

DOCUMENTACIÓN PARA EL PACIENTE

UNIDAD DE TABAQUISMO



SERVICIO DE NEUMOLOGÍA



ÍNDICE

Guía práctica para dejar de fumar	6
¿Qué hacer el primer día sin fumar?	7
Alternativas que usted puede hacer en lugar de fumar	8
Pautas de control del peso	9
Dieta de 1500 calorías	10
Factores desencadenantes del consumo	11
Fichas de control número 1	13
Fichas de control número 2	17
Fichas de control número 3	21
Fichas de control número 4	27
Fichas de control número 5	33
Fichas de control número 6	39
Consejos para prevenir las recaídas	44
Normas de utilización de los comprimidos de nicotina	47
Normas de utilización de los chicles de nicotina	48
Normas de utilización de los parches de nicotina	49
Normas de utilización de bupropión	50
Normas de utilización de vareniclina	51
Suspensión del medicamento del estudio	52
Ejercicios de relajación	53
Recomendaciones sobre el sueño	54
Si usted desea saber más	55

Felicidades:

Se ha decidido a dejar de fumar. Esta decisión es el primer paso para convertirse en no fumador y posiblemente **es una de las mejores decisiones que ha tomado** en mucho tiempo.

Pasar de fumador a no fumador es un **PROCESO** más que un acto puntual. Es un proceso en el que usted escogerá opciones y realizará cambios en su estilo de vida.

Es posible que con anterioridad haya tratado de dejar de fumar pero sin éxito. Con cada nuevo intento la posibilidad de lograrlo es mayor ya que las experiencias anteriores le van a ayudar a saber que errores no debe volver a cometer. Dejar de fumar no es sencillo, pero tampoco imposible. Es importante que sus expectativas sean realistas. Piense que en este intento dispone de ayuda y puede dejar de fumar para siempre. Requerirá un poco de esfuerzo consciente, de práctica y perseverancia.

En las próximas semanas le ayudaremos durante el periodo de abandono del tabaco. Además de la información oral que le ofrecemos en cada visita, este manual trata también de ofrecerle información por escrito que le ayudará a descubrir por qué fuma y cómo dejar de hacerlo. Es un instrumento que le será de utilidad a lo largo del proceso de abandono del tabaco que usted va a iniciar. **Debe tenerlo siempre a mano y consultarlo frecuentemente.** También debe realizar las actividades programadas en el mismo. Si tiene dudas, anótelas y traiga sus preguntas a las consultas programadas.

No olvide traer el manual a todas y cada una de las visitas. ¡Es muy importante!

GUIA PRÁCTICA PARA DEJAR DE FUMAR

Prepárese para dejar de fumar. **Recuerde las razones que tiene para ello y anótelas de nuevo** (las ha escrito en el cuadernillo anterior). **Elija un día para dejar de fumar y anótelo:**

RAZONES PERSONALES PARA DEJAR DE FUMAR		
1.-		
2.-		
3.-		
4.-		
DÍA:	MES:	AÑO:
Firma:		

Esto es un “contrato de contingencias”. Si ha establecido una fecha para dejar de fumar debe tratar de respetarla como haría con cualquier otro contrato que firmase. Mucho más en este caso que se trata de un contrato beneficioso para su salud y su calidad de vida.

Haga **fotocopias** de esta hoja y colóquelas en lugares que vea frecuentemente: frigorífico, espejo del cuarto de baño, mesa de trabajo, taquilla en el trabajo,...

¿QUÉ HACER EL PRIMER DÍA SIN FUMAR?

Procure levantarse un poco antes de lo habitual y haga el propósito firme de **no fumar hoy**. Haga un poco de ejercicio respirando aire puro. Note como el aire invade sus pulmones: Aire puro, no humo.

Unos consejos que no debe olvidar:

1. Piense en dejar de fumar sólo por hoy. Dejar de fumar es difícil pero no imposible, merece la pena que le dedique un tiempo y un esfuerzo adicional.

2. Procure hoy hacer una comida más ligera, coma muchas veces y poco cada vez. Beba agua y zumo natural. Evite bebidas excitantes como el alcohol o el café. Después de comer no se tome un descanso para leer o ver la TV, no se quede quieto, haga algo, muévase.

3. Si tiene un deseo muy fuerte de fumar no se preocupe, Relájese y respire profundamente varias veces.

4. Descubra que en las situaciones de tensión usted es capaz de dominarlas, no necesita para nada al cigarrillo.

5.- Los primeros días evite las situaciones de mayor riesgo. Vaya pronto a dormir.

6. Piense en el dinero que ahorra y antes derrochaba en tabaco. Calcule cuanto gastaba cada año en tabaco. Guárdelo en un bote de cristal. Cuando tenga una buena cantidad ahorrada regálese eso que tantas veces ha querido comprar.

7. Felicítese cada día que pasa sin fumar porque esta vez seguro que va a conseguir dejar de fumar y no ceda nunca, ni siquiera por un solo cigarrillo.

