

LIBRES PARA
SIEMPRE

...por mi bebé y por mí

Guía para no volver a fumar



Solo para uso personal. No duplicar.

Octavo folleto: Estilo de vida equilibrado

Octavo folleto: Estilo de vida equilibrado

Índice

Estrés	2
“Deberes” frente a “deseos”	2
Sus “deberes”	4
Sus “deseos”	5
Adicciones positivas	6
Resumen	9
Lista de actividades agradables	10

Este es el octavo folleto de la serie “Libres para siempre...por mi bebé y por mí”, que trata de los cambios en su estilo de vida para sustituir el hábito de fumar. Además, este folleto describe la importancia de equilibrar su vida con cosas que le gusten y que deseé hacer.

Estrés

El folleto anterior (*Fumar, el estrés y los estados de ánimo*) hablaba de cómo el estrés puede causarle antojos de fumar. El folleto terminaba con la sugerencia de que usted examinase su estilo de vida para ver si puede reducir su nivel de estrés.

El séptimo folleto mencionaba dos tipos de estrés: “situaciones de importancia vital” y “dificultades diarias”. La mayoría de las personas tiende a recordar los acontecimientos de importancia que ocurren en su vida. Pero los problemas cotidianos, las pequeñas cosas de la vida diaria, muchas veces son las causas más importantes de estrés. A diario, su salud física y mental se ve afectada por los problemas pequeños de la vida, entre ellos, las preocupaciones financieras, problemas con la familia y amigos, problemas en el trabajo y la falta de tiempo para descansar y dormir. Aunque estas dificultades parezcan poco importantes, se acumulan todos los días. Es posible que usted haya anotado algunos de estos problemas en la página 4 del folleto anterior, por lo que le sugerimos que eche un vistazo a esa lista para acordarse.

“Deberes” frente a “deseos”

Una forma de pensar en las causas del estrés es considerar los deberes de la vida cotidiana. Los deberes son las exigencias que usted se hace a sí mismo y las que le hacen otros. Son las cosas que usted piensa que “debe” hacer: pagar las facturas, sacar al perro a pasear, arreglar el auto, limpiar la casa, ir a trabajar, etcétera. Cada mujer tiene listas distintas de deberes.

En contraste con los deberes de su vida están los *deseos*, que son las cosas que de verdad quiere hacer; las cosas que le placen. Puede que sean actividades como pasar tiempo con sus hijos, ir de compras, leer, bailar, trabajar en el jardín, ver la televisión, etcétera. De nuevo, cada mujer tendrá su propia lista de deseos. El deber de una mujer (por ejemplo, caminar) puede que sea el deseo de otra.

Algunas cosas, por ejemplo, cuidar de su bebé, podrían parecerle un “deber” o un “deseo” en momentos distintos, y no pasa nada.



Libres para siempre...por mi bebé y por mí

Es imposible evitar todos los problemas cotidianos o todos los deberes de la vida. Pero un estilo de vida sano debe ser equilibrado. Es normal tener deberes y deseos. A esto lo llamamos “estilo de vida equilibrado”. Es fácil que un estilo de vida se desequilibre con el tiempo, especialmente cuando se cuida de otros. Con la vida llegan las responsabilidades, y éstas suelen aumentar con la edad y con convertirse en mamá. Eso está bien, siempre y cuando los deberes se equilibren con deseos agradables.

Muchas mujeres (si no la mayoría) descubren que los deberes poco a poco reemplazan a los deseos en su vida. Esto puede que se cumpla especialmente en el caso de las fumadoras. Muchas veces las fumadoras usan los cigarrillos como su “deseo”, es decir, empiezan a recompensarse fumando, en vez de haciendo otras actividades que disfrutan. Con el paso del tiempo, las fumadoras fuman más y hacen menos actividades divertidas. Es fácil entender cómo ocurre esto. La nicotina de los cigarrillos puede proporcionar un momento breve de placer, energía e incluso relajación. Fumar es una forma rápida y fácil de satisfacer un deseo brevemente. Por supuesto, es una forma muy mala de obtener placer, porque es muy costoso y perjudicial para usted y para su bebé.

