



# LIBRES PARA SIEMPRE ...por mi bebé y por mí

## Guía para no volver a fumar



Solo personalmente puedes decidir si dejas de fumar. No te apresures. Toma tu tiempo. Si necesitas ayuda, no dudes en pedirla.

**Primer folleto: Información general**

# Primer folleto: Información general

## Índice

Acerca de <i>Libres para siempre por mi bebé y por mí</i>	2
Siete datos sobre fumar y sobre cómo dejarlo	3
Etapas para dejar de fumar	6
Situaciones de “riesgo” para los ex fumadores	9
Cómo hacer frente a los deseos de fumar	13
La vida sin fumar	16
¿Qué ocurre si vuelve a fumar?	19
Mensajes importantes	21

*¡Felicidades por haber dejado de fumar! Usted ha dado uno de los pasos más importantes que una mujer puede dar. El hecho de haber pedido información sobre “Libres para siempre por mi bebé y por mí” significa que desea vivir sin fumar: por su bien, el de su bebé y el de su familia. ¡Puede lograrlo! Ese compromiso y los folletos de “Libres para siempre por mi bebé y por mí” mejorarán sus probabilidades de éxito!*

## **Acerca de *Libres para siempre por mi bebé y por mí***

Usted se merece una doble felicitación: una por el embarazo y otra, ¡por dejar de fumar! Dejar de fumar es la mejor decisión que puede haber tomado para mejorar su salud, la de su bebé y la de los que están a su alrededor. Su bebé está creciendo más sano porque usted dejó de fumar.

El objetivo de *Libres para siempre por mi bebé y por mí* es ayudar a mujeres como usted a no volver a fumar. A las mujeres que dejan de fumar porque están embarazadas muchas veces les resulta difícil no volver a fumar, especialmente después de nacer el bebé. ¡Por eso hemos creado estos librillos para usted!

Se han realizado muchas investigaciones para averiguar por qué algunas personas pueden dejar de fumar de modo permanente, mientras que otras vuelven a fumar. Estos estudios se han usado para crear programas que ayuden a los ex-fumadores a dejar de fumar de modo permanente. Este tipo de programas se llama “prevención de recaídas”. Recaída es cuando una persona vuelve a fumar. Por ello, el objetivo de nuestro programa es ayudar a prevenir las recaídas y a dejar de fumar Siempre.

Se ha descubierto que otros folletos parecidos, llamados *Forever Free (Libres para siempre por mi bebé y por mí)*, previenen las recaídas de los fumadores en general. La versión que tiene en sus manos, titulada *Libres para siempre por mi bebé y por mí*, se ha adaptado para mujeres hispanas embarazadas y que acaban de ser madres.

Le pedimos que lea los folletos *Libres para siempre por mi bebé y por mí* y que los guarde. Parte de la información quizás sea un repaso para usted; otra parte puede que le sea nueva. Le pedimos que lea los folletos de vez en cuando. De ese modo, estará **preparada** si siente el impulso de fumar.

Este primer folleto incluye información general para dejar de fumar. Algunas partes tendrán ahora más significado para usted que otras. Al nacer su bebé, le llamará más la atención la información relacionada con los cambios que usted experimenta. Este folleto le ofrecerá un adelanto de lo que se presenta en folletos posteriores. Este folleto es el más largo, así que si lo desea, puede tomarse varios días en leerlo.

## **Siete datos informativos sobre fumar y sobre cómo dejarlo**

### **DATO 1: LA NICOTINA ES ADICTIVA.**

Hoy día sabemos que la mayoría de los fumadores tienen una dependencia física a la nicotina. Si usted fumaba media cajetilla o más al día, lo más probable es que fuera adicta a la nicotina. A medida que su cuerpo se acostumbró a los efectos de la nicotina, usted empezó a fumar cada vez más. Cuando dejó de fumar, su cuerpo tuvo que acostumbrarse a **no** tener nicotina. Con frecuencia, esta no es una buena sensación. A esto se le llama **síndrome de abstinencia de la nicotina**.

Las sensaciones frecuentes de abstinencia que pudo haber notado cuando dejó de fumar fueron:



- Sensación de mareo
- Dolor de cabeza
- Problemas para dormir
- Náuseas (ganás de vomitar)
- Menor frecuencia cardíaca
- Depresión (sentirse triste)
- Antojo de cigarrillos
- Irritabilidad (estar de mal humor)
- Más apetito
- Ansiedad (sentirse tenso)
- Concentración o atención deficientes
- Estreñimiento

Algunos fumadores dicen que disfrutan el sabor de los cigarrillos. Aunque el sabor de los cigarrillos efectivamente varía en función de la marca, algunos estudios muestran que cuando se saca la nicotina de los cigarrillos, a los fumadores deja de gustarles el **sabor**. Así que, incluso el sabor está relacionado con el tabaquismo.