QUE HACER SI TIENE GANAS DE FUMAR

1. Lo primero recuerde que el impulso de fumar dura solo dos o tres minutos. Para que pasen más rápido cambie de actividad esos pocos minutos. Si está sentado levántese y camine un poco.
2. Respire profundamente, mantenga el aire en los pulmones y después expúlselo lentamente. En otro lugar de este cuaderno tiene ejercicios de relajación muy sencillos, ¡hágalos!
3. Haga algo para distraerse: oiga música, vea la TV, hable con alguien, lea un rato, asómese a la ventana, llame por teléfono, ocúpese en una cuestión que le resulte agradable y que sea distinta de la que estaba haciendo.
4. Si le es posible en el momento se de una ducha o un baño.
5. Beba agua o zumo natural.
6. Mastique chicle o chupe caramelos sin azúcar.
7. Si lo necesita ocupe sus manos con algún objeto, como por ejemplo un lapicero, un bolígrafo o una pelota de goma antiestrés.
8. Evite las situaciones difíciles que le inducen a fumar y que no pueda controlar.

CONSEJOS PARA CONTROLAR EL PESO

1. Haga ejercicio físico de manera regular más de dos horas semanales. Caminar 20 minutos al día a paso ligero puede ser suficiente.
2. Beba agua abundantemente.
3. Coma despacio y mastique bien los alimentos.
4. Aumente el contenido en frutas y verduras dentro de la alimentación.
5. Disminuya su comida en 300-500 Kcal/día. No tome bollería industrial, coma poco pan (use preferentemente pan integral) y utilice todos los lácteos (leche, yogurt, queso) desnatados.
6. Vigile la cantidad de sus comidas. No incremente la cantidad de comida que venía tomando antes de dejar de fumar.
7. Procure no "picar" entre las comidas. **No utilice frutos secos** como sustitutos del tabaco.
8. Tenga siempre a mano para picar fruta o algún tentempié de bajo contenido en grasas.
9. Controle su peso semanalmente. Es más fácil perder peso cuando aún es poco lo que ha engordado que después si ha engordado más.
10. Un poco de esfuerzo para controlar el peso le hará sentirse mejor.

DIETA DE 1500 CALORÍAS

DESAYUNO: 200 cc de leche desnatada con o sin café o té., o 2 yogures desnatados, Pan blanco (30 g.) o integral o 3-4 galletas María.

MEDIA MAÑANA: 30 gr. De alimento proteico como queso fresco o fiambre sin grasa.

COMIDA: PRIMER PLATO a elegir entre:

Verdura a elegir entre:

(300 g): acelgas, apio, berenjena, repollo, espinacas, calabaza, coliflor, champiñón, espárragos, lechuga, tomate, pimientos, pepinos, rábanos.

(200 g) berros, cebolletas, judías verdes, nabos o puerros.

(100 g): alcachofas, cebollas, remolacha, coles de Bruselas o zanahorias.

Farináceos a elegir entre:

(120 g): guisantes frescos, habas frescas o patatas.

(40 g): garbanzos, judías o lentejas.

(30 g): arroz, pasta (macarrones o similares), harina, sémola o tapioca.

COMIDA: SEGUNDO PLATO a elegir entre:

(130G) pescado blanco fresco.

(100 g) pescado azul fresco, pollo, pechuga de pavo, carne de ternera, cordero, magro o cerdo.

COMIDA: POSTRE (fruta a elegir entre):

(300 g) sandía, melón, pomelo.

(200 g): albaricoque, ciruela, fresas, frambuesas, naranja, mandarinas o piña natural.

(120 g): manzana, melocotón o pera.

(75 g): cerezas, plátanos, uvas, nísperos o chirimoyas.

MERIENDA: 200 CC de leche descremada, con o sin café, dos yogures o fruta en igual cantidad que en la comida.

CENA: igual que la comida.

Aceite: 21/2 cucharadas soperas en el día; huevos: máximo 2 semana.

EVITE LAS SITUACIONES DE RIESGO

Una vez que ha conseguido no fumar debe pensar cómo mantenerse sin fumar. Una forma de hacerlo es plantearse las cosas "día a día". Esto significa que todos y cada uno de los días debe esforzarse por no fumar. Significa evitar los "factores desencadenantes"

¿Qué son exactamente los factores desencadenantes?

Son personas, lugares y objetos que pueden incitarle al consumo de tabaco. Prepare un plan para controlar estos factores. Tómese algún tiempo para determinar cuáles son los suyos. Luego, para cada factor, discorra un par de ideas que pueda recordar. En general, puede hacer planes para:

Personas que incitan a fumar. Algunas personas pueden desencadenar su deseo de fumar: por ejemplo, amigos o compañeros de trabajo con quienes fumaba. La primera opción es evitar a estas personas temporalmente. Otras estrategias pueden ser: Pasar menos tiempo con ellas durante una temporada o cambiar los lugares donde se reúne con sus amigos y compañeros.

Lugares que incitan a fumar A menudo son los factores que con más frecuencia desencadenan el deseo de fumar. Algunos ejemplos son viajar en automóvil, hablar por teléfono, ver la televisión, ir a un bar o un restaurante. Como a veces es difícil evitar muchos de estos lugares, es importante encontrar maneras de minimizar los factores desencadenantes y controlar aquellos que habrán de presentarse. Por ejemplo, cuando vea la TV siéntese en otra silla.

Objetos que incitan a fumar. Los objetos pueden despertar nuestro deseo de fumar. Lo primero es **evitarlos.** Asegúrese de haber quitado todos sus ceniceros, encendedores, cerillas y, en especial, todos los cigarrillos. Cuando vaya a un restaurante, quite los ceniceros de la mesa en la que esté sentado.

