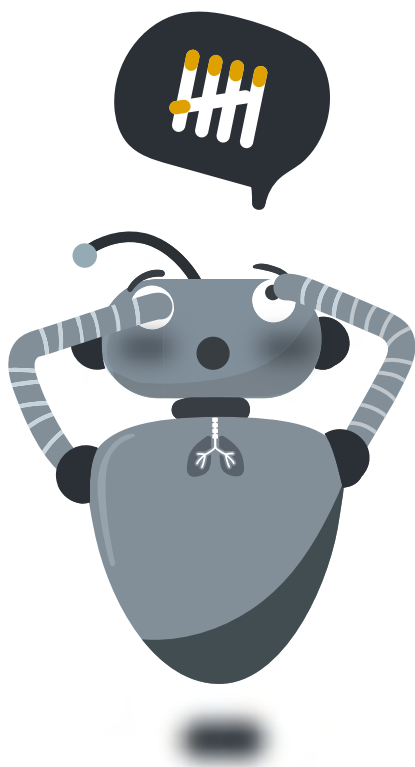




MATERIALES  
PARA AYUDARTE  
A DEJAR  
DE FUMAR



## 1ª SESIÓN

Materiales para ayudarte a dejar de fumar

### DECIDO DEJAR DE FUMAR

Hoy das un gran paso hacia una vida más saludable y libre. Dejar de fumar es la decisión más valiente e importante que puedes tomar tanto para ti como para quienes te quieren.

Esta primera sesión está diseñada para que juntos exploremos tu relación con el tabaco: entender por qué fumas, qué te motiva a dejarlo y cuáles son los beneficios que obtendrás al dejar de fumar.

Nuestro objetivo es ayudarte a encontrar tus propias razones y darte herramientas para que, paso a paso, te sientas más seguro y decidido. Hoy, comienzas a construir una versión más fuerte, más saludable y libre.

**¡Enhorabuena por tu decisión!**

Estamos aquí para apoyarte en cada momento.

## ¿Qué es lo que te pasa? ¿Qué es el tabaquismo?

El tabaquismo es un trastorno crónico, adictivo y recurrente, caracterizado por la dependencia física y psicológica. La nicotina es el principal componente del tabaco y otros productos, como vapores o bolsitas de nicotina, responsable de su poder adictivo y del mantenimiento de su consumo. Recuerda la palabra CAR (coche en inglés) y ya nunca más se te olvidará.

**C** CRÓNICO **A** ADICTIVO **R** RECURRENTE



## ¿Qué beneficios tendrás al dejar de fumar?

Dejar de fumar significa recuperar tu libertad, tu salud, y tu bienestar. Es una decisión que tiene el poder de transformar tu vida. Y, lo mejor de todo, cada pequeño esfuerzo cuenta. Incluso pensar en dejarlo ya es un avance enorme.

Muchas personas piensan que dejar de fumar es muy difícil, puede ser un proceso desafiante, sí, pero no necesitas hacerlo solo ni de golpe. Hay estrategias, apoyo y herramientas que hacen que sea más sencillo. A continuación, te contamos algunos de los beneficios que podrás obtener al dejar de fumar:

- ♥ **Mejorarás tu salud y calidad de vida:** tu cuerpo comenzará a recuperarse y disfrutarás de una vida más activa y saludable.
- ♥ **Protección para tus seres queridos:** fumar afecta también a quienes te rodean. Al dejarlo, estarás mejorando su salud.
- ♥ **Mejorarás tu respiración:** en poco tiempo notarás como respiras mejor.
- ♥ **Aumentarás tu rendimiento físico:** tendrás más energía y fuerza.
- ♥ **Recuperarás el olfato y el gusto:** volverás a disfrutar de los aromas y sabores que el tabaco había afectado.
- ♥ **Tu piel será más tersa, luminosa y estará más hidratada:** la circulación mejorará, dándole a tu piel un aspecto más saludable.
- ♥ **Tendrás menos arrugas:** el tabaco acelera el envejecimiento de la piel, pero al dejar de fumar, tu piel estará más tersa e hidratada.
- ♥ **Mejor aliento:** dirás adiós al mal aliento.
- ♥ **Sonrisa más blanca:** el tabaco deja manchas en los dientes, al dejar de fumar, tus dientes se volverán más blancos.
- ♥ **Tu entorno olerá a limpio:** tu casa, coche, ropa y tú mismo.
- ♥ **Ahorrarás dinero.**
- ♥ **Te sentirás mejor contigo mismo/a:** dejar de fumar es un logro personal que aumentará tu autoestima.
- ♥ **Serás más libre.**
- ♥ **Disminuirás el riesgo de más de 25 enfermedades:** respiratorias, cardíacas, tumorales y otras.
- ♥ **Vivirás más años y con mejor calidad de vida:** el abandono del tabaco prolonga tu esperanza de vida, manteniéndote más saludable.
- ♥ **Serás un buen ejemplo para tus hijos y nietos:** el ejemplo de una vida saludable les motivará a seguir tus pasos.
- ♥ **Reducirás el riesgo de complicaciones durante el embarazo:** la salud materna y fetal mejorará, asegurando un embarazo más saludable y el nacimiento de un hijo sano.



“ *No busques excusas para fumar.  
Busca motivos para no hacerlo.* ”

## Mira lo que sucede tras el último cigarrillo

**A los 20 minutos**

Se normalizará la temperatura de tus extremidades y tu tensión arterial y frecuencia cardiaca volverán a su estado normal.

**A las 8 horas**

Tus niveles sanguíneos de oxígeno y monóxido de carbono se normalizarán.

**A las 24 horas**

Disminuirá tu riesgo de sufrir un infarto de miocardio.

**A las 48 horas**

Mejorará tu gusto y su olfato y se habrá eliminado la nicotina del organismo.

**A las 72 horas**

Se producirá un leve aumento de tu capacidad pulmonar.

**A las 2 o 3 semanas**

Mejorará tu circulación y se normalizará en un 30% la función de tus pulmones.

**Al 1<sup>er</sup> o 3<sup>er</sup> mes**

Aumentará notablemente tu capacidad respiratoria.

**De 1 a 9 meses**

Desaparecen los síntomas de congestión nasal, los cilios pulmonares recuperan la capacidad de eliminar la mucosidad y limpiar el pulmón y, por lo tanto, disminuye el riesgo de infecciones.

**Al año**

Se reduce a la mitad tu riesgo de padecer un infarto cardiaco.

**A los 3 años**

Tu riesgo de padecer una enfermedad cardiaca o circulatoria disminuirá a niveles similares a las personas que nunca han fumado.

**A los 5 años**

Se reduce a la mitad tu riesgo de padecer cáncer de laringe, pulmón, boca o esófago. El riesgo de un ataque al corazón es similar al de una persona no fumadora.

**A los 10 años**

La mortalidad de una persona fumadora se iguala a la de una que nunca ha fumado.

## Creencias o mitos

Existen varios mitos sobre el abandono del tabaco que dificultan el proceso para quienes intentan dejarlo. Estas falsas creencias generan inseguridad y frustración, impidiendo que logren avanzar de manera efectiva en su camino hacia el abandono del tabaco. Te contamos algunos.

### Sobre el tabaco convencional

#### EL MITO

*Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés*

#### LA REALIDAD

**El tabaco no tiene propiedades relajantes** puesto que la nicotina es un estimulante a nivel cerebral. La sensación de alivio que se siente al fumar es solo porque el cuerpo deja de sentir la falta de nicotina cuando fumas otro cigarrillo.

*Cuando se deja de fumar se pasa muy mal, es peor el remedio que la enfermedad*

Es cierto que, al principio, cuando se deja el tabaco, la dependencia a la nicotina provoca malestar, pero se trata de una sensación temporal. En cambio, **los beneficios son muy evidentes e importantes y aparecen a los pocos días** de abandonar el consumo.

*Si se deja de fumar, se engorda siempre*

Algunas personas aumentan de peso cuando abandonan el tabaco. Por una parte, porque comen más y, por otra, debido a alteraciones de su metabolismo. Pero solo un tercio del total de exfumadores gana peso, en este caso el aumento medio es de 2-3 kg. En cualquier caso, el posible problema de aumento de peso tiene solución, **se puede prevenir si se sigue una dieta equilibrada** y es menos perjudicial para la salud que seguir fumando.

*Dejar de fumar es muy difícil*

Dejar de fumar tiene sus dificultades, como ocurre con cualquier otra adicción, pero es posible. **En la actualidad se dispone de tratamientos psicológicos, farmacológicos y ayuda profesional** que facilitan el proceso de dejar de fumar.