La adicción física, igual que la abstinencia a la nicotina, es una razón importante por la que muchos fumadores tienen problemas para dejar de fumar. La abstinencia no es una sensación agradable, por lo que es muy tentador fumar para reducir la sensación de abstinencia. El fumar un cigarrillo puede que le ayude, pero sólo por poco tiempo.

A medida que el cuerpo se acostumbra a no tener nicotina, estas sensaciones desaparecen. Al cabo de más o menos una semana de no fumar, la mayor parte de las sensaciones habrán desaparecido. Durante este tiempo, el fumar aunque sea un solo cigarrillo, hará el síndrome de abstinencia largo y más difícil para usted.

## DATO 2: FUMAR ES UN HÁBITO.

La adicción física no es la única razón por la que las mujeres siguen fumando. Otra razón importante es el **hábito**. Cuando usted empezó a dejar de fumar, ocasionalmente pudo sentir ganas de buscar un cigarrillo en su bolso. Eso es hábito. Puede que haya tenido antojos intensos de fumar al tomar un café o hablar por teléfono, situaciones en las que solía fumar. Eso también es hábito. Puede haber ocasiones y lugares que le produzcan impulsos de fumar después de haberlo dejado. Esas situaciones se convierten en **desencadenantes** (o signos) de los impulsos de fumar. A medida que pasa el tiempo, estos desencadenantes se debilitarán (*si no fuma*) y los impulsos desaparecerán. Recuerde que los impulsos de fumar desaparecen a medida que deja el hábito.



## DATO 3: LOS FUMADORES USAN LA NICOTINA PARA CONTROLAR SUS ESTADOS DE ÁNIMO.

Los fumadores aprenden que los cigarrillos pueden controlar sus estados de ánimo, y se vuelven expertos en obtener la cantidad justa de nicotina para conseguir el efecto deseado. Con el tiempo, los fumadores usan los cigarrillos cada vez más para controlar sus estados de ánimo. Cuando están tensos, fuman un cigarrillo. Cuando están tristes, fuman un cigarrillo. Cuando están enojados, fuman un cigarrillo. Con el tiempo, quieren fumar cuando desean cambiar su estado de ánimo. Esto sucede mucho en momentos de estrés. Ésta es otra razón por la que muchos fumadores tienen problemas para dejar de fumar. Quieren un cigarrillo en momentos de estrés, y puede que no sepan enfrentarse al estrés sin fumar. Piense en su caso: ¿ha fumado cuando ha estado estresada?

## DATO 4: DEJAR DE FUMAR PUEDE SER DIFÍCIL.

Fumar es una adicción difícil de dejar. La mayoría de los alcohólicos o drogadictos creen que fumar es la única adicción más difícil de dejar. Por ejemplo, el famoso psicólogo Sigmund Freud superó su adicción a la cocaína pero no pudo dejar de fumar, a pesar de someterse a 33 operaciones para un cáncer de boca. La historia también nos cuenta que con frecuencia se castigaba a los fumadores (con cosas como la flagelación, castración, la muerte o excomunión por parte de la Iglesia). Sin embargo, ninguno de estos castigos funcionó para eliminar el hábito de fumar. Incluso hoy día, los intentos de dejar de fumar fracasan en más del 90% de los casos.

## DATO 5: LA GENTE SÍ DEJA DE FUMAR.

A pesar de que la nicotina es muy adictiva, millones de personas han **dejado** de fumar. ¡Sí se puede! Las personas pueden dejarlo con éxito, incluso aunque les cueste muchos intentos. Casi la mitad de los habitantes de los Estados Unidos que fumaron en algún momento lo han dejado ya.

## **DATO 6: DEJAR DE FUMAR ES UN PROCESO A LARGO PLAZO.**

Dejar de fumar consiste en varias etapas (véase la página 6). Un error que con frecuencia cometan los fumadores es pensar que el trabajo se ha terminado al cabo de una semana o dos, cuando desaparecen la mayor parte de los síntomas de abstinencia. En realidad, muchos fumadores que llegan a ese punto terminan por volver a fumar. Sin embargo, hay pasos que usted puede dar para dejarlo permanentemente.