A algunas personas estos factores desencadenantes solo los molestan durante unos días. En otras, sin embargo, las ansias de fumar que producen estos factores pueden durar semanas, o incluso más. Pueden presentarse de repente, sin previo aviso y en los momentos más inesperados. En este caso:

- Practique las técnicas que haya aprendido para el control del estrés y la relajación.
- Dé un paseo para alejarse de lo que le desencadene deseos de fumar.
- Tómese lo con calma: día a día.
- Recuerde lo difícil que fue dejar de fumar la primera vez pero cómo finalmente pudo lograrlo.
- Piense en lo bien que superó anteriormente las dificultades cuando sus amigos fumaban a su lado.

Piense y escriba en este cuadro cuales son los factores desencadenantes en su caso:

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

Cuando se vaya a enfrentar a alguna de esas situaciones **piense de antemano** que va a hacer para evitar fumar. Es mejor tenerlo pensado antes.

PRIMEROS 15 DÍAS SIN FUMAR

Averigüe cuáles son las situaciones de su vida diaria que más asocia al consumo de un cigarrillo.

Repase sus motivos para dejar de fumar. Mantenga la lista a mano, en cualquier sitio donde la pueda leer y recordar fácilmente.

Usted ha elegido un día para dejar de fumar. Dedique todo su esfuerzo a no fumar ni un solo cigarrillo. Esté tranquilo y relajado, para saber cómo enfrentarse a las situaciones en las que tiene más deseos de fumar.

Comuníquese a sus amigos, familiares y compañeros que va a intentar dejar de fumar este día. Pídeles ayuda y colaboración en este intento. No permita que le induzcan a fumar.

Tire todos sus cigarrillos la noche antes del día elegido. Tener cigarrillos dificultará su intento; si debe hacer algún esfuerzo antes de conseguir un cigarrillo, el poco tiempo que transcurra puede ser suficiente para que la tentación desaparezca.

Siga todos los consejos, realice las actividades propuestas y utilice la medicación que el médico le haya prescrito.

¡No olvide rellenar cada día la columna correspondiente y tome la medicación!

MES					
DÍA Escriba la fecha de hoy →					
Escriba el número de cigarrillos que ha fumado hoy. →					
<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>					
Deseo de fumar un cigarrillo					
Estado de ánimo deprimido					
Dificultad para dominarse					
Despertarse por la noche					
Irritabilidad, frustración o rabia					
Ansiedad					
Dificultad para concentrarse					
Inquietud					
Aumento del apetito					

<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>									

IDENTIFICACIÓN DE MEJORAS

Lleva 15 días sin fumar. Ahora puede comprobar como mejoran aspectos de su vida. Le proponemos que realice la prueba de los sentidos. Su gusto y su olfato habrán mejorado.

El humo del tabaco mataba la capacidad de las células del olfato y del gusto en su nariz y su boca para detectar los olores y sabores.

Al dejar de fumar el sentido del gusto y del olfato mejoran progresivamente. Para poder comprobarlo le vamos a pedir que cada 15 días huela algo, como unas flores, y saboree algún alimento que le guste.

Anote ahora en la tabla inferior, rodeando con un círculo, lo intensos que le parecen el olor y sabor, valorándolo en una escala de 1 (malo) a 6 (excelente). Durante las próximas semanas vuelva a hacerlo cada 15 días.

OLFATO							GUSTO						
15 días	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
30 días	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
45 días	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
60 días	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	

ANOTACIONES

Apunte sus dudas para preguntarlas en la próxima consulta.

SEMANAS 3 Y 4 SIN FUMAR

SI NO HA FUMADO NADA DESDE EL DIA EN QUE DEJÓ DE FUMAR: Felicidades. Si consigue mantenerse sin fumar esta semana, sus posibilidades de éxito aumentarán mucho.

SI HA FUMADO ALGO:

No se desespere. Vuelva a intentarlo inmediatamente. Verá como es más fácil en esta ocasión. Si se mantiene una semana sin fumar sus posibilidades de éxito serán muy altas.

NO OLVIDE:

No fume una calada, ni un solo cigarrillo, aunque crea que servirán para disminuir sus ganas de fumar. No se engañe, sólo conseguirá aumentar más su deseo de volver a fumar y facilitará su fracaso. La medicación que está utilizando le ayudará a superar las ganas de fumar.

Cuando sienta un deseo muy fuerte de fumar cambie de actividad y piense que en pocos instantes el deseo pasará y Ud. volverá a encontrarse mejor. Los deseos son más intensos la primera semana pero después disminuyen de forma progresiva en intensidad y número

Piense en sus motivos para dejar de fumar, su cuerpo y cerebro necesitan un poco de tiempo hasta acostumbrarse. En pocas semanas las sensaciones desagradables que tiene ahora desaparecerán.

No olvide seguir los consejos y la medicación que el doctor le ha prescrito. No olvide rellenar la ficha.

MES					
DÍA Escriba la fecha de hoy →					
Escriba el número de cigarrillos que ha fumado hoy. →					
<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>					
Deseo de fumar un cigarrillo					
Estado de ánimo deprimido					
Dificultad para dominarse					
Despertarse por la noche					
Irritabilidad, frustración o rabia					
Ansiedad					
Dificultad para concentrarse					
Inquietud					
Aumento del apetito					

IDENTIFICACIÓN DE MEJORAS

Lleva 30 días sin fumar. Ahora puede comprobar como mejoran aspectos de su vida. Le proponemos que realice la prueba del sabor y del olor (página16) y la prueba de tolerancia al ejercicio.