¿Qué ocurre cuando se deja de fumar? Si la fumadora ha usado los cigarrillos para satisfacer casi todos sus deseos, es posible que no se acuerde de cómo obtener placer de otro modo. En cambio, su vida se desequilibra todavía más. Los problemas y los deberes siguen presentes, pero los deseos, no. La siguiente tabla muestra algunos aspectos que son difíciles de equilibrar para muchas embarazadas y mujeres que acaban de ser madres.



DEBERES	DESEOS
TRABAJO	RELAJACIÓN
TAREAS	DIVERSIÓN
ESTAR SOLA	ESTAR ACOMPAÑADA
AHORRAR DINERO	GASTAR DINERO
CUIDAR DE LOS DEMÁS	CUIDARSE A SÍ MISMA
EJERCICIO	DESCANSO



Este es un buen momento para alcanzar el equilibrio en su vida. En las siguientes páginas, escriba los *deberes* que tiene en su vida. Luego, escriba los *deseos*. Los *deseos* deben ser las cosas que realmente le gusta hacer y que podría hacer con regularidad.

Sus “deberes”: (Las cosas que hace porque debe).



Sus “deseos”: (Las cosas que hace porque le gusta).



Libres para siempre...por mi bebé y por mí

Ahora eche un vistazo a las listas. Su vida está equilibrada si anotó un “deseo” por cada “deber”. Esta es sólo una guía general, porque una dificultad grande quizás necesite más de un deseo para equilibrarla. Asimismo, una actividad que tiene muchas ganas de hacer a lo mejor puede equilibrar muchas dificultades o deberes pequeños.



¿Está su vida equilibrada? ¿Hay suficientes deseos en su vida? Si no, vuelva a la lista de deseos e intente agregar algunas cosas que le produzcan placer. Anote solamente esas actividades que estaría dispuesta a hacer y que puede hacer con frecuencia.

¿Tiene problemas para que se le ocurran deseos que anotar en la lista? Si es así, no se sienta mal. Para muchas mujeres es más fácil recordar los deberes que los deseos. Pero, ¡está de suerte!, porque al final del folleto hemos incluido una lista de “actividades agradables”. Lea la lista y elija las ideas que más disfrute.

Intente tener una lista de deseos que equilibre las dificultades y los deberes. A continuación, el truco está en cumplir los deseos. Guarde el folleto a mano e intente agregar deseos a su vida cotidiana. ¡Pero no se ponga tanta presión que los deseos se vuelvan deberes!

Adicciones positivas

Fumar cigarrillos era una “adicción negativa”, es decir, un hábito dañino para usted y que usted quiso dejar. También hay “adicciones positivas”: hábitos sanos que pueden reemplazar a las adicciones negativas como el fumar en su vida.



Al principio, las adicciones negativas muchas veces parecen ser buenas, aunque tengan efectos negativos a largo plazo. Por ejemplo, puede que le parezca que el fumar le quitaba el estrés, pero es perjudicial y puede hacerle daño. Las adicciones positivas quizás le parezcan malas al principio, aunque tengan efectos positivos a largo plazo. Por ejemplo, al principio, hacer ejercicio puede ser desagradable, pero con el tiempo, puede hacerle sentir bien, y además, es sano.