## **DATO 7: DEJAR DE FUMAR MEJORA LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE USTED Y DE SU BEBÉ.**

No hay nada que cause más muertes y enfermedad en los Estados Unidos que fumar. Más de 440.000 estadounidenses mueren cada año de enfermedades debidas al cigarrillo. Esas son más muertes que las causadas por el alcohol, la cocaína, la heroína, los accidentes de automóvil, los homicidios, suicidios, incendios y el sida **¡combinados!** Los fumadores tienen casi 3 veces más probabilidades de morir antes de los 65 años que los no fumadores. Tienen 3 veces más riesgo de sufrir enfermedades del corazón y 10 veces el riesgo de padecer cáncer de pulmón. Además, los fumadores también corren un mayor riesgo de sufrir muchos tipos de cáncer, enfermedades respiratorias y úlceras. Lo bueno para usted es que la salud empieza a mejorar tan pronto como deja de fumar, porque baja el nivel de monóxido de carbono en la sangre, disminuyen la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, y los pulmones empiezan a limpiarse. Además, si pasa diez años sin fumar, el riesgo de sufrir las enfermedades nombradas anteriormente vuelve casi al nivel de alguien que nunca fumó. Piense en ello.

Si deja de fumar durante diez años, posiblemente logre compensar todos esos años en los que fumó. Por supuesto, esto solamente se cumple si deja de fumar antes de que aparezca alguna de estas enfermedades. Pero si se enferma debido al cigarrillo, el dejarlo frena la enfermedad y le hace sentirse mejor. *En otras palabras: ¡al dejar de fumar, usted dió el paso más importante para mejorar su salud!*



Al dejar de fumar, también ha mejorado la salud del feto. Fumar durante el embarazo vuelve más lento el crecimiento del bebé en desarrollo (feto), y como resultado, importantes órganos fetales como el cerebro y los pulmones, no se desarrollan bien ni tan completamente como podrían. Asimismo, las embarazadas fumadoras tienen un riesgo mucho mayor de dar a luz prematuramente (antes de tiempo), mientras que sus bebés corren dos veces el riesgo de nacer con poco peso. (*Recuerde que cuando la embarazada fuma, el feto también lo hace*).

## Etapas para dejar de fumar<sup>1</sup>

*Dejar de fumar no se logra de una sola vez. Se logra con el tiempo. Los investigadores han descubierto que hay etapas para dejar de fumar.*

### **PRIMERA ETAPA: PRECONTEMPLACIÓN (CONSIDERACIÓN INICIAL).**

Ésta es la etapa en la que empieza a pensar en dejar de fumar. Todavía no está segura, pero las razones para dejar de fumar se acumulan. Está empezando a pensar que su vida y la de su bebé serían mejores si no fumase.



### **SEGUNDA ETAPA: CONTEMPLACIÓN (PREPARACIÓN).**

Ésta es la etapa en la que decide con certeza intentar dejar de fumar. Está pensado cada vez más en dejar de fumar. Piensa en el plan para dejar de fumar. Puede que el plan incluya dejar de fumar sola o con ayuda (uniéndose a un grupo, usando un parche de nicotina, leyendo un libro de autoayuda, etc.). Quizá decida dejar de fumar poco a poco, o dejarlo “en seco”. Luego elige una fecha para dejarlo; el primer día que pasará ¡sin cigarrillos!

### **TERCERA ETAPA: ACCIÓN.**

¡Ya está! Intenta dejar de fumar. Si se ha preparado bien, usted ha hecho planes que le faciliten dejar de fumar. Ha fijado un calendario para que tenga menos impulsos de fumar y evita tanto estrés como sea posible los primeros días. Ha comprado comida sana para comerla cuando tenga el impulso de fumar. Ha dicho a sus amigos que ha dejado de fumar para que la apoyen. Se deshace de todos los cigarrillos y objetos de fumador para no tener la tentación de fumar cuando los vea. (Por cierto, esto es importantísimo).

Ésta es también la etapa en la que tiene síntomas de abstinencia de la nicotina. Para la mayoría de las personas esta etapa usualmente dura una semana **si no fuma**. El síndrome de abstinencia será más difícil y durará más si fuma. Esta es la etapa en la que está entusiasmada por dejar de fumar y en la que pasa mucho tiempo pensando en ello. ¿Cuánto dura la etapa de acción? Si bien depende de la persona, el promedio es alrededor de seis meses. Durante esta etapa, los impulsos de fumar son muy intensos al principio, pero, a medida que pasa el tiempo, se harán menos fuertes.