Al dejar de fumar mejora su capacidad para realizar ejercicio porque ha mejorado su función cardíaca y su función respiratoria. Día a día mejora también su circulación.

Una manera de comprobarlo es hacer algún ejercicio, por ejemplo subir unas escaleras que antes trataba de evitar, o caminar una distancia fija de aproximadamente 500 metros. Le vamos a pedir que, a partir de ahora haga este ejercicio cada 15 días y lo anote en esta hoja.

Anote ahora en la tabla inferior, rodeando con un círculo, el nivel de dificultad valorándolo en una escala de 1 (poca dificultad) a 6 (muchoa dificultad) y en la parte de la derecha el tiempo en minutos que emplea cada vez para realizar el mismo ejercicio.

NIVEL DE DIFICULTAD							TIEMPO EMPLEADO
30 días	1	2	3	4	5	6	
45 días	1	2	3	4	5	6	
60 días	1	2	3	4	5	6	
75 días	1	2	3	4	5	6	
90 días	1	2	3	4	5	6	

ANOTACIONES

Apunte sus dudas para preguntarlas en la próxima consulta.

SEGUNDO MES SIN FUMAR

RECOMENDACIONES

Si le resulta posible **evite las situaciones de riesgo** para fumar. Si no las puede evitar, diseñe un plan para superarlas con éxito.

Aunque lleve pocos días sin fumar **ya habrá notado alguno de los beneficios inmediatos**. Seguro que respira mejor y al correr no se cansa tanto como antes. Sin duda, habrá ahorrado algo de dinero. Planee como gastarlo en sí mismo.

Las molestias que siente (irritabilidad, nerviosismo, ansiedad, etc.), irán pasando poco a poco y pronto no sentirá nada, sólo los beneficios de dejar de fumar.

No olvide utilizar la medicación. Recuerde que el tratamiento le ayuda a aliviar las molestias que pueda sentir.

Es importante que realice ejercicio físico. Caminar cada día es muy recomendable. Le ayudará a mantenerse sin fumar y a no engordar. Puede practicar cualquier otro tipo de ejercicio físico, no deje de hacerlo. **¡Ánimo!**

No olvide rellenar su ficha y realizar las actividades propuestas diariamente. Esto le ayudará a mantenerse sin fumar y a observar sus propios progresos.

¡Esta vez seguro que lo consigue!

MES					
DÍA Escriba la fecha de hoy →					
Escriba el número de cigarrillos que ha fumado hoy. →					
<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>					
Deseo de fumar un cigarrillo					
Estado de ánimo deprimido					
Dificultad para dominarse					
Despertarse por la noche					
Irritabilidad, frustración o rabia					
Ansiedad					
Dificultad para concentrarse					
Inquietud					
Aumento del apetito					

MES					
DÍA Escriba la fecha de hoy →					
Escriba el número de cigarrillos que ha fumado hoy. →					
<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>					
Deseo de fumar un cigarrillo					
Estado de ánimo deprimido					
Dificultad para dominarse					
Despertarse por la noche					
Irritabilidad, frustración o rabia					
Ansiedad					
Dificultad para concentrarse					
Inquietud					
Aumento del apetito					

<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>									

IDENTIFICACIÓN DE MEJORAS

Lleva 60 días sin fumar. Ahora puede comprobar como mejoran aspectos de su vida repitiendo el test del gusto y del olfato (página 16) y el de la tolerancia al ejercicio (página 20).

Ahora le proponemos otro ejercicio. Calcule el dinero que se ha ahorrado en estos dos meses.

¿Cuántos paquetes fumaba cada día?

¿Cuándo le costaba cada paquete?

¿Cuántos días lleva sin fumar?

Multiplique: A x B x C:

Calcule ahora cuanto puede llegar ahorrar en un año:

Multiplique: A x B x 365:

ANOTACIONES

Apunte sus dudas para preguntarlas en la próxima consulta.

TERCER MES SIN FUMAR

Manténgase atento. No ceda ni siquiera por una sola calada. **Se está dando cuenta de que es capaz de controlar los deseos de fumar.** Utilice los trucos que ha encontrado para hacer frente a las situaciones difíciles. Piense que estos momentos difíciles pasarán pronto.

Piense en dejar de fumar sólo el día de hoy. No piense que ya nunca volverá a fumar, eso le puede producir ansiedad y tristeza. Piense en que hoy no fumará sin pensar en el futuro. Mañana al levantarse vuelva a decirse a sí mismo hoy tampoco fumaré.

Siga con el ejercicio físico. Seguro que nota que su capacidad respiratoria está mejorando día a día.

Descubra los nuevos **sabores y olores** que ahora es capaz de disfrutar porque su gusto y olfato no están atrofiados por el humo del cigarrillo.

Es posible que note más deseos de volver a fumar. Para evitarlos vuelva a leer la lista de motivos que hizo al principio de su intento. No tiene más deseos, el problema es que necesita remotivarse.

No olvide rellenar la ficha todos los días. Utilice la medicación que su médico le prescribió.