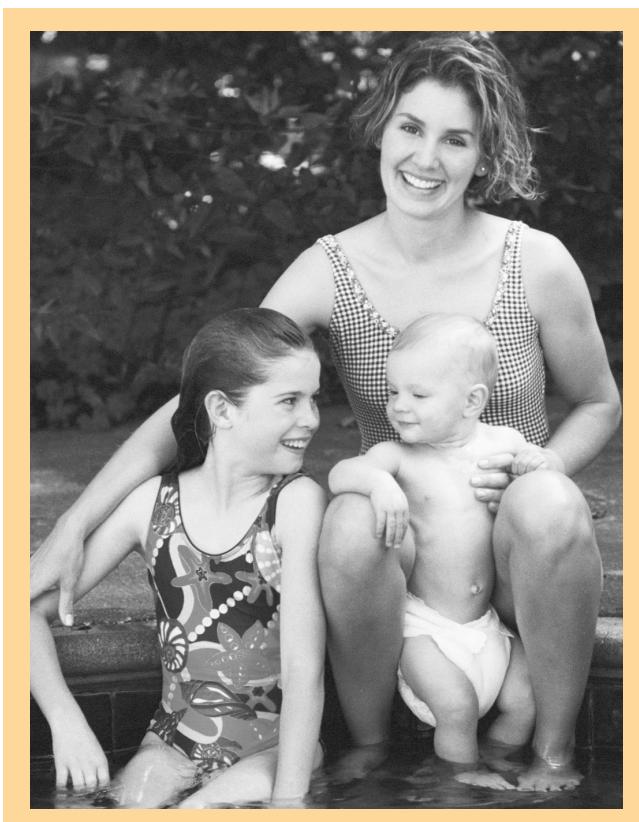
Libres para siempre...por mi bebé y por mí

Una adicción positiva (hábito) es una actividad que usted elige hacer y que puede hacer al menos una hora al día. Usted no tiene que pasar la hora completa de una vez, si no que puede tomarse períodos más cortos de tiempo, como descansos de 15 minutos, durante todo el día. Una adicción positiva es fácil de hacer, y hacerla bien no exige mucho esfuerzo mental. Usted siente que la actividad tiene un valor (físico, mental o espiritual) para usted, y que puede hacerla sin criticarse. Si usted no puede aceptarse a sí misma durante ese tiempo, la actividad no será adictiva. Una vez más, no es buena idea convertir una adicción positiva en un *deber*.

Una forma de cambiar su vida es sustituir las adicciones negativas (tales como fumar) con adicciones positivas. Es decir, el objetivo es convertir los malos hábitos en buenos hábitos.

¿Qué tipo de actividades puede convertirse en “adicciones positivas” Éstas son algunas:

- Ejercicio (hable con su médico de qué ejercicios son seguros durante el embarazo y después del parto)
- Relajación
- Meditación o yoga
- Oración
- Aficiones



Libres para siempre...por mi bebé y por mí

No hay espacio en este folleto para describir con detalle cada una de estas adicciones positivas, aunque puede encontrar libros en bibliotecas y librerías.

Después de que Isabel dejó de fumar, se dio cuenta de que no disfrutaba de la vida tanto como le gustaría. Antes del embarazo, muchas de las actividades de ocio en su vida estaban relacionadas con fumar. Ahora que ha dejado de fumar, le parece como si casi nunca se divirtiera, y aparte de sus hijos, su vida le parecía vacía. Isabel hizo listas de los “deberes” y “deseos” en su vida. Entre los “deberes” se encontraba cuidar de sus hijos, ascender en el trabajo, mantener la casa limpia, pagar las facturas, etcétera. Tuvo problemas para que se le ocurriese siquiera un “deseo” para la lista. Después de leer la lista de actividades agradables, logró pensar en las cosas de las que solía disfrutar: ir a la playa, tomar fotografías, leer novelas románticas y bailar. A medida que Isabel hizo tiempo para incorporar estas actividades a su vida, más satisfecha se sentía, y menos pensaba en los cigarrillos.



Una preocupación frecuente de las mujeres que intentan aumentar los “deseos” o “adicciones positivas” en su vida es que simplemente no tienen tiempo para más actividades. El trabajo y las tareas parecen ocupar cada minuto que están despiertas.

¿Cómo puede agregar situaciones agradables a su tan ocupada vida?

Casi todo el mundo se siente así al principio, especialmente las mujeres que acaban de ser madres. La clave está en empezar con objetivos pequeños y reservar tiempo para hacer las cosas que disfruta. Si no aparta tiempo para los “deseos”, éstos tienden a verse desplazados por los “deberes”. Quizá podría empezar reservando sólo media hora a la semana para hacer algo divertido. A medida que se acostumbre a hacer esa actividad, cada vez le parecerá más fácil encontrar tiempo. Al final la actividad se convierte en una “adicción positiva”, y usted encuentra tiempo para hacerla, igual que encontró tiempo para fumar y para cumplir con los “deberes” de su vida. ¡Inténtelo!