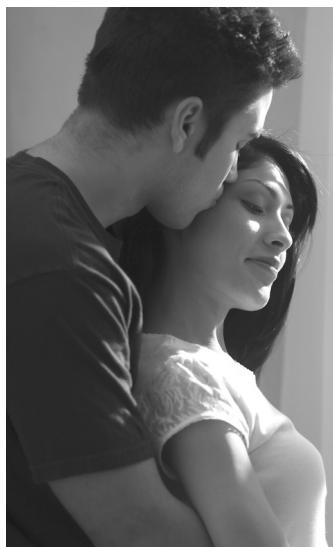
## **CUARTA ETAPA: MANTENIMIENTO.**

Ésta es la etapa en que la persona ha dejado de fumar con éxito. Empieza al cabo de unos seis meses de haber dejado de fumar. Sucede poco a poco en vez de ser un cambio rápido. En esta etapa la vida ha vuelto casi a la normalidad. Se da cuenta de que casi nunca piensa en fumar. Tiene deseos de fumar cada vez con menos frecuencia que en el pasado y puede hacerles frente bastante bien. No son como eran al principio cuando dejó de fumar.

Pero esta etapa también tiene sus riesgos. Uno de ellos es sentirse demasiado segura de sí misma. Los ex fumadores deben estar preparados para sentir impulsos de fumar. Los impulsos pueden sentirse en momentos de estrés (por ejemplo, pérdida del empleo o muerte de un familiar) o en momentos felices (por ejemplo, en una boda). A medida que pasa el tiempo, incluso esos riesgos van disminuyendo.

Una ex fumadora comparó estas dos últimas etapas a estar en el ejército. Dijo que la etapa de acción (tercera etapa) era como combatir en una batalla. Estaba lista para luchar. Le daba miedo, pero tenía ilusión. En comparación, dijo que la etapa de mantenimiento (cuarta etapa) era como estar de guardia. La mayor parte del tiempo, todo está bien, pero nunca sabía cuando se produciría un ataque (impulso). Tenía que estar preparada en caso de que el impulso de fumar le tomará por sorpresa.

## **QUINTA ETAPA: TRANSICIÓN.**

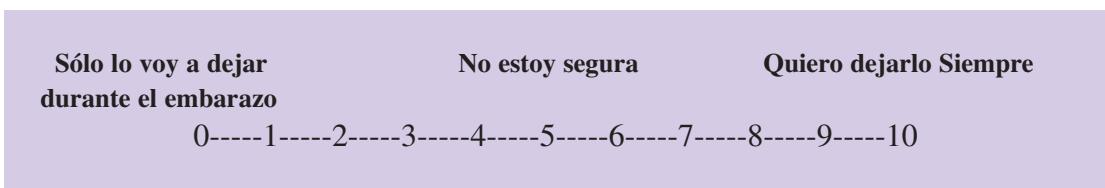


Las mujeres que dejan de fumar durante el embarazo también pasarán por una etapa de transición, que es el período justo después de dar a luz. Es el momento en que usted da el cambio del embarazo a la maternidad. El período antes y después de la llegada del bebé presenta muchos desafíos para las mujeres que intentan seguir sin fumar. Muchas mujeres dejan de fumar por el bien de la salud del bebé, pero después del parto, les resulta difícil seguir sin fumar. Por este motivo, dedicamos un folleto entero a esta etapa de transición (quinto folleto).

La información de este paquete *Libres para siempre por mi bebé y por mí* está concebida para las ex fumadoras que están en las etapas de **acción, mantenimiento o transición**. Hay otra etapa que debería mencionarse: **la etapa de recaída**. Esta etapa puede suceder en cualquier momento durante las demás etapas. Sucede cuando un ex fumador empieza a fumar de nuevo. El fumador que recae vuelve a una etapa anterior e intenta dejarlo de nuevo.

### ¿DÓNDE SE ENCUENTRA USTED AHORA MISMO?

Estas cinco etapas describen al fumador típico que está intentando dejar de fumar Siempre. No todas las mujeres embarazadas tienen la intención de dejar de fumar Siempre. Algunas lo dejan solamente durante el embarazo y tienen intención de volver a fumar después de tener a su bebé. Es decir, *paran* de fumar en vez de *dejar* de fumar. Muchas embarazadas se encuentran en el punto medio entre los dos objetivos. ¿Qué planes tiene usted? Use la escala a continuación para marcar con un círculo el lugar dónde se encuentra ahora mismo:



Esperamos que haya marcado un número cercano al 10, porque significaría que desea dejar de fumar incluso después de que haya nacido el bebé. Sin embargo, también entendemos que no esté preparada para comprometerse de esa forma. Muchas mujeres empiezan cerca del extremo bajo de la escala. Al principio dejan de fumar sólo durante el embarazo, e incluso puede que piensen en volver a fumar después de dar a luz. Pero con el tiempo, avanzan en la escala poco a poco. Aprenden más información sobre los beneficios de no fumar incluso después de que el bebé haya nacido, y se vuelven más seguras de que pueden dejarlo Siempre. Esperamos que estos folletos *Libres para siempre por mi bebé y por mí* la ayuden a avanzar en la escala para que decida dejar de fumar Siempre.

