le gusta, utilice otra diferente y cambie de marca cada día, así perderá el gusto de fumar.
7. No apure el cigarrillo hasta la boquilla. Deje sin fumar el tercio final del cigarrillo.
8. Elija una zona donde ahora fuma y ya no vuelva a fumar en ella. Por ejemplo, no fume en el coche, en presencia de sus hijos, en alguna de las habitaciones de su casa donde fuma actualmente. Elija una que le resulte fácil.

PLAN SEMANAL DE DISMINUCIÓN PROGRESIVA DEL NÚMERO DE CIGARRILLOS

Este plan es para que usted vaya disminuyendo semanalmente el número de cigarrillos que fuma. Puede disminuir 2 o 3 cigarrillos cada día durante una semana, a la semana siguiente otros 2 o 3 cada día. No tenga prisa y no se esfuerce en bajar rápidamente. Lo importante es que cuando acuda a la consulta haya conseguido disminuir su consumo actual.

DÍA	L	M	M	J	V	S	D
Previstos	Aquí apunte los que se propone fumar						
Fumados	Aquí apunte los que ha fumado realmente						
SEMANA 1	L	M	M	J	V	S	D
Previstos							
Fumados							
SEMANA 2	L	M	M	J	V	S	D
Previstos							
Fumados							
SEMANA 3	L	M	M	J	V	S	D
Previstos							
Fumados							
SEMANA 4	L	M	M	J	V	S	D
Previstos							
Fumados							

**PLAN SEMANAL DE DISMINUCIÓN PROGRESIVA DEL
NÚMERO DE CIGARRILLOS**

SEMANA 5	L	M	M	J	V	S	D
Previstos							
Fumados							
SEMANA 6	L	M	M	J	V	S	D
Previstos							
Fumados							
SEMANA 7	L	M	M	J	V	S	D
Previstos							
Fumados							
SEMANA 8	L	M	M	J	V	S	D
Previstos							
Fumados							
SEMANA 9	L	M	M	J	V	S	D
Previstos							
Fumados							
SEMANA 10	L	M	M	J	V	S	D
Previstos							
Fumados							
SEMANA 11	L	M	M	J	V	S	D
Previstos							

Si usted ha seguido estos consejos ya tiene mucho ganado, ahora puede acudir a la consulta que tiene fijada en la Unidad de Tabaquismo y sus posibilidades de éxito son mucho mayores. Allí se le ayudará a dejar de fumar con un tratamiento adecuado para usted que puede ser de tipo psicológico únicamente o de tipo psicológico con apoyo farmacológico, utilizando el medicamento que más se adecue a sus circunstancias de fumador.

FECHA CONSULTA:

Apunte aquí la fecha de su consulta y trate que no se le olvide.

Esperamos que este manual le haya servido de ayuda como preparación a dejar de fumar. Por favor, no olvide llevarlo a la próxima consulta.

©Dr. M Barrueco. Unidad Especializada de Tabaquismo. Servicio de Neumología. Hospital Universitario de Salamanca. Paseo San Vicente 58-182. 37007, Salamanca.