¡Ánimo que sus pulmones están perdiendo el alquitrán y su salud está mejorando por momentos!

MES					
DÍA Escriba la fecha de hoy _____→					
Escriba el número de cigarrillos que ha fumado hoy. _____→					
<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>					
Deseo de fumar un cigarrillo					
Estado de ánimo deprimido					
Dificultad para dominarse					
Despertarse por la noche					
Irritabilidad, frustración o rabia					
Ansiedad					
Dificultad para concentrarse					
Inquietud					
Aumento del apetito					

MES					
DÍA Escriba la fecha de hoy →					
Escriba el número de cigarrillos que ha fumado hoy. →					
<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>					
Deseo de fumar un cigarrillo					
Estado de ánimo deprimido					
Dificultad para dominarse					
Despertarse por la noche					
Irritabilidad, frustración o rabia					
Ansiedad					
Dificultad para concentrarse					
Inquietud					
Aumento del apetito					

<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>									

IDENTIFICACIÓN DE MEJORAS

Lleva muchos días sin fumar. Puede comprobar como continúan mejorando muchos aspectos de su vida. Le proponemos tres pruebas, dos de ellas ya las conoce.

PRUEBA 1. Realice de nuevo el test del sabor y del olor (página 16).

PRUEBA 2. Realice el test de la tolerancia al ejercicio (página 20). Trate de aumentar su nivel de actividad física y psíquica. Ahora puede hacer cosas que antes no hacía.

PRUEBA 3. Compruebe también como su aspecto ha mejorado y su ropa ya no huele a tabaco. Compare el olor de una prenda de ropa suya con la de un fumador.

ANOTACIONES

Apunte sus dudas para preguntarlas en la próxima consulta.

CUARTO MES SIN FUMAR

Compruebe que las dificultades las supera fácilmente. **Su necesidad de fumar ha disminuido mucho.** Felicítese.

Piense en los cigarrillos que ha evitado fumar. Cualquiera de ellos le podría haber provocado una enfermedad como el cáncer de pulmón. En vez de eso, ahora su riesgo de padecer una de esas enfermedades va disminuyendo.

Cada día que pasa sin fumar aprende a vivir sin cigarrillos y puede comprobar que no es tan difícil como pensaba.

Controle su comida. Coma varias veces al día y poca cantidad cada vez. Evite el alcohol y el café. Haga una dieta mediterránea: frutas, verduras, etc.

Si ha engordado algo no se preocupe, pronto volverá a su peso. **Es fundamental que haga ejercicio físico.**

Utilice el dinero que ha ahorrado y gásteselo en un capricho.

Piense que en unas semanas volverá a soplar por el medidor de monóxido de carbono. Tendrá los niveles de los no fumadores.

La decisión más saludable que ha tomado en su vida es la que ha llevado a cabo: dejar de fumar. **¡Felicidades!**

Rellene diariamente la ficha, realice las actividades previstas y siga las instrucciones de su médico.

MES					
DÍA Escriba la fecha de hoy →					
Escriba el número de cigarrillos que ha fumado hoy. →					
<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>					
Deseo de fumar un cigarrillo					
Estado de ánimo deprimido					
Dificultad para dominarse					
Despertarse por la noche					
Irritabilidad, frustración o rabia					
Ansiedad					
Dificultad para concentrarse					
Inquietud					
Aumento del apetito					

MES					
DÍA Escriba la fecha de hoy →					
Escriba el número de cigarrillos que ha fumado hoy. →					
<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>					
Deseo de fumar un cigarrillo					
Estado de ánimo deprimido					
Dificultad para dominarse					
Despertarse por la noche					
Irritabilidad, frustración o rabia					
Ansiedad					
Dificultad para concentrarse					
Inquietud					
Aumento del apetito					

<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>									

ANOTACIONES

Apunte aquí sus dudas para preguntarlas en la próxima consulta.

QUINTO MES SIN FUMAR

Ha podido comprobar que ahora las dificultades las supera fácilmente. Su necesidad de fumar ha disminuido mucho, pero **debe evitar el exceso de confianza**. Manténgase vigilante.

Ahora es mucho más libre. No necesita del tabaco para enfrentarse a muchas cosas que antes no sabía hacer sin el cigarrillo. Está mereciendo la pena el esfuerzo.

Está aprendiendo a vivir sin tabaco. Disfrute de una vida mejor, con mayor calidad de vida. Compruebe que la mayoría de la gente que le rodea no fuma.

Controle su comida. Coma varias veces al día y poca cantidad cada vez. Haga una dieta mediterránea: frutas, verduras, etc. Si ha engordado algo no se preocupe, pronto volverá a su peso. **Es fundamental que haga ejercicio físico**.

Si no lo ha hecho ya utilice el dinero que ha ahorrado desde que dejó de fumar, es mucho más de lo que usted creía gastar cuando fumaba. Se de un capricho.

No fume ni un solo cigarrillo. Su cerebro se está acostumbrando a funcionar sin nicotina y una sola calada serviría para que le pida otra vez más tabaco.

Rellene diariamente la ficha, realice las actividades previstas y siga las instrucciones de su médico. **Ahora es más importante que nunca que siga bien nuestras instrucciones**.