Fuente:

<sup>1</sup>Modificado a partir de Prochaska, J. y Di Clemente CC. (1983). *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 390-395.



## Situaciones de “riesgo” para los ex fumadores

Hay ciertas situaciones que pueden causar el impulso de fumar a los ex fumadores y lo sabemos porque hemos preguntado a cientos de ex fumadores que volvieron a fumar, “¿Qué ocurrió cuando empezó a fumar de nuevo?” Los ex fumadores necesitan ser conscientes de estas situaciones de riesgo. Creemos que “tener información ayuda a estar mejor preparado”. Piense en estas situaciones de antemano, porque posiblemente le den ganas de fumar. Incluso si estas situaciones no le producen impulsos de fumar ahora mismo, quizás sea así después de haber tenido a su bebé. ¿Qué situaciones de riesgo son éstas?

### 1. SITUACIONES DE HÁBITO (DESENCADENANTES)

Son situaciones en las que usted solía fumar. Están muy relacionadas con el acto de fumar, por lo que suelen causar el impulso de fumar. A medida que se presentan estas situaciones, y usted no fuma, los impulsos se vuelven cada vez más débiles. Al cabo de unas pocas semanas de haberlo dejado, habrá pasado por estas situaciones las suficientes veces sin fumar para deshacerse de la mayor parte de esos impulsos. Por ejemplo, beber café, terminar de comer, hablar por teléfono, manejar su automóvil y ver a otros fumadores deberá volverse más fácil. Sin embargo, es posible que de vez en cuando estas situaciones todavía le causen el impulso de fumar. Y esto es aún más cierto en el caso de las mujeres que acaban de ser madres, quienes quizás no han estado en algunas de esas situaciones de hábito desde el embarazo.



Más arriesgadas son aquellas situaciones que no se presentan con mucha frecuencia, pero que están íntimamente ligadas con fumar. Por ejemplo, puede que tenga algún amigo o familiar con el que solía fumar, pero a quien no ha visto desde que usted dejó de fumar. La primera vez que vea a esta persona, incluso meses después de haber dejado de fumar, puede que tenga un fuerte impulso de fumar. O, si siempre fumó cigarrillos mientras bebía alcohol, pero no ha bebido desde que quedó embarazada, es posible que tenga ganas de fumar las primeras veces que beba después de que nazca el bebé. **De nuevo, a medida que se enfrenta a estas situaciones sin fumar, los impulsos disminuirán.** En este ejemplo, pronto será capaz de beber sin pensar en el cigarrillo.

## **2. ESTRÉS Y ESTADOS DE ÁNIMO NEGATIVOS**

Como se indicó antes, éstos son tipos especiales de situaciones de hábito, pero son tan **arriesgadas** que necesitamos mencionarlos de nuevo. ¿Cuán riesgosos son? La mayoría de los fumadores que volvieron a fumar lo hicieron debido al estrés y a un estado de ánimo negativo. Puede que haya aprendido a hacer frente al estrés fumando. Por eso, cuando tiene estrés después de haberlo dejado, es posible que quiera un cigarrillo.

¿Qué tipo de estrés causa el impulso de fumar? Durante las primeras semanas de haber dejado de fumar, incluso situaciones insignificantes de estrés pueden causar el impulso de fumar. Este puede ser un período difícil para las mujeres embarazadas y madres recientes. A medida que se prepara para el nacimiento de su hijo y se acostumbra a las exigencias de la maternidad, es posible que sienta más estrés, porque está intentando equilibrar muchas cosas y quizás no esté durmiendo ni descansando. Además, puede que note que sus estados de ánimo cambian más fácilmente. Estos nuevos tipos de estrés quizás desencadenen el impulso de fumar. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, suelen hacer falta situaciones cada vez más importantes y estresantes para causar una recaída.

*Algunos ejemplos de los tipos de estrés que llevan a una recaída son:*

### **DIFICULTADES COTIDIANAS:**

- Recibir una multa de tráfico.
- Discutir con su pareja.
- Tener un mal día en el trabajo.
- Facturas sin pagar.
- Problemas con los hijos.
- Problemas de comunicación.

### **EVENTOS IMPORTANTES DE LA VIDA:**

- Empezar un empleo nuevo.
- Ruptura del matrimonio.
- Tener un hijo.
- Sufrir una lesión seria.
- Muerte de un ser querido.