*La vida sin fumar es muy triste*

Dejar de fumar puede sentirse como una pérdida para algunas personas. El cigarrillo a menudo se convierte en una parte importante de la rutina diaria y una fuente de confort en momentos de estrés. Al dejar de fumar, es posible experimentar una sensación de vacío o tristeza, similar a perder a un *viejo amigo*. **Una vez que abandonas el tabaco puedes descubrir una infinidad de nuevos placeres que pueden hacer tu vida mucho más agradable.**

Para empezar, se recuperan los sentidos del gusto y el olfato, hecho que permite volver a disfrutar de los sabores y los olores. Dejar de fumar puede ser una oportunidad para mejorar tu bienestar emocional. Además de liberarte de la adicción física, puedes descubrir nuevas maneras saludables de manejar el estrés y sentirte más fuerte emocionalmente.

## EL MITO

*Fumar menos de cinco cigarrillos al día apenas tiene riesgo para la salud*

## LA REALIDAD

No existe un consumo mínimo seguro ni sano de tabaco. Aunque sabemos que a mayor número de cigarrillos consumidos mayor es el riesgo, **fumar incluso un cigarrillo al día es dañino**. Reducir el consumo es casi tan difícil como dejar de fumar completamente y, además, las probabilidades de volver al nivel de consumo previo son muy altas. No fumar es la única manera de evitar los riesgos relacionados.

*He conocido a muchos fumadores que no han estado nunca enfermos. Conozco personas muy mayores que fuman mucho y están muy bien*

Los últimos estudios demuestran que uno de cada dos fumadores morirá por una enfermedad atribuible al tabaco, y **un número mayor padecerá enfermedades causadas por el mismo**. Es importante recordar que cada organismo es diferente, y solo porque algunas personas no enferman de inmediato, no significa que todos estén a salvo fumando.

*Ya he intentado dejarlo y no he podido*

Dejar de fumar no es un proceso fácil y en ocasiones requiere de varios intentos. Sin embargo, **cada intento es un paso hacia el éxito**. Utilizar diferentes estrategias, buscar apoyo profesional y adoptar una mentalidad positiva puede aumentar significativamente las posibilidades de abandono del tabaco.

## Sobre otros productos de tabaco y nicotina

### Cigarrillos electrónicos (vapeadores)

## EL MITO

*Es una forma más sana de fumar*

## LA REALIDAD

Los cigarrillos electrónicos no son una forma más sana de fumar, la mayoría contienen nicotina (sustancia altamente adictiva) y otras sustancias tóxicas que pueden dañar los pulmones y el sistema cardiovascular. Aunque puede ser menos dañino que fumar cigarrillo convencional, esto no significa que sean seguros. Además, normaliza la rutina de fumar y **es la puerta de entrada a la adicción de niños y adolescentes**.

*Son útiles como ayuda para dejar de fumar*

Vapear puede mantener o incluso aumentar la adicción a la nicotina, dificultando el proceso de abandono del tabaco. Los estudios sobre la efectividad de uso de cigarrillos electrónicos para dejar de fumar no son concluyentes y algunas investigaciones sugieren entre un **60-90% de las personas que utilizan este método terminan usando ambos productos** (cigarrillos y vapeadores). Existen métodos probados y más seguros para dejar de fumar como son los programas de apoyo conductual, las terapias de reemplazo de nicotina y otros fármacos.



## EL MITO

*El consumo de vapeadores sin nicotina, no entraña ningún riesgo*

## LA REALIDAD

Los vapeadores, incluso sin nicotina, contienen sustancias químicas como propilenglicol, glicerina, aromatizantes y otras sustancias que al calentarse producen compuestos tóxicos y cancerígenos. Diversos estudios han demostrado que **el aerosol de los cigarrillos electrónicos puede causar inflamación y daño pulmonar** aumentando el riesgo de enfermedades pulmonares inflamatorias, como la bronquitis y el EVALI (lesión pulmonar asociada al consumo de vapeadores). Además, se han observado que muchos de estos líquidos "sin nicotina" contiene trazas de nicotina.

*Lo que expulso al vapear no es humo, es solo 'vapor de agua'*

Lo que se expulsa al vapear **no es vapor de agua** sino un aerosol que contiene partículas ultrafinas, propilenglicol, glicerina, aromatizantes, metales pesados (plomo y níquel) y otras sustancias químicas potencialmente tóxicas y cancerígenas.

**El aerosol exhalado es también perjudicial** para las personas cercanas, afectando a la calidad del aire y a la salud.

*Los cigarrillos electrónicos no provocan adicción*

La gran mayoría de los cigarrillos electrónicos **contienen nicotina (incluso algunos de los que dicen no contenerla)** que es una sustancia altamente adictiva y puede causar efectos negativos en la salud, especialmente en el desarrollo del cerebro en adolescentes y a nivel cardiovascular.

*Los sabores de los líquidos de vapeo son seguros porque son usados en alimentos*

Los saborizantes que son seguros para ingerir no necesariamente son seguros para inhalar, la inhalación de ciertos compuestos puede causar daño pulmonar y otros problemas de salud. **Nuestros pulmones solo están diseñados para respirar aire puro.**

## Sobre el tabaco calentado

*El tabaco calentado es una manera mucho más sana de fumar*

El tabaco calentado no es una opción más sana que fumar cigarrillos. Se ha demostrado que **el impacto cerebral de la nicotina es más rápido e intenso provocando mayor adicción.** Aunque produce menos productos de combustión aún libera sustancias tóxicas como la nicotina, alquitrán, formaldehído y nitrosaminas que son perjudiciales para la salud.

## ♥ Registro del consumo de cigarrillos



Durante la próxima semana registra el número de cigarrillos que fumes cada día.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7

## ♥ Haz tu lista de motivos

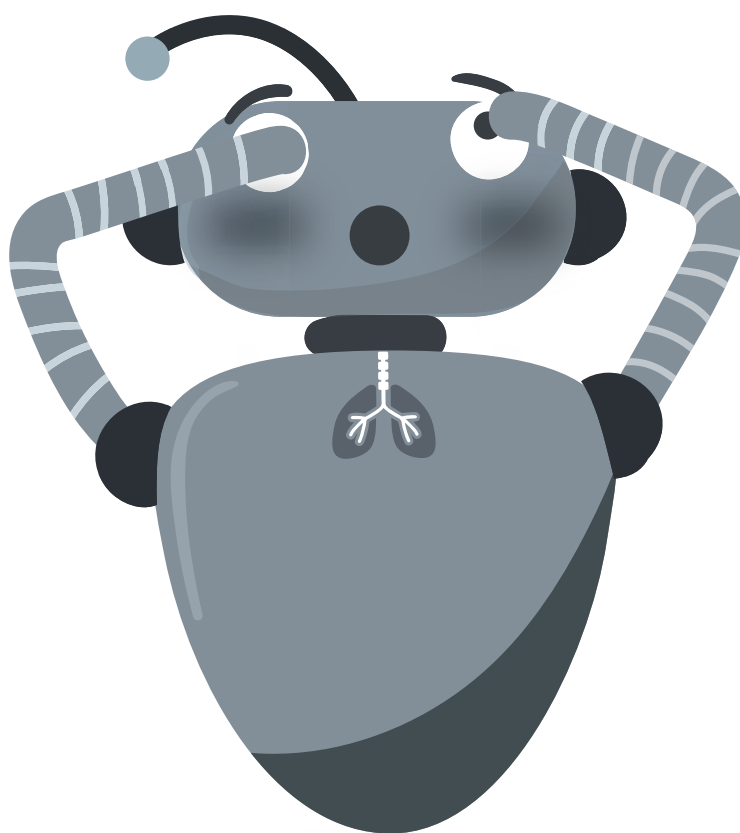
Es importante que pienses en los motivos por los que fumas y por los que quieres dejar de fumar, y los anotes. Tienen que ser motivos personales, es decir, que tengan sentido para ti. Te aconsejamos **tener esta lista a mano en algún lugar visible**, por ejemplo, en la nevera, porque te ayudará en tu decisión y también porque, más adelante, te será útil.