MES					
DÍA Escriba la fecha de hoy →					
Escriba el número de cigarrillos que ha fumado hoy. →					
<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>					
Deseo de fumar un cigarrillo					
Estado de ánimo deprimido					
Dificultad para dominarse					
Despertarse por la noche					
Irritabilidad, frustración o rabia					
Ansiedad					
Dificultad para concentrarse					
Inquietud					
Aumento del apetito					

MES					
DÍA Escriba la fecha de hoy →					
Escriba el número de cigarrillos que ha fumado hoy. →					
<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>					
Deseo de fumar un cigarrillo					
Estado de ánimo deprimido					
Dificultad para dominarse					
Despertarse por la noche					
Irritabilidad, frustración o rabia					
Ansiedad					
Dificultad para concentrarse					
Inquietud					
Aumento del apetito					

<p>Para contestar a las preguntas acerca del síndrome de abstinencia utilice la siguiente escala: Nada = 0; Insignificante = 1; Leve = 2; Moderado = 3; Alto = 4</p>									

CONSEJOS PARA MANTENERSE SIN FUMAR Y PREVENIR LAS RECAÍDAS

No es raro que durante mucho tiempo sienta en ocasiones deseos de fumar. Son sensaciones pasajeras. No se sienta débil por ello. Es lo normal. Cada vez los deseos de fumar durarán menos y le será más fácil controlarlos.

Cuándo sienta deseos de fumar ponga en práctica los consejos que ha aprendido. Su salud y su ánimo mejorarán progresivamente. Cada día se sentirá mejor que el anterior.

No se preocupe de vivir en adelante sin tabaco. Al fin y al cabo dejando de fumar no se renuncia a nada importante de la vida. En ciertos momentos recibirá presiones para que fume, pero ahora ya está preparado para rechazarlas. Recuerde que los equivocados son quienes continúan fumando.

Si en algún momento siente dudas o debilidad, consulte de nuevo a su médico. No tire por la borda el esfuerzo realizado. Si lo considera necesario llámenos.

Si fuma algún cigarrillo se sentirá mal y además le sabrá mal. Analice porqué lo ha fumado y si ha merecido la pena. Analice las causas y evítelas en el futuro. Considérelo como una lección. Recuerde los motivos por los que ha decidido dejar de fumar.

Un desliz NO es una recaída pero algo no marcha bien del todo. **Ya se ha demostrado a sí mismo que puede vivir sin fumar.** El continuar depende de usted pero no dude en solicitar ayuda de nuevo si cree que la precisa.

**INFORMACIÓN SOBRE LOS MEDICAMENTOS
UTILIZADOS PARA AYUDAR A DEJAR DE
FUMAR: Forma correcta de utilización**

ALGUNAS IDEAS SOBRE EL EMPLEO DE MEDICAMENTOS PARA DEJAR DE FUMAR

Las posibilidades de éxito aumentan mucho con el tratamiento farmacológico. Es cuatro veces más fácil conseguir dejar de fumar con tratamiento que sin el.

El tratamiento que le hemos propuesto es el que más se ajusta a sus necesidades. Si tiene dudas coméntelas con su médico.

Estos tratamientos no crean adicción. Lo que crea adicción es el tabaco. Cuando su médico le proponga suspender el tratamiento no habrá ningún problema (vea la página 52).

Los tratamientos para dejar de fumar no están financiados por el sistema sanitario público. Probablemente tenga que hacer un esfuerzo económico para pagarlo, pero piense que, en líneas generales, le saldrá por lo mismo que ahora gasta usted en tabaco. Cuando lo suspenda ya no gastará dinero ni en los medicamentos ni en tabaco.

RECOMENDACIONES PARA LA CORRECTA UTILIZACIÓN DE LOS COMPRIMIDOS DE NICOTINA

1. El comprimido es una medicación que le ayudará a dejar de fumar. Es imprescindible que lo utilice de acuerdo a las dosis que le ha prescrito el médico.
2. Debe utilizarlo de la siguiente forma: introduzca el comprimido en su boca y chúpelo hasta sentir un fuerte sabor de nicotina. En ese momento detenga la chupada y guarde el comprimido entre la mejilla y las encías. Espere a que el sabor fuerte desaparezca y cuando esto haya ocurrido, puede volver a chuparlo. No debe chupar continuamente el comprimido. No trague saliva mientras lo usa. Si lo utiliza correctamente le durará algo más de 30 minutos.
3. Cuando utiliza un comprimido de nicotina debe esperar 2 minutos hasta que empiece a sentir los efectos beneficiosos del mismo.
4. El comprimido le ayudará a calmar muchos de los síntomas del síndrome de abstinencia. Le disminuirán las ganas de fumar y la ansiedad e irritabilidad se aliviarán con el uso del mismo. Tenga siempre a mano unos cuantos comprimidos para cuando, de forma imprevista, aparezcan este tipo de situaciones.
5. Cuando utilice el comprimido puede sentir mal sabor en la boca o incluso irritación de garganta. Si esto le ocurre debe tratar de masticar con más lentitud y evitar deglutir la saliva.