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

Naturalmente, algunas de estas situaciones son muy serias. Cuando ocurren, tendrá otras cosas en las que pensar además de en no fumar. Querrá fumar porque recordará cómo en el pasado los cigarrillos le ayudaron a hacer frente al estrés. Y además, el empezar a fumar de nuevo le parecerá un problema menor comparado con la situación actual. **¡El impulso de fumar puede ser muy intenso!**

En la mayoría de los casos al cabo de unas horas después del problema, las cosas le parecerán mejor. Si fumó durante la crisis, podría creer que fumar le ayudó a pasar el trago amargo, cuando, en realidad, solamente le dio otro problema y otro motivo para sentirse mal.



**Una mujer nos habló sobre sus sentimientos al mudarse a este estado:**

*Me mudé a mi nueva casa hace 5 años y me sentí muy sola sin mi familia y mis amigos. Empecé a fumar porque mis nuevos amigos lo hacían y yo quería ser parte del grupo. Hace tres meses descubrí que estaba embarazada y decidí dejar de fumar. Supe de lo dañino que es fumar para mí y para mi bebé. “No quiero que mi bebé sufra por mi culpa”. Sin embargo, estaba asustada de perder a mis amigos por no fumar. Hablé con ellos y ellos me apoyaron no fumando delante de mí. De hecho uno de mis amigos decidió dejar de fumar también.*

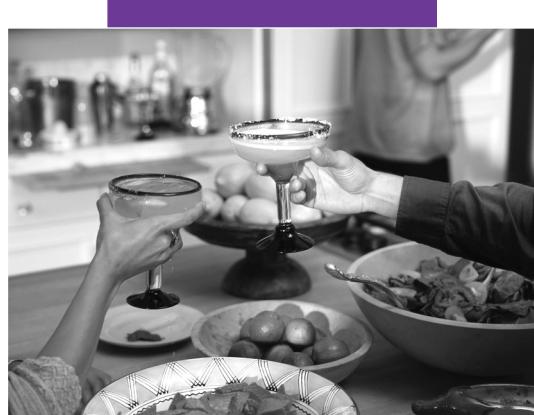
Igual que el estrés, los estados de ánimo negativos pueden causar deseos de fumar, entre ellos se cuentan la depresión (sentimiento de tristeza), la ansiedad (sensación de tensión o nerviosismo), el enojo y el aburrimiento.

### **3. ESTADOS DE ÁNIMO POSITIVOS Y CELEBRACIONES**

Además de los estados de ánimo negativos, los muy positivos también pueden causar problemas. En el pasado, ¿cómo reaccionó a las buenas noticias? ¿Fumó? Los buenos momentos pueden causar el impulso de fumar una vez que lo ha dejado. Una cuarta parte (25%) de los fumadores que recaen nos dijo que empezaron a fumar de nuevo cuando se sintieron realmente felices o relajados. Los acontecimientos tales como bodas o fiestas son muy arriesgados, porque posiblemente haya otros fumadores alrededor. Además, si bebe alcohol (véase el siguiente párrafo), puede que se sienta tan bien que no desee combatir el impulso de fumar.

### **4. ALCOHOL**

Muchas mujeres sabiamente evitan el alcohol durante el embarazo por importantes razones de salud. Después de nacer el bebé, si se encuentran de nuevo en situaciones en las que se bebe, puede ser arriesgado. Casi la mitad de los fumadores que recayeron nos dijeron que estaban bebiendo alcohol durante la recaída o justo antes. ¿Por qué el alcohol es tan arriesgado? Hay varias razones: (1) Hábito: está acostumbrada a fumar cuando toma alcohol. (2) Después de unas cuantas bebidas, es más difícil resistirse. (3) Con frecuencia, se tiene un fácil acceso a los cigarrillos en lugares donde la gente toma (bares, restaurantes, boleras, fiestas).



No estamos diciendo que necesite evitar todas estas situaciones de riesgo toda su vida. Nuestro consejo es justo el contrario. Probablemente deba evitarlas la primera semana o las primeras dos semanas después de dejar de fumar. (En el caso del alcohol, debe evitar beber durante todo el embarazo). Después de ese momento, la única manera de que desaparezcan los impulsos es si de hecho pasa por esas situaciones.

Nuestro consejo es que se prepare para esas situaciones de riesgo lo mejor posible. Piense en cómo se enfrentaría a esas situaciones. Si puede prepararse por adelantado para una situación de riesgo (tal como salir con amigos fumadores), debe saber que puede que tenga impulsos intensos. Prepárese para ellos. La siguiente sección incluye más detalles para hacer frente a los impulsos de fumar.

## Cómo hacer frente a los deseos de fumar

Los impulsos o antojos de fumar cigarrillos son una parte normal de dejar de fumar. A algunas mujeres les preocupa que vayan a tener deseos de fumar el resto de su vida. Esto no ocurrirá así. Al principio de dejar de fumar, tuvo ganas intensas de fumar durante una semana. Luego esos impulsos fueron desapareciendo poco a poco, y

empezaron a darse cada vez con menos frecuencia e intensidad. Algunas mujeres indican que las ganas de fumar aumentan temporalmente después del parto.