Resumen

La mayoría de las mujeres descubre que puede reducir su nivel de estrés cambiando pequeñas cosas en su vida. Con frecuencia, esto supone aumentar la cantidad de actividades agradables (*deseos*) en su vida o dedicarse a “adicciones positivas”. Ambas formas pueden llenar el vacío que muchas veces se siente después de dejar de fumar.



“Usted puede tener un bebé y *vida propia*”.

Al dejar de fumar, usted ha mejorado su salud y ha añadido años a su vida. Ahora es el momento adecuado para hacer cambios y aumentar la alegría de vivir. Recuerde que usted puede tener un bebé y *vida propia*. ¡Buena suerte!¹

¹ Muchas de las ideas presentadas en este folleto proceden de: Marlatta, G.A. (1985). Lifestyle Modification. En G. A. Marlatt & R. R. Gordon (Eds.), *Relapse Prevention*. New York: Guilford.

Lista de actividades agradables

Esta lista se ideó preguntando a muchas personas lo que hacen para divertirse. Lea la lista y marque las actividades que podrían ser sus *deseos*. Añada las actividades que puede hacer a la página 5, y luego, ¡intente *hacerlas*!

- Salir al campo.
- Vestir ropa bonita.
- Enseñar fotografías de mi bebé.
- Conocer personas nuevas.
- Jugar a la pelota.
- Planificar viajes o vacaciones.
- Comprarme cosas o comprarlas para un ser querido.
- Ir a la playa.
- Crear arte (pintar, esculpir, dibujar, hacer películas, etc.)
- Escalar.
- Leer la Biblia.
- Jugar al golf.
- Decorar mi habitación o mi casa.
- Asistir a un acontecimiento deportivo.
- Leer un libro o artículo sobre manualidades.
- Ir a las carreras (de caballos, de autos, barcos, etc.)
- Leer relatos, novelas, obras de teatro o poemas.
- Salir con amigos.
- Lograr un objetivo.
- Asistir a conferencias o escuchar a oradores.
- Respirar aire puro.
- Componer una canción o música.
- Decir algo con claridad.
- Montar en barco (canoa, barco de motor, veleros, etc.)
- Restaurar antigüedades, acabar muebles, etc.
- Ver la televisión.
- Presumir de mi bebé.
- Hablar conmigo misma o con un amigo.
- Acampar.
- Trabajar en política.
- Navegar por Internet.
- Pensar en algo bueno para el futuro.
- Jugar a las cartas.
- Terminar una tarea difícil.
- Reír.
- Resolver un problema, puzzle, crucigrama, etc.
- Asistir a bodas, bautizos, confirmaciones, etc.
- Almorzar con amigos.
- Jugar al tenis.
- Ducharme.
- Conducir distancias largas.
- Trabajar con madera, carpintería.
- Escribir relatos, novelas, obras de teatro o poesía.
- Estar con animales.
- Montar en avión.
- Hacer caminatas.
- Mantener una conversación sincera y franca.
- Cantar en un grupo.
- Pensar en mí misma y en mis problemas.
- Trabajar.
- Asistir a una fiesta.
- Ir a funciones de la iglesia (reuniones sociales, clases, etc.)
- Hablar y aprender un idioma extranjero.
- Ir a reuniones cívicas, sociales o reuniones de un club.
- Asistir a una reunión de negocios o a una convención.
- Beber un vaso de agua fría o de jugo.
- Estar en un automóvil deportivo.
- Tocar en un grupo musical.
- Hacer sopa.
- Que me ayuden y ayudar a otros.