✕ Motivos para fumar	 Motivos para <b>dejar</b> de fumar

ENTENDER



*felicidades*  
FIN DE LA SESIÓN 1ª



“ *Dejar de fumar es el acto de amor más grande hacia uno mismo.* ”



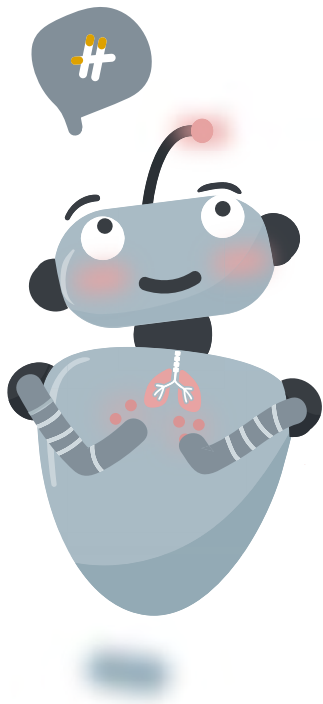
Principado de  
**Asturias**

Consejería  
de Salud



José Manuel Iglesias Sanmartín  
Raquel García García  
Unidad Especializada Tabaquismo Área IV





## 2ª SESIÓN

Materiales para ayudarte a dejar de fumar

### ME PREPARO PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar no es solo despedirte del cigarrillo, sino también recuperar tu libertad, mejorar tu bienestar y tomar el control de tus decisiones. Este proceso implica desautomatizar los hábitos que, casi sin darte cuenta, han sostenido tu relación con el tabaco.

La desautomatización consiste en romper patrones rutinarios asociados al acto de fumar, y aunque cambiar estas costumbres puede parecer un desafío, es un cambio que te transforma por completo. Para ayudarte en este camino, existen ejercicios diseñados para analizar tu comportamiento como fumador o fumadora, lo que te permitirá reducir progresivamente el consumo de cigarrillos de manera efectiva.

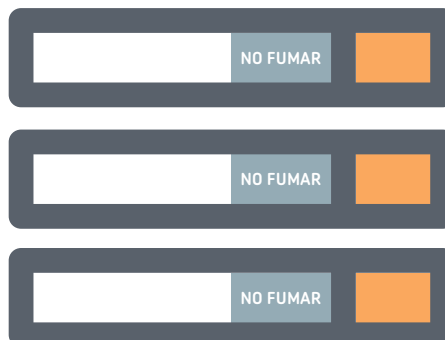
Recuerda que cada paso, por pequeño que parezca, cuenta en este proceso. Lo más importante es que no estás solo.

**¡Tú puedes escribir una nueva historia en tu vida y lograrlo!**

## ♥ Ejercicios de desautomatización

A continuación, te mostramos algunos consejos que puedes utilizar. Marca aquellos que planeas poner en práctica en los próximos días.

- **Comunica a las personas con las que convives** y/o te relaciones que vas a dejar de fumar en los próximos días.
- **No fumes en ayunas.** Si sueles fumar al levantarte, cambia el orden de tus actividades matutinas. Cepíllate los dientes, tómate un zumo de naranja o dúchate y luego desayuna. Aumenta el tiempo entre que te levantas y fumas el primer cigarrillo.
- **Retrasa el primer cigarrillo de la mañana** como mínimo media hora. En el desayuno, si lo haces cerca de tu puesto de trabajo, deja los cigarrillos, no los lles para desayunar.
- **No fumes en cuanto te apetezca,** espera un poco antes de fumar. Si sientes la urgencia de fumar, intenta posponerlo. Dite a ti mismo: "Esperaré unos minutos". Muchas veces, el deseo disminuye pasado este tiempo. El periodo debe ser como mínimo de 1 ó 2 minutos y debes ir alargándolo conforme pasen los días.
- **Después de las comidas espera** como mínimo entre 5 y 10 minutos antes de fumar y procura alargar el tiempo según pasen los días.
- **Respira profundamente 3 veces antes de encender un cigarrillo.**
- **Intenta no dar caladas profundas.** Aspira con menos fuerza; por ejemplo, toma un poco de aire, y sin exhalarlo, da la calada al cigarrillo.
- Después de cada calada **deja el cigarrillo en el cenicero.**
- **Evita fumar el último tercio del cigarrillo,** ya que es la parte más tóxica. Para hacerlo más sencillo, utiliza un lápiz o bolígrafo para marcar una línea que divida el segundo tercio del tercero. A partir de ahora, cuando enciendas un cigarrillo, solo podrás fumar hasta la línea marcada. Una vez que llegues a ese punto, apágalo y deséchalo.



“El secreto de nuestro éxito será que nunca, nunca nos rindamos.

*Wilma Mankiller*

- Si tienes el hábito de fumar mientras realizas alguna actividad, como ver la televisión, **intenta sustituirla por otra**, como leer un libro, dibujar o cualquier actividad que te mantenga entretenido y enfocado.
- Durante esta semana, **elige al menos tres lugares o situaciones en los que solías fumar y comprométete a no hacerlo más**. Algunos ejemplos podrían ser: en el trabajo, en el coche, en la habitación, mientras caminas por la calle, con el café, frente al ordenador, al teléfono, en tu sofá favorito, viendo la televisión, cuando otras personas fumen cerca, leyendo o mientras esperas para comer o cenar.
- **Rechaza todos los cigarrillos que te ofrezcan** y no pidas nunca, aunque se te hayan acabado los tuyos.
- **Compra los paquetes de uno en uno** y siempre en el estanco, esto te puede ayudar a planificar su consumo.
- **Cambia tu marca de tabaco**.
- **Cambia de mano con la que fumas**. Si decides fumar un cigarrillo usa la mano contraria a la que normalmente usas. Esto hace que el acto de fumar sea menos cómodo y automático.
- **Evita tener el tabaco a la vista o al alcance de la mano**. Guarda el paquete en un lugar lejos de donde te encuentras y, después de cada cigarrillo, asegúrate de volver a guardarlo. Esto te obligará a desplazarte cada vez que quieras fumar, ayudándote a reducir el impulso y a reflexionar antes de encender otro cigarrillo.
- **Nunca fumes para quitarte el apetito**. En su lugar, prueba comer una pieza de fruta, beber un vaso de agua o disfrutar de un caramelo. Estas opciones te ayudarán a distraerte y a mantener el control sin recurrir al cigarrillo.
- **Establece horarios específicos para fumar o fuma de manera programada**. Decide las horas en las que vas a fumar y limita tu consumo solo a esos momentos (por ejemplo, en horas pares o impares). Esto te ayudará a tener un control más consciente sobre cuándo y cuánto fumas.



<input type="text"/>	NO FUMAR	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	NO FUMAR	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	NO FUMAR	<input type="checkbox"/>

## ♥ Registro de consumo de cigarrillos. Autorregistro

### ¡Conócete mejor para liberarte del cigarrillo!

Dejar de fumar empieza por entender **cuándo, dónde y por qué** fumas. El autorregistro es una herramienta simple pero muy efectiva para romper el hábito y diseñar un plan que funcione para ti.

Recuerda: Esto no es para juzgarte, sino para ayudarte a descubrir tus patrones y encontrar alternativas. ¡Tú tienes el poder de cambiar!

### ¿Qué es el autorregistro y por qué hacerlo?

- 1

**Identifica tus disparadores**

Averigua qué situaciones te llevan a fumar. El registro te ayudará a entender tu relación con el cigarrillo y podrás identificar si: ¿Fumas más cuando estás estresado o aburrido? ¿Hay ciertos momentos del día donde fumas más? ¿Qué situaciones específicas te llevan a encender un cigarrillo?
- 2

**Toma el control**

Haz visible lo que antes era automático. Cuanto más sepas sobre tus hábitos, mejor preparado estarás para enfrentarlos y cambiarlos.
- 3

**Te permite diseñar estrategias personalizadas**

Cuando identificas tus momentos críticos, puedes planificar cómo evitarlos o manejarlos de forma diferente. Por ejemplo: si descubres que siempre fumas después de comer, podrías planear salir a dar un paseo o si detectas que fumas cuando estás aburrido, podrías tener a mano actividades alternativas como escuchar música o leer.
- 4

**Te ayuda a anticiparte a las tentaciones**

Al conocer los momentos y emociones que disparan tus ganas de fumar, estarás preparado para enfrentarlos con herramientas como la respiración profunda, el retraso del impulso o el cambio de actividad.
- 5

**Mide tu progreso**

Ver cómo disminuyes la cantidad de cigarrillos te motivará a seguir adelante.

### Para un mejor resultado, sigue las siguientes instrucciones


- ✓ Lleva el registro diario contigo en todo momento. Puedes doblarlo y guardarlo entre el celofán y el paquete de tabaco, o sujetarlo con una goma elástica para mayor comodidad.
- ✓ No olvides el registro al tirar el paquete vacío.
- ✓ Apunta desde el primer cigarrillo del día hasta el último.