RECOMENDACIONES PARA LA CORRECTA UTILIZACIÓN DE LOS CHICLES DE NICOTINA

1. El chicle es una medicación que le ayudará a dejar de fumar. Es imprescindible que lo utilice de acuerdo a las dosis que le ha prescrito el médico.
2. Debe utilizarlo de la siguiente forma: introduzca el chicle en su boca y mástíquelo hasta sentir un fuerte sabor de nicotina. En ese momento detenga la masticación y guarde el chicle entre la mejilla y las encías. Espere a que el sabor fuerte desaparezca y cuando esto haya ocurrido, reinicie la masticación. No debe masticar continuamente el chicle. No trague saliva mientras usa el chicle. Si lo utiliza correctamente no durará más de 20 minutos.
3. Cuando utiliza un chicle de nicotina debe esperar 2 minutos hasta que empiece a sentir los efectos beneficiosos del mismo.
4. El chicle le ayudará a calmar muchos de los síntomas del síndrome de abstinencia. Le disminuirán las ganas de fumar y la ansiedad e irritabilidad se aliviarán con el uso del mismo. Tenga siempre a mano unas cuantas piezas de chicle para cuando, de forma imprevista, aparezcan este tipo de situaciones.
5. Cuando utilice el chicle puede sentir mal sabor en la boca o incluso irritación de garganta. Si esto le ocurre debe tratar de masticar con más lentitud y evitar deglutir la saliva.

RECOMENDACIONES PARA LA CORRECTA UTILIZACIÓN DE LOS PARCHES DE NICOTINA

1. El parche debe ser aplicado sobre una zona limpia, seca, sin vello y sin heridas de la piel.
2. Se colocarán en cualquier zona de las extremidades superiores o del tronco. Se evitará la colocación en extremidades inferiores.
3. Tenga en cuenta que existen dos tipos de parches de nicotina: Unos que se deben aplicar durante 16 horas al día, es decir, desde el momento de levantarse hasta el de acostarse, y otros que se llevan colocados las 24 horas del día.
4. Antes de ponerse el parche debe retirar la fina película de plástico que recubre su cara inferior. Después lo aireará y posteriormente se lo pondrá sobre su piel.
5. Es imprescindible que utilice el parche de acuerdo a la dosis que su médico le ha descrito.
6. El parche le ayudará a combatir los síntomas del síndrome de abstinencia y le facilitará el dejar de fumar definitivamente. Entre los síntomas que mejor combaten los parches destacan: la ansiedad, la irritabilidad e incluso las ganas de fumar.
7. Es posible que el parche le ocasione picores o eritema en la zona de colocación. No se preocupe esas leves molestias desaparecen rápidamente. Si persisten comuníquese a su médico.

RECOMENDACIONES PARA LA CORRECTA UTILIZACIÓN DE BUPROPIÓN (ZYNTABAC®)

Es un medicamento que actúa sobre los receptores cerebrales de la nicotina, reduciendo la necesidad de fumar.

Debe seguir el tratamiento como le indique su médico.

Modo de empleo: los siete primeros días tome un comprimido diario por las mañanas (150 mg). Al octavo día debe tomar 2 comprimidos diarios, separados al menos 10 horas y tomando el último del día al menos 4 horas antes de acostarse. Por ejemplo, uno al levantarse y otro a media tarde. El tratamiento dura 9 semanas. Si debe tomar solo 1 comprimido al día su médico se lo indicará.

- Informe a su médico si le diagnostican alguna enfermedad o le prescriben un nuevo tratamiento. Podría haber incompatibilidades.
- El efecto secundario más frecuente que puede producir es insomnio. Pida ayuda a su médico si no cede en pocos días con una adecuada higiene del sueño.
- Si conduce o maneja maquinaria pesada sea prudente y advierta a su médico al menor síntoma de mareos o somnolencia. Esto podría ser causa de un accidente.
- Al igual que sucede con el resto de tratamientos del tabaquismo, bupropión es una ayuda, pero su voluntad y firmeza es lo que finalmente le hará tener éxito en objetivo de abandonar el tabaco.

RECOMENDACIONES PARA LA CORRECTA UTILIZACIÓN DE VARENICLINA (CHAMPIX®)

Es un medicamento que actúa sobre los receptores cerebrales de la nicotina, reduciendo la necesidad de fumar y previniendo las recaídas.

Debe seguir el tratamiento como le indique su médico.

Modo de empleo: los tres primeros días tome un comprimido de 0,5 mg (blister azul) por la mañana. Los días cuatro al siete tome un comprimido de 0,5 mg por la mañana y otro por la tarde. Al octavo día debe tomar un comprimido de 1 mg (blister verde) por la mañana y otro por la tarde al menos 4 horas antes de acostarse. Por ejemplo, uno al levantarse y otro a media tarde. El tratamiento dura 12 semanas.

- El efecto secundario más frecuente que puede producir son las náuseas que suelen desaparecer en pocos días. Puede tomar los comprimidos con las comidas o utilizar un protector gástrico o un antiemético.
- Si conduce o maneja maquinaria pesada sea prudente y advierta a su médico al menor síntoma de mareos o somnolencia. Esto podría ser causa de un accidente.
- Al igual que sucede con el resto de tratamientos del tabaquismo, vareniclina es una ayuda eficaz, pero su voluntad y firmeza es lo que finalmente le hará tener éxito en objetivo de abandonar el tabaco.