Recuerde que esas ganas no durarán mucho si continúa sin fumar.



Casi todas las mujeres también notan un cambio en el tipo de deseo que tienen de fumar. Al principio, los impulsos de fumar forman parte del síndrome de abstinencia. Con frecuencia se describen como deseos *físicos*. Los ex fumadores sienten las ganas de fumar en el pecho, el corazón o la garganta. A medida que el síndrome de abstinencia física desaparece, los ex fumadores con frecuencia describen los impulsos como *emocionales*.

Tienen impulsos de fumar relacionados con el hábito, y a veces extrañan fumar un cigarrillo. Posteriormente, los fumadores tienden a describir los impulsos como pensamientos o recuerdos de fumar a los que hacen frente con facilidad, y los cuales desaparecen rápido.

Lo bueno es que los impulsos de fumar se reducen hasta que desaparecen. Además, tienden a hacerse menos intensos y más fáciles de controlar. Pero como dijimos anteriormente (véase “Situaciones de riesgo para los ex fumadores”), incluso después de haberlo dejado durante semanas o meses, el estrés, los estados de ánimo positivos y negativos, el alcohol y demás situaciones pueden producir deseos intensos de fumar, especialmente si no se ha encontrado mucho en esas situaciones desde que lo dejó. Estos impulsos se dan raramente: puede que pasen semanas o meses sin sentir impulsos de fumar, pero cuando se dan, pueden ser muy arriesgados porque son inesperados. Por lo tanto, los impulsos después de dejar de fumar pueden parecerse a montar en una montaña rusa: muchos altibajos hasta que los impulsos de fumar por fin desaparecen.

Es importante que los ex fumadores sigan buscando formas de hacer frente a los impulsos de fumar, incluso meses después de haberlo dejado. Los investigadores han comparado a las personas que han podido dejar de fumar satisfactoriamente con las que no lo han logrado para ver en qué se diferencian unas de otras. ¿Qué hacen las personas que han logrado dejar de fumar?

Las personas que han logrado dejar de fumar utilizan **estrategias de afrontamiento** cuando tienen un impulso. Una estrategia de afrontamiento es algo que le distrae del impulso de fumar. Hay dos tipos principales de estrategias de afrontamiento.

**1. LAS ESTRATEGIAS CONDUCTUALES DE AFRONTAMIENTO** son las medidas que usted puede tomar o las cosas que puede hacer.

Algunos ejemplos son:

- Abandonar la situación.
- Respirar hondo.
- Llevar un paquete de chicles; mascar chicle.
- Comer algo sano (por ejemplo, verduras o frutas frescas).
- Dar un paseo.
- Llevar una botella de agua.
- Llamar a un amigo.
- Ejercicio (según se lo autorice su médico o profesional de la salud).
- Cepillarse los dientes.
- Jugar con su hijo.



**2. LAS ESTRATEGIAS MENTALES DE AFRONTAMIENTO** son las cosas que usted se dice a sí misma.

Algunos ejemplos son:

- Dígase a sí misma: “Puedo lograrlo. Fumar no es opción”.
- Piense en las razones por las que deseó dejar de fumar (por ejemplo, para ahorrar dinero y no oler a cigarrillo).
- Piense en todo lo que ha avanzado hasta el momento.
- Dígase que fumar no resolverá el problema.
- Piense en cómo fumar afecta a su salud y a la de su bebé.

¿Son algunas de estas estrategias mejores que otras? Ciertos estudios muestran que no importa tanto **qué** estrategias de afrontamiento use, siempre y cuando use alguna. También parece útil usar tanto estrategias conductuales de afrontamiento como mentales cuando tenga ganas de fumar. Eso significa decirse alguna cosa, y también tomar medidas.

## ¿Qué cosas no funcionan?

Los investigadores han descubierto que los ex fumadores que confían solamente en la “fuerza de voluntad” tienden a fracasar. Son los ex fumadores que simplemente dicen: “No voy a fumar”, pero que no hacen nada para olvidarse de los cigarrillos. En algún momento los impulsos les pueden vencer. Las demás personas que suelen fracasar son las que se “castigan” por tener el impulso de fumar. Se dicen cosas como “soy débil por querer un cigarrillo”, o “nunca voy a poder dejar de fumar”. Este tipo de pensamientos les provoca todavía más deseos de fumar.

Piense en algunas estrategias de afrontamiento que podría usar si mañana tuviera un impulso intenso de fumar. Piense en esto por adelantado, y esté preparada para seguir ¡sin fumar! ¡Puede lograrlo!