Libres para siempre...por mi bebé y por mí

- Peinarme o cepillarme el cabello.
 - Actuar.
 - Dormir la siesta.
 - Estar con amigos.
 - Enlatar conservas, congelar, hacer confituras, etc.
 - Resolver un problema personal.
 - Estar en la ciudad.
 - Darme un baño.
 - Cantar para mí.
 - Preparar comida o artesanías para vender o regalar.
 - Jugar al billar.
 - Estar con niños.
 - Jugar al ajedrez o a las damas.
 - Hacer trabajos de artesanía (cerámica, joyería, cuero, cuentas, tejer, etc.)
 - Maquillarse, arreglarse el cabello, etc.
 - Diseñar o hacer bosquejos.
 - Visitar a enfermos o gente que tiene problemas.
 - Animar.
 - Jugar a los bolos.
 - Enseñar a alguien.
 - Aprender de alguien.
 - Imaginarme mi vida dentro de 20 años.
 - Usar la fuerza que tengo.
 - Viajar.
 - Asistir a fiestas del trabajo o reuniones de departamento.
 - Asistir a un concierto, ópera o ballet.
 - Jugar con mascotas.
 - Asistir a una obra de teatro.
 - Mirar las estrellas o la luna.
 - Que me entrenen.
 - Entrenar a otros.
 - Ser popular en una reunión.
 - Observar animales salvajes.
 - Tener una buena idea.
 - Hacer jardinería.
- Leer ensayos o documentos técnicos, académicos o profesionales.
 - Vestir ropa nueva.
 - Bailar.
 - Sentarme al sol.
 - Montar en motocicleta.
 - Sentarme y pensar.
 - Ver que les pasan cosas buenas a mi familia y amigos.
 - Ir a la feria, circo, zoo o parque.
 - Hablar de filosofía o religión.
 - Planificar algo.
 - Escuchar los sonidos de la naturaleza.
 - Enviar correos electrónicos a amigos.
 - Tener citas, cortejar, etc.
 - Tener una conversación animada.
 - Correr en un automóvil, motocicleta, barco, etc.
 - Oír la radio.
 - Recibir la visita de amigos.
 - Jugar en una competencia deportiva.
 - Presentar a las personas que creo que se caerían bien.
 - Hacer regalos.
 - Asistir a reuniones escolares, del gobierno, sesiones judiciales, etc.
 - Recibir masajes.
 - Recibir cartas, tarjetas o notas.
 - Mirar el cielo, las nubes o una tormenta.
 - Salir al aire libre (al parque, a un picnic, a una barbacoa, etc.)
 - Jugar al voleibol.
 - Comprar algo para mi familia.
 - Fotografía.
 - Dar un discurso o charla.
 - Consultar mapas.
 - Reunir objetos naturales (alimentos o frutas silvestres, piedras, madera, etc.)
 - Trabajar en mis finanzas.