### Debes anotar:


- Número de cigarrillo (1 para el primero, 2 para el segundo, etc.).
- La hora en que lo fumas.
- La situación en la que estás (después de comer, leyendo, viendo la TV, paseando, en una terraza...)
- La función que tiene en ese momento (placer, premio, eliminar mono, estimular, relajar, concentrarse, etc).
- Que actividad alternativa podrías hacer cuando dejes de fumar.
- Después de anotarlo vuelve a guardar la hoja y el paquete y entonces puedes encender el cigarrillo.
- Si por cualquier razón decides no fumarlo, sacas otra vez el registro y lo tachas en el papel.

Nº	hora	situación	función	alternativa
1	8.30	Después de desayunar	Eliminar el mono	Ejercicios de respiración


Nº	hora	situación	función	alternativa
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

 Recórtame y llévame en tu cajetilla de tabaco. ¡No te olvides!


Nº	hora	situación	función	alternativa
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

 Recórtame y llévame en tu cajetilla de tabaco. ¡No te olvides!

Nº	hora	situación	función	alternativa
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

 Recórtame y llévame en tu cajetilla de tabaco. ¡No te olvides!

Nº	hora	situación	función	alternativa
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

 Recórtame y llévame en tu cajetilla de tabaco. ¡No te olvides!

## ♥ ¿Cuánto ahorraré si dejo de fumar?

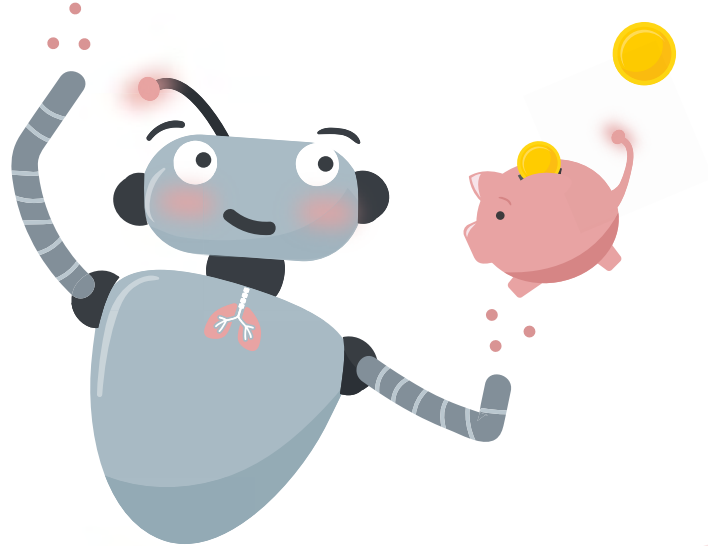
¿Te has parado a pensar el dinero que gastas al fumar?

¿Cuánto ahorrarías al mes?... ¿Y al año?

Calcula, a precio de cigarrillos no fumados, lo que vale algo que deseas desde hace tiempo. Calcula cuánto tiempo sin fumar necesitarás para poder comprarlo.

**¡Si!!!  
VOY A CALCULAR  
LAS CAJETILLAS DE TABACO  
QUE FUMO EN UN MES  
Y LAS VOY A MULTIPLICAR  
POR EL PRECIO DE  
CADA PAQUETE...**

**...CAJETILLAS / MES  
x  
€ / CAJETILLA  
=  
€ / MES  
x  
12 MESES**



## ♥ ¿Quieres escribir el total para celebrarlo?

¡Voy a ahorrar \_\_\_\_\_ euros al año!

## ♥ ¡Estás dando un paso increíble hacia tu bienestar!

Esta semana de autoregistro y reducción de nicotina es una oportunidad para tomar el control y avanzar hacia tu objetivo: ¡dejar de fumar! Cada pequeño esfuerzo cuenta, y tú eres capaz de lograrlo. ¡Adelante, pasos pequeños te llevarán muy lejos!



*felicidades*  
FIN DE LA SESIÓN 2ª

“*Deja de tener miedo a lo que puede salir mal,  
y emocionate por lo que puede salir bien.*

*Tonny Robins*



Principado de  
**Asturias**

Consejería  
de Salud

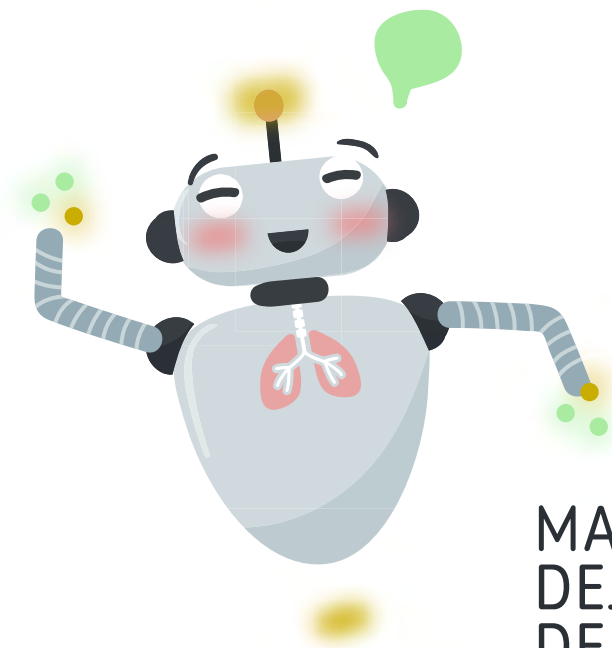


José Manuel Iglesias Sanmartín  
Raquel García García  
Unidad Especializada Tabaquismo Área IV



## 3ª SESIÓN

Materiales para ayudarte a dejar de fumar



## MAÑANA DEJO DE FUMAR

Dejar de fumar no es un salto al vacío, es una carrera de fondo para la que necesitarás preparación, estrategia y el apoyo adecuado. Tu día de abandono será como la línea de salida, y queremos que llegues a la meta con confianza y listo para ganar.

Repasa tus motivos para dejar de fumar. Estas razones serán tu combustible cuando el camino se ponga cuesta arriba. Prepárate para los desafíos aprendiendo a reconocer esas situaciones que te invitan a fumar y piensa qué harás en lugar de encender un cigarrillo.

Busca un buen entrenador. Profesionales de la salud, familiares o grupos de apoyo que puedan acompañarte en este proceso. Finalmente, visualiza tu meta: una vida libre de ataduras, llena de energía y orgullo por haberlo logrado.

**Cada paso que des te acerca a la mejor versión de ti mismo.**

“ Cuando compartes tu intención, estás invitando a tu entorno a ser parte de este cambio positivo.

## ♥ Tareas para preparar el primer día sin fumar

### 1. Comunica tu decisión

Uno de los pasos más importantes para dejar de fumar es comunicar tu decisión a las personas que te rodean: tu familia, tus amigos y tus compañeros de trabajo.

### 2. Apóyate en tu cómplice

Dejar de fumar es más fácil con alguien a tu lado. Un cómplice es esa persona que te escucha, te anima y te ayuda a mantenerte enfocado en tu meta. Puede ser un amigo, un familiar o incluso un compañero de trabajo.

## El día anterior a dejar de fumar

1. **Repasa tus motivos.** Lee tu lista de motivos para dejar de fumar.
2. **Despídete del tabaco.** El día antes de dejar de fumar haz tu despedida. Un último adiós al cigarro antes de comenzar tu nueva etapa.
3. **Elimina todo lo relacionado.** Deshazte de cigarrillos, papel de liar, boquillas, mecheros y ceniceros.
4. **Visualiza tu día D.** Piensa cómo será tu día de abandono y organiza todo lo necesario: actividades que te mantendrán ocupado, alternativas para momentos de ansiedad y apoyo disponible. ¡Estás listo para empezar este gran cambio!