SUSPENSIÓN DEL TRATAMIENTO

La suspensión del medicamento suele preocupar mucho. Sin embargo, las personas que han dejado de fumar y han realizado el programa de actividades que se le ha recomendado durante las semanas pasadas no les resulta complicado. Usted ya está preparado para ello. Si se siente inseguro pruebe estas sugerencias:

- Repase los factores desencadenantes y las técnicas para afrontar problemas (lea de nuevo la documentación).
- Planifique actividades en las que no pueda fumar.
- Practique la respiración lenta y profunda o la relajación gradual.
- Se de un paseo, aunque haga frío o llueva.
- Hable con las personas que se alegran de que usted haya dejado de fumar y lo apoyan.
- SONRÍA... ¡celebre su éxito! Aprender a ser un no fumador requiere paciencia y práctica.

Mantenga una actitud positiva. Eso le ayudará. **Revise qué factores de riesgo hay en su vida y en qué ocasiones le han causado más dificultades.** Es probable que en estas ocasiones sea siempre cuando corra más riesgo de volver a fumar. También habrá veces en las que piense "un cigarrillo me vendría muy bien en este momento", pero enseguida lo olvidará y seguirá con lo que está haciendo. **Usted ya está preparado para prescindir del tratamiento.**

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

En los momentos en los que sienta mayor necesidad de fumar puede hacer alguno de los siguientes ejercicios:

1.- Relájese, afloje su ropa en la cintura y respire profundamente varias veces. Asegúrese de que realiza inspiraciones profundas. Compruebe que al meter el aire en sus pulmones su vientre aumenta de tamaño.

2.- Utilice una pelota de espuma. Tenga la pelota en sus manos y comprímala fuertemente al comienzo y menos fuerte después.

3.- Trate de modificar su pensamiento actual. Cierre los ojos y cuente hasta 25 acompasando su respiración a los números. Repita el procedimiento si es preciso.

4.- Trate de modificar su pensamiento. Dedique unos minutos a cerrar los ojos y piense en alguna situación agradable, en algo que esté pendiente de realizar y que nunca tiene tiempo para hacerlo. Propóngase hacerlo.

5.- Abra la ventana y respire profundamente unas bocanadas de aire. Trate de ver como llega a sus pulmones.

6.- No piense que ha dejado de fumar para siempre. Simplemente piense que está consiguiendo hacer desaparecer las ganas de fumar ese cigarrillo (lleva ya algunos minutos y no lo ha fumado). Recuerde que el impulso de fumar dura pocos minutos.

RECOMENDACIONES SOBRE EL SUEÑO

Al dejar de fumar puede usted sufrir insomnio que en la mayoría de las ocasiones está producido por el síndrome de abstinencia de la nicotina y solo en raras ocasiones por el tratamiento para dejar de fumar. De cara a resolver el insomnio le recomendamos que siga las siguientes recomendaciones:

1.- Evitar el consumo excesivo de alcohol, especialmente después de cenar (el alcohol puede facilitar el comienzo del sueño, pero después el sueño se interrumpe).

2.- Evite en lo posible el consumo de bebidas estimulantes (café, té y bebidas de cola), especialmente por la tarde y por la noche.

3.- Evite costumbres desordenadas del sueño: establezca horarios regulares para acostarse y para despertarse. Procure no realizar muchos cambios en el horario del sueño los fines de semana.

4.- Refuerce la asociación de la cama con el sueño: Evite permanecer mucho tiempo despierto en la cama. no vaya a la cama a ver la TV, cenar o trabajar con documentos. Es aceptable leer un poco o escuchar música si eso se asocia con el sueño.

5.- Si no puede conciliar el sueño no se quede en la cama, realice alguna actividad que le distraiga y vuelva a la cama solo si tiene sueño.

6.- Evite cenas copiosas o muy pesadas próximas a la horas de dormir.

SI USTED DESEA CONOCER MÁS COSAS:

Existen numerosas direcciones en INTERNET en las que usted puede encontrar información. Les sugerimos algunas:

1.- **Guía para Dejar de Fumar**, del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo. Puede conseguirla en Internet a través de la siguiente dirección: <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/tabaco/guiaTabaco.htm> o pedirla al CENTRO DE PUBLICACIONES DEL MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO, Paseo del Prado, 18-20 28014 Madrid, Tfno.: 915961169/67 o Fax: 91 596 11 41.

2.- **Junta de Castilla y León** información sobre tabaquismo, accesible en la siguiente dirección de Internet: <http://www.jcyl.es/web/jcyl/Familia/es/Plantilla100/1170748831750/ / /> o pedirla a la siguiente dirección: Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades, Comisionado Regional para la Droga, C/ Las Miéses 26, 47009 Valladolid Tfno: 983410924, Fax: 983 410 988.

3. **Programa ON LINE ¿Quieres dejar de fumar?** de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, para analizar su dependencia del tabaco y para ayudar a dejar de fumar, accesible en la siguiente dirección de Internet: http://www.separ.es/pacientes/consejos_pacientes/nunca_tarde_dejar_fumar.html

4. **Comité Nacional Prevención del Tabaquismo:** <http://www.cnpt.es>

5.- **Sociedad Castellano-Leonesa y Cántabra de Patología Respiratoria:** <http://www.socalpar.es>

Esperamos que este manual le haya servido de ayuda para dejar de fumar. Por favor, no olvide llevarlo a todas y cada una de las consultas a las que acuda.

Si se le olvidó llevarlo a la última consulta, por favor nos lo envíe por cualquier procedimiento, incluso por correo.

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