Libres para siempre...por mi bebé y por mí

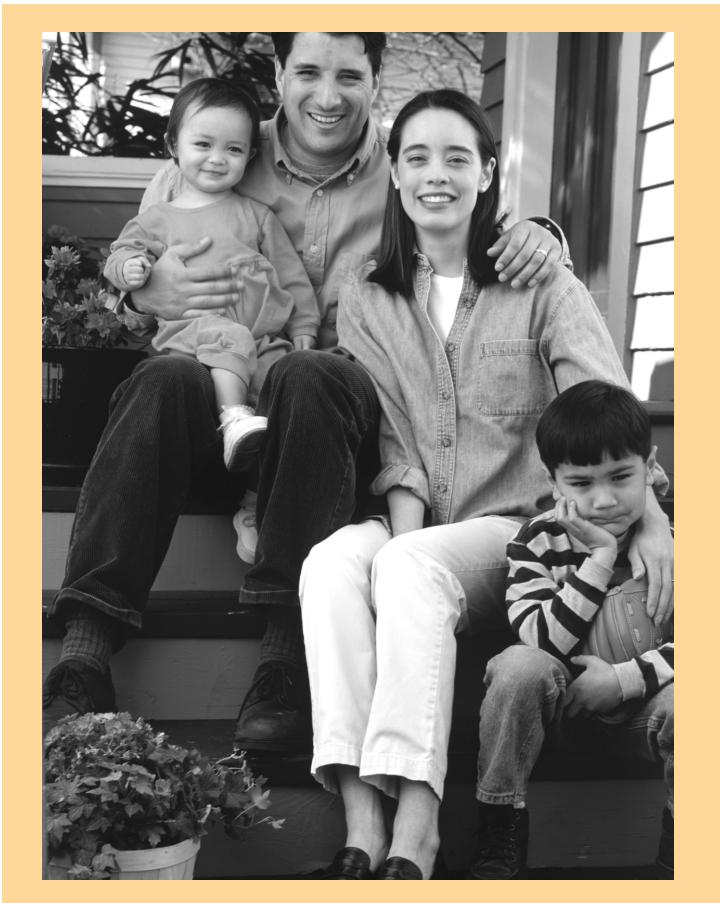
- Leer ensayos o documentos técnicos.
- Vestir ropa limpia.
- Hacer una compra grande o una inversión importante (coche, electrodoméstico, casa, acciones, etc.)
- Ayudar a alguien.
- Estar en la montaña.
- Recibir un ascenso laboral (ser ascendido, recibir un aumento de salario o una mejor oferta de trabajo).
- Oír chistes.
- Hablar de mis hijos o nietos.
- Hablar de mi salud.
- Ver vistas bonitas.
- Comer buenas comidas.
- Mejorar mi salud (arreglarme los dientes, ponerme anteojos nuevos, cambiar mi alimentación, etc.)
- Ir a la ciudad.
- Boxear.
- Tocar en un grupo musical.
- Ir a un museo o exhibición.
- Escribir trabajos, ensayos, artículos, informes, memorandos, etc.
- Hacer bien un trabajo.
- Tener tiempo libre.
- Pescar.
- Prestar algo.
- Ser notada por ser atractiva.
- Complacer a patronos, profesores, etc.
- Ir a un gimnasio, sauna, etc.
- Aprender a hacer algo nuevo.
- Halagar a alguien.
- Pensar en las personas que me caen bien.
- Estar en una reunión.
- Estar con mis padres.
- Montar a caballo.
- Hablar por teléfono.
- Soñar despierta.
- Dar patadas a hojas, arena, piedras, etc.
- Jugar a deportes al aire libre (badminton, croquet, juego de la herradura, etc.)
- Asistir a reuniones escolares, de ex alumnos, etc.
- Ver a gente famosa.
- Ir al cine.
- Besar.
- Estar sola.
- Administrarme el tiempo.
- Cocinar.
- Ser elogiado por personas a las que admiro.
- Bañarme con el bebé.
- Hacer un proyecto a mi manera.
- Hacer "trabajillos varios" por la casa.
- Llorar.
- Que me digan que hago falta.
- Estar en una reunión familiar.
- Lavarme el cabello.
- Ir a un restaurante.
- Ver y oler una flor o planta.
- Que me inviten a salir.
- Invitar a alguien a salir.
- Recibir honores (cívicos, militares, etc.)
- Echarme colonia o perfume.
- Que alguien esté de acuerdo conmigo.
- Hablar de los viejos tiempos.
- Levantarme temprano.
- Tener paz y tranquilidad.
- Hacer experimentos u otro trabajo científico.
- Visitar a amigos.
- Escribir en un diario.
- Hablar de deportes.
- Rezar.
- Dar masajes.
- Hacer yoga.
- Hacer favores.
- Hablar con colegas del trabajo o compañeros de clase.
- Estar relajada.