## El día de abandono (Día D)

1. **Comienza con una mentalidad positiva:** *hoy no fumo*, ir día a día resulta menos agobiante que pensar a largo plazo *jamás volveré a fumar*.
2. **Rompe con tu rutina habitual.** Si el cigarro estaba vinculado a ciertas actividades, haz un cambio. Sal a caminar, empieza el día con una rutina diferente, prueba una actividad que te entusiasme.
3. **Distrae tu mente** y mantén las manos ocupadas.
4. **Mantente activo con tareas que disfrutes.** Lee, dibuja, haz ejercicio, o incluso ten algo que ocupe tus manos, como una pulsera o un bolígrafo. ¡La clave es mantener tu mente distraída!
5. **Recuerda tus propias razones para dejar de fumar.** Coloca tu lista de motivos en un lugar visible (nevera, corcho de tu trabajo...) para poder consultarla a menudo.
6. **Es posible que los primeros días aparezcan síntomas desagradables** (deseos de fumar, ansiedad, irritabilidad, etc.). Recuerda que son pasajeros y que puedes superarlos.
7. **Lo mismo sucede con los deseos de fumar: si los enfrentas con calma y no cedés, verás que se desvanecen rápidamente.** Podemos compararlos con las olas del mar. Aunque las olas inicialmente pueden parecer fuertes y abrumadoras, siempre terminan bajando. Es cuestión de aprender a surfearlas.
8. **Evita las bebidas excitantes** (café, refrescos de cola, té) y alcohol.
9. **Mantén alta la guardia** y la actitud vigilante.
10. **En ningún caso compres tabaco.**
11. Si te sobrevienen unas ganas intensas de fumar, **espera 5 minutos y cambia de situación.** (*La sed de nicotina no es como la de agua que no cede hasta que bebemos, sino que sube y baja desapareciendo en unos pocos minutos*). Repasa tus motivos para dejar de fumar.
12. **Si te ofrecen tabaco, se tajante** y contesta: *gracias, no fumo frente a estoy dejando de fumar.*
13. **Prémiate**, permítete caprichos.
14. **Puedes comprarte una hucha** y meter cada día el dinero que te gastarías en tabaco.
15. **¡En ningún caso des una sola calada!**
16. Si tienes tratamiento farmacológico prescrito, **no olvides tomarlo** de manera adecuada.
17. **Cada día que cumplas sin fumar, ¡Felicítate!**

## ♥ Alternativas a la conducta de fumar



SITUACIÓN	ALTERNATIVAS
Tomando café	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sustituir el café por una infusión</li> <li>✓ No tomar el café en el sitio de siempre</li> <li>✓ No lo tomes sentado en la terraza</li> </ul>
Alcohol	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No tomar bebidas alcohólicas durante los primeros días sin fumar</li> <li>✓ Procurar tener las manos entretenidas (goma del pelo, clip, ...)</li> </ul>
Después de desayunar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cepillarse inmediatamente los dientes</li> <li>✓ No hacer sobremesa</li> <li>✓ Salir a trabajar en cuanto se termine de desayunar</li> <li>✓ Desayunar en un sitio distinto y novedoso</li> </ul>
Después de comer	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cambiar la rutina: comer en el salón si siempre se comía en la cocina o al revés</li> <li>✓ No hacer sobremesa</li> <li>✓ Cepillarse los dientes después de comer</li> <li>✓ Salir a dar un paseo</li> <li>✓ Dormir 10 minutos de siesta</li> <li>✓ Leer un libro en algún sitio donde nunca se fumaba</li> </ul>
Viendo la TV	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No ver la TV en el <i>sofá de siempre</i> (o donde se veía habitualmente)</li> <li>✓ Procurar ver la TV en un sitio donde antes no se fumaba</li> </ul>
Conduciendo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No llevar tabaco cerca de ti (dejar en el asiento de atrás/maletero...)</li> <li>✓ Cambiar el ambiente al que se estaba acostumbrado en el coche (escuchar música si no se escuchaba, bajar la ventanilla, ...)</li> <li>✓ Pedir a otras personas que no fumen en el coche</li> </ul>
Con otras personas fumadoras	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pedirles que durante los primeros días no fumen en tu presencia</li> <li>✓ Si fuman, que no dejen el tabaco a la vista</li> </ul>
Leyendo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leer en un sitio donde antes no se fumaba (en el salón, en el cuarto de los niños )</li> <li>✓ Mantener la mano con la que se fumaba entretenida con algo mientras se lee</li> </ul>
Mientras esperas a alguien	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Procurar llegar en hora para no tener que esperar</li> <li>✓ Llevar en el bolsillo un cuaderno de pasatiempos, un libro</li> </ul>
Situaciones de tensión o nerviosismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Practicar las técnicas de relajación</li> <li>✓ Salir a dar un paseo</li> <li>✓ Cambiar la situación, en la medida de lo posible</li> <li>✓ Tomar un sustituto de nicotina</li> </ul>

## ♥ Afrontar síntomas del síndrome de abstinencia, si aparecen

Los síntomas del síndrome de abstinencia son temporales y muestran tu avance. Mantén la calma, respira, mantente ocupado y recuerda que con paciencia superarás este proceso y disfrutarás sus beneficios. **Te damos algunos trucos para poder afrontar los más comunes:**

### DESEO INTENSO DE FUMAR

- **Espera y no te pongas nervioso.** Las *ganas de fumar* solo duran 2 o 3 minutos, y cada vez serán menos intensas y frecuentes.
- **Cambia de lugar o situación.**
- **Respira profundamente** 2 o 3 veces seguidas.
- **Haz algún ejercicio de relajación.**
- **Bebe agua**, el agua fresca es un potente inhibidor de las ganas de fumar.
- **Utiliza un chicle o caramelo sin azúcar.**
- **Permanece ocupado** (trabajo, deporte, aficiones).
- **Intenta en que no se convierta en un *pensamiento persistente*.**

### IRRITABILIDAD

- **Haz una pausa, detente y reflexiona:** el desencadenante tiene fecha de caducidad.
- **Respira profundamente:** inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos, mantén el aire por 4 segundos y exhala durante 4 segundos, espera otros 4 segundos para repetir de nuevo.
- **Practica técnicas de meditación** o mindfulness, apúntate a alguna clase grupal.
- **Pasea**, hazlo por lugares tranquilos y bonitos.
- **Dúchate o toma un baño relajante.**
- **Asegúrate de dormir las horas necesarias**, la falta de sueño aumenta la irritabilidad.
- **Evita café y bebidas con cafeína** (al dejar de fumar se potencia la acción de la misma).

### DIFICULTAD DE CONCENTRACIÓN

- **No te exijas un alto rendimiento durante las dos próximas semanas**, divide las tareas en bloques pequeños.
- **Programa pautas de descanso**, por ejemplo, 25 minutos de trabajo y 5 de descanso.
- **Realiza pausas activas.** Si puedes hacerlo cada hora, levántate, estira el cuerpo o camina durante unos minutos para refrescar la mente.
- **Duerme más.**
- **Haz deporte**, mantente activo.
- **Evita tomar bebidas alcohólicas.**

### DOLOR DE CABEZA

- **Haz ejercicios de relajación.**
- **Dúchate o toma un baño.**
- **Evita el consumo de café, alcohol** y otras bebidas estimulantes.
- **Mantén horarios regulares para dormir.**
- La **manzanilla** o el **jengibre** pueden tener propiedades calmantes.
- Si el dolor de cabeza no mejora con las estrategias mencionadas, **puedes considerar tomar un analgésico de uso común** como ibuprofeno o paracetamol, de manera puntual y según las indicaciones del prospecto.

## AUMENTO DE APETITO

- **Bebe mucha agua.**
- **Haz 5 comidas al día** para evitar picos de hambre que te lleven a comer en exceso.
- **Mantén los alimentos poco saludables fuera de casa o fuera de tu alcance** para reducir la posibilidad de comerlos impulsivamente.
- **Practica técnicas de relajación**, meditación o ejercicio para reducir el *hambre emocional* causado por el estrés.
- **Utiliza aperitivos saludables**, te damos algunas sugerencias: frutas frescas, yogur natural con frutos secos (pequeñas porciones y siempre naturales), palomitas de maíz sin mantequilla, zanahorias o apio con hummus.
- **Evita grasas y dulces.**
- **Aumenta tus comidas de colores:** con verduras y frutas.
- **Come con más frecuencia y menos cantidad.**

## CANSANCIO O DESÁNIMO

- **Establece una rutina de sueño:** tu reloj biológico se regula mucho mejor si eres estable en los horarios a los que te acuestas y te levantas.
- **Crea un entorno adecuado:** asegúrate de que el dormitorio esté a oscuras, silencioso y a una temperatura cómoda.
- **Limita el uso de pantallas:** evita el uso de dispositivos electrónicos (teléfonos, tabletas, ordenador) al menos una hora antes de acostarte. Además, la luz azul de las pantallas puede interferir con la producción de melatonina.
- **Cuida tu alimentación y bebidas:** evita comidas pesadas, grasas o picantes antes de dormir. Limita el consumo de cafeína y alcohol, especialmente en la tarde y noche y no te acuestes con hambre, pero evita los excesos.
- **Hacer ejercicio ayuda a dormir mejor**, pero evita actividades intensas cerca de la hora de dormir.
- **Practica técnicas de relajación** como meditación o yoga.
- **Evita las siestas largas:** 20-30 minutos son más que suficientes.
- **Usa la cama solo para dormir:** evita trabajar, comer o ver televisión en la cama para asociar exclusivamente con el sueño.