Libres para siempre...por mi bebé y por mí

- Que se me pida ayuda o consejo.
 - Pensar en los problemas de otras personas.
 - Jugar juegos de mesa (Monopoly, Domino, Cartas, etc.)
 - Dormir bien por la noche.
 - Hacer trabajo pesado al aire libre (cortar madera, despejar terreno, cultivar, etc.)
 - Leer el periódico.
 - Soñar por la noche.
 - Jugar al ping pong.
 - Cepillarme los dientes.
 - Nadar.
 - Correr, trotar, hacer gimnasia, ejercicio.
 - Caminar descalza.
 - Jugar al frisbee o al “corre, corre que te pillo”.
 - Hacer tareas del hogar o lavar ropa; limpiar cosas.
 - Escuchar música.
 - Tejer, hacer ganchillo, bordar o punto de cruz.
 - Besarme con otra persona.
 - Divertir a la gente.
 - Ir a la peluquería.
 - Tener invitados en casa.
 - Estar con alguien a quien amo.
 - Pensar en alguien a quien amo.
 - Leer revistas.
 - Dormir hasta tarde.
 - Empezar un proyecto nuevo.
 - Ser terca.
 - Ir a la biblioteca.
 - Preparar una comida nueva o especial.
 - Observar los pájaros.
 - Ir de compras.
 - Observar a la gente.
 - Hacer una hoguera o mirarla.
 - Ganar una discusión.
 - Vender o intercambiar algo.
 - Acabar un proyecto o tarea.
- Confesarme o disculparme.
 - Arreglar cosas.
 - Trabajar en equipo con otras personas.
 - Montar en bicicleta.
 - Decir a la gente qué hacer.
 - Estar con gente feliz.
 - Jugar a juegos de fiesta.
 - Escribir cartas, tarjetas o notas.
 - Hablar de política o de asuntos públicos.
 - Pedir ayuda o consejo.
 - Ir a banquetes, almuerzos, etc.
 - Hablar de mis aficiones o intereses especiales.
 - Ver a personas atractivas.
 - Sonreír a la gente.
 - Jugar en la arena, un riachuelo, el césped, etc.
 - Hablar con otras personas.
 - Estar con mi marido o pareja.
 - Que la gente demuestre interés en lo que he dicho.
 - Salir de excursión, de paseo por la naturaleza, etc.
 - Expresar amor a alguien.
 - Cuidar de las plantas.
 - Tomar café, té o un refresco con amigos.
 - Dar un paseo.
 - Coleccionar cosas.
 - Jugar al balonmano, pádel, raquetas.
 - Coser.
 - Recordar a un amigo o ser querido que nos dejó; ir al cementerio.
 - Hacer cosas con niños.
 - Buscar cosas en la playa.
 - Que me digan que lo he hecho bien.
 - Que me digan que me quieren.
 - Comer refrigerios.
 - Quedarme levantada hasta tarde.

Libres para siempre...por mi bebé y por mí

- Que mis familiares o amigos hagan algo de lo que sentirme orgullosa.
 - Estar con mis hijos.
 - Ir a subastas, mercadillos, etc.
 - Que se me ocurra una pregunta interesante.
 - Hacer trabajo voluntario, trabajar en proyectos de servicio a la comunidad.
 - Hacer esquí acuático, submarinismo, surf.
 - Recibir dinero.
- Oír un buen sermón.
 - Ganar una competencia.
 - Hacer un amigo nuevo.
 - Hablar de mi trabajo o escuela.
 - Leer libros de viñetas o chistes.
 - Pedir algo prestado.
 - Viajar con un grupo.
 - Ver a antiguos amigos.
 - Ir al gimnasio.



²Adaptado de MacPhillamy, D. J. y Lewinsohn, P. M. (1982). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 363-380.

Notas:

Notas:

Disfrute de una mejor salud para usted y para su bebé.

¡No vuelva a fumar!

La elaboración de este folleto contó con el apoyo financiero de:

- La Sociedad Americana del Cáncer (PBR-94)
- El Instituto Nacional del Cáncer (CA-80706) (CA-94256)
- Patrocinado, en parte, por una subvención comunitaria de la Sección de Florida correspondiente a la organización March of Dimes.

Producido por el Programa de Investigaciones e Intervenciones para el Tabaco (TRIP) de H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute, ubicado en el campus de la University of South Florida. Para solicitar los folletos, visite (To order booklets, visit) www.moffitt.org/foreverfree

Director: Doctor Thomas H. Brandon
1 (877) 954-2548

© 2004 H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute,
ubicado en el campus de la University of South Florida

3/07

Estos folletos son para su información solamente y no constituyen consejo médico. Las opiniones expresadas en ellos son las de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de March of Dimes.