## ESTREÑIMIENTO

- Alimentación adecuada:
  - **Aumenta la ingesta de fibra:** incluye frutas (como ciruelas, kiwis y peras), verduras, legumbres y cereales integrales.
  - **Hidrátate correctamente:** bebe al menos 2 litros de agua al día.
  - **Evita alimentos astringentes:** reduce el consumo de arroz blanco, plátano verde, dulces y alimentos ultraprocesados.
- **Establece horarios para ir al baño:** intenta evacuar siempre a la misma hora, para crear un hábito.
- **No reprimas nunca las ganas de evacuar.**
- **Haz ejercicio de manera regular.**

## ♥ Incorpora rutinas saludables

1. Mejora tu alimentación con una dieta rica en nutrientes y variada.
2. Programa una rutina diaria de ejercicio físico y practica la meditación.
3. Mejora la calidad del sueño y del descanso con ejercicios de relajación.

“ *No puedes parar las olas,  
pero puedes aprender a surfear.*

*Jon Kabat-Zinn*

## ♥ Técnicas psicológicas a emplear durante el abandono del tabaco

A continuación, te explicamos algunas de las técnicas de apoyo psicológico que pueden ser muy útiles cuando estás dejando de fumar.

### 1. Resolución de problemas.

- Identifica el problema que te puede causar malestar.
- Vamos a buscar recursos para afrontarlo.

Te ponemos el siguiente ejemplo:

*Cuando salgo con mis compañeros, en el descanso del trabajo hacemos dos grupos, los fumadores nos quedamos en la terraza, a pesar de que pueda hacer frío y los no fumadores se quedan dentro. Les comunicaré a todo mi grupo de compañeros que estoy haciendo un intento serio de dejar de fumar. Estos primeros días voy a compartir más tiempo con mis compañeros no fumadores y me quedaré con ellos desayunando dentro del local.*

### 2. Control de estímulos

Existen multitud de señales externas e internas que asocias a la conducta de fumar y que repites de manera automática en el tiempo. Identifícalos y, una vez definidos, sustituye temporalmente los estímulos desencadenantes de la conducta de fumar por otros no asociados.

- Cambia el café por té - Cambia reposo por paseo - Cambia tertulia por cine

### 3. Detención del pensamiento

Es una técnica de autocontrol, cuyo objetivo es romper con aquellos pensamientos sobre el tabaco que pueden aumentar el riesgo de que vuelvas a fumar. Con esta técnica entrenaremos como eliminar cualquier pensamiento indeseable o poco productivo que te ponga en riesgo.

Consta de los siguientes pasos:

- Detectar los pensamientos no deseados (*necesito un cigarrillo, estoy fatal, no aguanto más*).
- Detener dichos pensamientos diciéndose, en voz alta o mentalmente, *BASTA, STOP* o *VALE*.
- Respirar profundamente.
- Realizar una actividad para distraer la atención. Ejemplo, contar hacia atrás de 7 en 7 desde 1500.
- Darse un mensaje positivo, *¡qué bien lo estoy haciendo!, ¡voy a encontrarme mucho mejor!*
- Si el pensamiento negativo persiste, se repite el proceso.

### 4. Técnicas de relajación

El principal objetivo de estas técnicas es que aprendas a controlar la ansiedad que puede aparecer al dejar de fumar, utilizando la respiración como una herramienta clave.

- **Respiración abdominal:** Colócate extendido sobre la espalda, sentado o de pie, inspira lentamente por la nariz conduciendo el aire hacia la zona del estómago y el vientre, expulsa después el aire por la boca también lentamente. Si lo efectúas correctamente, se dilatará tu vientre y se desplazará hacia fuera, regresando a su posición inicial al exhalar.

### 5. Entrena a darte autoinstrucciones

Con esta técnica tú serás quien te des las instrucciones de forma adecuada para manejar la situación en el proceso de abandono. Se trata de aprender a manejar tu lenguaje interno para provocar cambios en tu actuación. Vamos a ver un ejemplo:

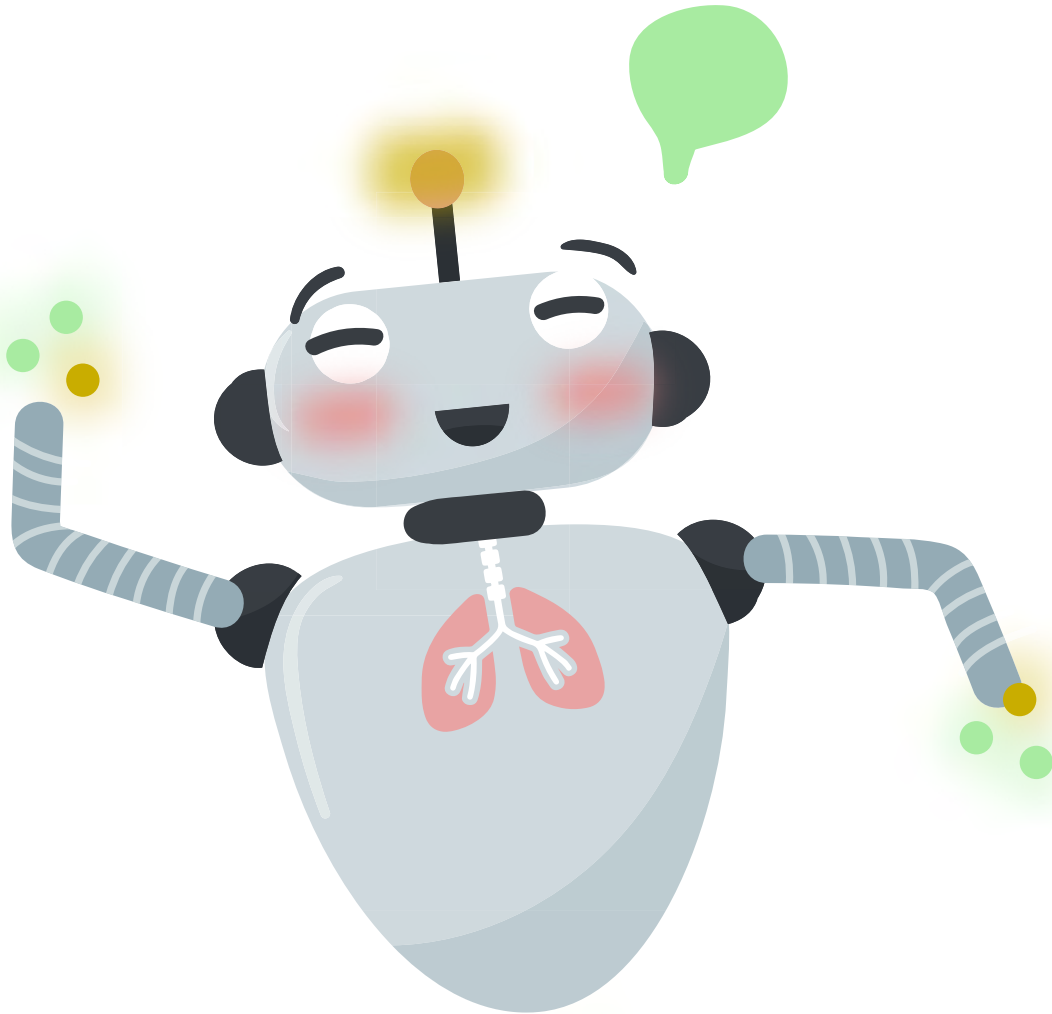
*No puedo más, si no fumo un cigarrillo me voy a volver loco, me moriré...*



*Cuando lo hablé con mi terapeuta me dijo que las ganas de fumar aparecen y que es normal cómo me siento. Tengo que distraerme, voy a darme un baño relajante, salir a dar un paseo...*



*Felicidades*  
FIN DE LA SESIÓN 3ª



“ *La diferencia entre donde estuviste ayer  
y donde estarás mañana es  
lo que pienses, digas y hagas hoy.* ”



Principado de  
**Asturias**

Consejería  
de Salud

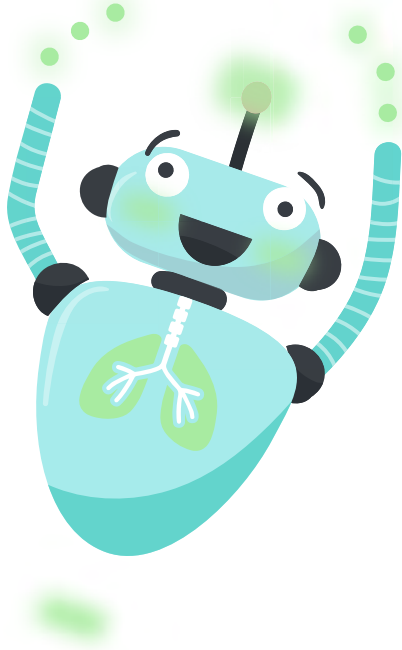


José Manuel Iglesias Sanmartín  
Raquel García García  
Unidad Especializada Tabaquismo Área IV



## 4ª SESIÓN

Materiales para ayudarte a dejar de fumar



### MI VIDA SIN TABACO

¡Haber logrado mantenerte sin fumar es un éxito extraordinario que merece ser reconocido y celebrado! Has demostrado una gran fortaleza al superar los primeros días, y eso ya dice mucho de tu capacidad para construir una vida libre de tabaco. Ahora es el momento de consolidar ese éxito y prepararte para mantenerlo.

Prevenir las recaídas no es solo evitar un cigarrillo, es reforzar tu compromiso contigo mismo, reconocer los desafíos que puedan surgir y desarrollar estrategias para afrontarlos con confianza.

Esta sesión está diseñada para que identifiques los momentos de mayor riesgo, explores nuevas maneras de gestionarlos y te reconozcas como la persona capaz y decidida que ya ha dado este gran paso.

“Es importante que puedas ir identificando cuáles pueden ser tus desencadenantes. Reconocerlos y entenderlos es un paso crucial para evitar recaídas.

## ♥ Prevención de recaídas

La prevención de recaídas implica aprender y aplicar **estrategias de afrontamiento** para manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones que pueden desencadenar el deseo de fumar. Es esencial para consolidar el esfuerzo de dejar de fumar, **proteger la salud física y emocional**, y asegurar un éxito a largo plazo en la lucha contra la adicción a la nicotina.

### Reconociendo los desencadenantes

Después de dejar de fumar, es fundamental reconocer y entender qué situaciones, emociones o comportamientos pueden desencadenar el deseo de fumar nuevamente. Estos desencadenantes son específicos para cada persona y, al identificarlos puedes prepararte mejor para enfrentarlos sin recaer.

#### Físicos

**Falta de Nicotina.** Después de dejar de fumar, el cuerpo puede notar la falta de nicotina y aparecer ganas de fumar en los primeros días o semanas y en ocasiones estar acompañados por síntomas de abstinencia como irritabilidad, ansiedad o dificultad para concentrarse.

**Entornos Asociados.** Estar en lugares donde solías fumar, como bares, cafeterías, puede despertar un fuerte deseo de fumar.

#### Emocionales

**Estrés y Ansiedad.** El estrés es uno de los desencadenantes más comunes. Muchas personas fumadoras utilizan el cigarrillo como una forma de manejar la tensión diaria, y al enfrentar situaciones estresantes, pueden sentir una fuerte tentación de encender un cigarrillo.

**Aburrimiento.** Fumar a menudo se asocia con llenar el tiempo. Sentirse aburrido o sin nada que hacer puede ser un desencadenante significativo, aumentando el deseo de recurrir al cigarrillo como una distracción.

**Alegría o Celebración.** En algunos casos, las personas pueden sentir la tentación de fumar durante momentos felices o de celebración, como una forma de *premiarse*.

#### Sociales

**Presión Social.** Estar con amigos o en grupos donde otros fuman puede ser una fuerte tentación, especialmente si la persona tiene la costumbre de fumar en reuniones sociales.

**Eventos Sociales.** Situaciones como fiestas, reuniones o salidas nocturnas donde fumar era parte de la rutina social pueden ser desafiantes.

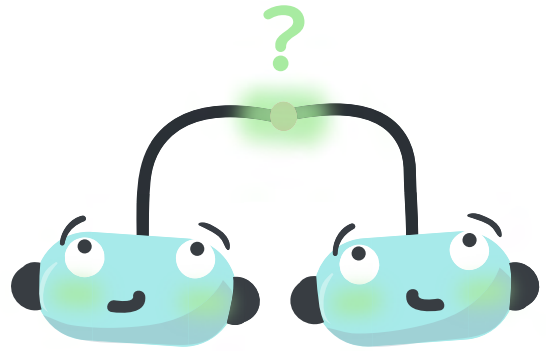
#### Situacionales

**Rutinas Diarias.** Actividades cotidianas que antes estaban asociadas con fumar, como tomar café por la mañana, después de comer, o durante una pausa en el trabajo.

**Actividades Específicas.** Algunos desencadenantes pueden ser tan específicos como hablar por teléfono, conducir, o realizar alguna actividad que siempre se hacía mientras se fumaba.

## ♥ Autoobservación

Piensa en situaciones en las que antes solías fumar. ¿Era después de una comida, mientras esperabas a alguien, o cuando estabas bajo presión? Identificar estas situaciones puede ayudarte a estar más preparado para enfrentarlas en el futuro. Te aconsejamos **autoobservación de los momentos en los que sientas la tentación de fumar**. Pregúntate a ti mismo:



*¿Dónde estaba?  
¿Qué estaba haciendo cuando sentí la tentación de fumar?  
¿Con quién estaba?  
¿Qué estaba sintiendo en ese momento?*

Este ejercicio te ayudará a **identificar tus desencadenantes**.

Estas situaciones son las que ponen en riesgo la abstinencia. Son específicas para cada persona.

## ♥ Estrategias de prevención de recaídas

### Intenta imaginarte en estas situaciones de riesgo

- Piensa cómo reaccionarías, e **imagina que deberías hacer para no fumar**: revisa tu lista de alternativas e imagínate a ti mismo poniéndolas en práctica. Haz este ejercicio para cada situación, y si no te sientes seguro en alguna de ellas, repítela con el mayor lujo de detalles.
- No te limites a decir *lo único que tengo que hacer es no fumar*, **repasa tus estrategias de autocontrol** y sus alternativas al tabaco.
- **El prepararse mentalmente para una situación determinada mejorará tu reacción a la misma y, sobre todo no te cogerá por sorpresa.**

### Evita o modifica estas situaciones

- Si es posible, **evita situaciones que sabes que te llevarán a la tentación**. Si no puedes evitarlas, modifica la situación. Por ejemplo:
- **Si el estrés es un desencadenante**, puedes practicar técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación o haciendo otras actividades que te distraigan.
- **Si solías fumar al tomar café**, cambia de bebida o toma tu café en un lugar diferente.
- **En las pausas laborales**: camina al aire libre, toma un té o conversa con alguien.
- Evita zonas donde solías fumar. Procura estar atento y tener cuidado en algunas situaciones que pueden ser peligrosas como los descansos en el trabajo, salir a tomar algo, las esperas...

### Escape

- Si lo estamos pasando muy mal en una situación o lugar podemos **abandonar la situación y marcharnos a otro lugar distinto**.

### Distracción

- **Imaginación:** asocia el fumar con consecuencias negativas o desagradables. Date autoinstrucciones para no fumar (*No fumes, no seas tonto/a*)
- **Recuerda la lista de tus razones personales** para dejar de fumar (salud, familia, economía, autoestima, etc.) y tenla visible (en el móvil, escritorio o cartera).
- **Piensa en los beneficios obtenidos.**

### Cambios de comportamiento

- **Haz más ejercicio:** dedica al menos 20-30 minutos al día a caminar, hacer deporte, yoga, etc.
- **Alimentación:** consume alimentos ricos en fibra, frutas y verduras para mejorar tu energía y combatir la ansiedad.
- **Hidratación:** bebe agua frecuentemente para eliminar toxinas y reducir las ganas de fumar.
- **Dedica tiempo a actividades que te relajen:** música, lectura, arte o paseos.
- **Retrasa el deseo de fumar:** (esperar hasta que se pase).
- **Regla de los 5 minutos:** *esperaré 5 minutos antes de decidir.* A menudo, el impulso desaparece antes de esos 5 minutos.
- **No tengas tabaco a mano** y esconde mecheros, ceniceros... que puedan recordarte al tabaco.
- Si convives con personas fumadoras pídeles que, a ser posible, no fumen en tu presencia los primeros días. Procura estar lo menos posible con fumadores.
- **Ten a mano algo que puedas picar o masticar:** caramelos o chicles sin azúcar, fruta fresca, zanahorias, etc.

### Afrontamiento psicológico: cambio de actitudes

- **Considerar siempre el tabaquismo como una adicción que dura toda la vida.** (Podemos controlar no fumar el primer cigarro, pero el resto no).
- No pienses que vas a estar sin fumar toda tu vida, **piensa solo en el día a día** (HOY NO VOY A FUMAR).
- **Valorar como positivo el abandono del tabaco.**
- Considerar el fumar **dentro de las cosas que nunca haríamos.**
- **Pensar a menudo en las ventajas y beneficios que vamos a obtener.**
- Valorar con orgullo el **haber superado una adicción** (*he hecho un gran esfuerzo, no merece la pena volver a caer.*)
- Tener en cuenta que **el tabaco no soluciona ningún problema**, sino que los añade.
- **Busca el apoyo e implicación de personas próximas.** Informa a amigos y familiares cercanos de tu compromiso para que te apoyen.
- **Pide ayuda en situaciones de riesgo;** aumento de peso, estados de ánimo negativos (depresión, ansiedad), etc.

### Recompensas

- **Guarda el dinero que ahorras al dejar de fumar** en un bote y con el mismo **hazte un regalo.**
  - Cada semana sin fumar: regálate algo pequeño (un café especial, una película).
  - Cada mes sin fumar: usa parte del dinero ahorrado en tabaco para una recompensa mayor (ropa, libro, cena).
  - Crea una lista de recompensas para el primer año libre de tabaco (un viaje, un objeto deseado).

### Cuando las ganas de fumar parecen irresistibles

- Las ganas de fumar suelen ser más intensas y a veces, parecer irresistibles los primeros días o semanas, pero suelen durar unos minutos y luego disminuyen, mientras tanto:
  - **Recuerda los motivos** por los que quieres dejar de fumar.
  - **Consume algún sustituto del tabaco:** chicles o caramelos sin azúcar, fruta, etc.
  - **Procura mantener las manos ocupadas:** con un bolígrafo, llavero u objetos pequeños.
  - **Realiza alguna actividad** que dificulte el fumar como hacer ejercicio, ducharse, hacer limpieza, lavar el coche, jardinería, actividades manuales...
  - **Utiliza las técnicas de relajación y respiración** que te hemos enseñado.
  - **Después de las comidas:** recoge la mesa, cepíllate los dientes, sal a dar un paseo.

### Para mantenerse sin fumar a largo plazo: ¡Cuidado con Fantasías de Control!

- Las tiene todo fumador, y **son rotundamente falsas, muy traicioneras** y la principal causa de recaídas.
- *Por uno no pasa nada / Sólo unas caladas.*  
*Sólo algún cigarrillo de vez en cuando / Sólo en algunos momentos especiales.*



### ♥ Qué hacer ante una recaída

**Desliz:** es un consumo puntual que no supone una recaída.

**Recaída:** implica además del consumo, la vuelta al estilo de vida anterior, es decir volver a fumar de forma continua.

- **Cesar el consumo lo antes posible.**
- **No culpabilizarse.** Las recaídas pueden ser parte del proceso de abandono de una sustancia tan adictiva como la nicotina.
- **Analizar los motivos de recaída y profundizar en ella:** dónde fue, con quién estaba, que pensamientos y sentimientos la acompañaron. Esto nos dará información clave para controlar situaciones futuras.
- **Reconocer el problema ayuda a solucionarlo:** ¿cómo te has sentido fumando una calada?, ¿ocurrió lo que esperabas o pensabas? ¿te sentiste mejor o peor? ¿resolvió el problema? ¿probaste otras maneras de solucionarlo?
- **Animarse a hacer un nuevo intento lo antes posible:** actualizar los motivos personales para dejar el tabaco, hablar con personas de apoyo.
- **No te desanimes:** las fluctuaciones de la motivación son normales. Realiza actividades gratificantes, recapacita y no te engañes: descarta el consumo esporádico de cigarrillos, lo más seguro es que vuelvas al consumo anterior.
- **Pide ayuda al personal sanitario.**

“No importa cuántas veces caigas,  
siempre levántate y sigue adelante.

*Og mandino*

“ No puedo cambiar la dirección del viento,  
pero puedo ajustar mis velas  
para llegar siempre a mi destino.

Jimmy Dean



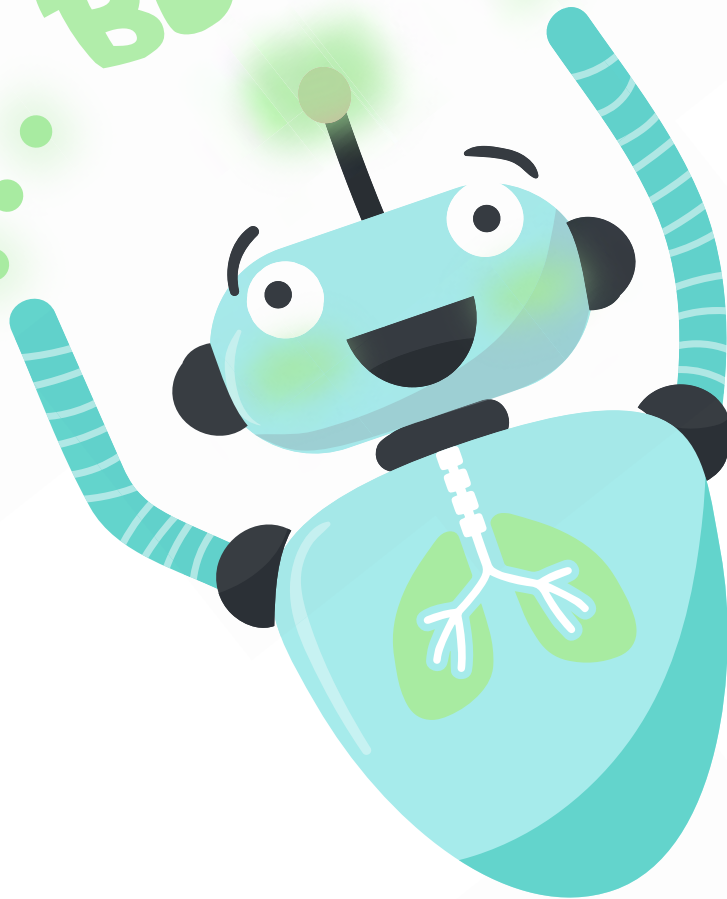
## ♥ Excusas y autoengaños diversos que te pueden llevar a volver a fumar

LA CATEGORÍA :(	LAS EXCUSAS O LOS AUTOENGAÑOS :(	EL PENSAMIENTO POSITIVO PARA CONTRARRESTAR :)
<i>Anticipación de consecuencias gratificantes de fumar</i>	<i>¡Qué bien me sentaría ahora un cigarro!</i>	<i>Que bien me siento sin fumar</i>
<i>Focalización de la atención sólo en las consecuencias inmediatas</i>	<i>Si fumo me relajaré, me quitaré de una vez este malestar</i>	<i>Si fumo, puedo volver a caer y me encontraré peor</i>
<i>Magnificación de la intensidad del deseo</i>	<i>Es insoportable... Es horrible... no puedo más</i>	<i>Voy a aguantar, serán sólo unos minutos</i>
<i>Ideas de necesidad</i>	<i>Necesito un cigarro</i>	<i>Me apetece un cigarro. Ya se me pasará</i>
<i>Fantasías de control</i>	<i>Fumo cuatro y nada más; puedo controlar...</i>	<i>Si fumo una calada, puedo recaer</i>
<i>Profecías autocumplidas</i>	<i>Tarde o temprano sé que recaeré</i>	<i>Puedo vivir sin fumar</i>
<i>Justificaciones diversas</i>	<i>Pobre de mí... Esto es un acoso intolerable De algo hay que morir</i>	<i>Quiero vivir sin fumar. Tampoco es para tanto</i>



*Felicidades*  
FIN DE LA SESIÓN 4ª

AIR  
BOT



“**Recuerda:**

*Cada día sin fumar es una victoria  
y te acerca a tu objetivo final.  
Estamos aquí para apoyarte, motivarte  
y darte las herramientas necesarias  
para que sigas adelante.  
**¡Tú puedes lograrlo!***



Principado de  
**Asturias**

Consejería  
de Salud



José Manuel Iglesias Sanmartín  
Raquel García García  
Unidad Especializada Tabaquismo Área IV





“ *No busques excusas para fumar.  
Busca motivos para no hacerlo.* ”



Principado de  
**Asturias**

Consejería  
de Salud



José Manuel Iglesias Sanmartín  
Raquel García García  
Unidad Especializada Tabaquismo Área IV