*Escriba al menos dos estrategias de afrontamiento de cada tipo que usted usará cuando tenga impulsos fuertes de fumar:*

COMPORTAMIENTO:  
(¿Qué puedo hacer?)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

MENTAL:  
(¿Qué puedo decirme o pensar?)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## **La vida sin fumar**

Hasta el momento le hemos pedido que piense en situaciones de riesgo que quizá le causen impulsos fuertes de fumar. También debería pensar en usar las estrategias mentales de afrontamiento cuando sienta esos impulsos. Asimismo, los ex fumadores con frecuencia se dan cuenta de que no fumar es más fácil si cambian algunos aspectos de su estilo de vida. Le sugerimos que se haga preguntas como éstas.

### **¿Necesito formas mejores de hacer frente al estrés?**

Todos tenemos estrés en nuestra vida. Como ya sabe, el embarazo y los meses después del parto pueden ser ¡muy estresantes! La mayoría de los fumadores han aprendido a hacerle frente, en parte, fumando cigarrillos. No olvide que, los momentos estresantes son un factor importante de riesgo después de haber dejado de fumar.

**Ya que no fuma ¿qué otras cosas puede hacer para hacerle frente al estrés?**

#### **◆ Enfréntese al problema de inmediato.**

A veces los fumadores usan los cigarrillos como excusa para evitar enfrentarse a un problema. Fumar les distancia del problema, de la situación o de la persona, pero no resuelve el problema que les causa el estrés.



#### **◆ Examine su vida.**

Algunas veces las personas se disgustan con problemas que realmente son muy pequeños. Por ejemplo, es frustrante que se le pinche una llanta o que llore el bebé, pero esto no tendrá un efecto duradero en su vida.

#### **◆ Aprenda a relajarse.**

La relajación es una habilidad que muchas mujeres encuentran útil. Pero esto es una habilidad que exige práctica y aprendizaje. Su biblioteca o librería local probablemente tenga libros y videos con los que puede aprender más.

#### **◆ Aceite el estrés temporal.**

Una vez que pase el tiempo, el problema muchas veces le parecerá menos estresante.

#### **◆ Obtenga apoyo de los demás.**

Hablar con un amigo o con otras personas que tengan los mismos problemas puede ser un gran alivio para el estrés. Para aquellas personas con problemas más graves de estrés y de estados de ánimo negativos, un grupo de apoyo o consejería quizás sea de ayuda.

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

### **¿Me diverto lo suficiente en mi vida?**

En las etapas finales del embarazo, puede que esté impaciente por que nazca el bebé. Sin embargo, ahora podría ser el momento ideal para hacer algunas cosas agradables que podrían complicarse una vez que empiece a cuidar del recién nacido, por ejemplo, ir al cine, hacer viajes de un día, o simplemente dormir la siesta o darse un baño relajante por la tarde. El embarazo puede ser un desafío físico y mental, por lo que debería premiarse por llegar hasta aquí: ¡casi ha llegado a la meta! Hasta que llegue, intente relajarse y disfrutar de los últimos días antes de la llegada del bebé y tómese para sí el tan necesario tiempo libre.



*Podemos ver lo que hacemos en nuestra vida de dos formas:*

1. **Deseos:** Cosas que disfrutamos hacer.
2. **Deberes:** Cosas que tenemos que hacer.

A medida que pasa el tiempo, tendemos a tener más “deberes” en nuestra vida y a olvidarnos de los “deseos”. Y eso puede ser muy cierto en el caso de las mujeres que acaban de ser madres. Piense en sus “deseos” y “deberes”. ¿Hay cosas que disfruta pero que no ha estado haciendo? Puede que se trate de aficiones, acontecimientos familiares o sociales, deporte, lectura, etcétera. Anteriormente, puede que fumar le haya dado satisfacciones (a un precio muy alto). Por ejemplo, muchas mujeres señalan que fumar era el único momento que se tomaban para sí mismas. Ahora que ha dejado de fumar, intente volver a equilibrar los “deseos” y los “deberes” al buscar otras fuentes (más saludables) de satisfacción. Aunque va a estar muy ocupada durante el embarazo y después de tener a su bebé, también merece pasar tiempo haciendo aquello que le guste y que disfrute.

*Indique tres actividades de diversión que **desea** hacer más a menudo:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### **¿Estoy preocupada por engordar?**

Hacia el tercer trimestre del embarazo, muchas veces la mujer se siente pesada y empieza a preguntarse si alguna vez llegará a perder el peso ganado. Este es un sentimiento perfectamente normal que casi todas las mujeres tienen en esa etapa. Por fortuna, una vez que tienen al bebé, casi todas las mujeres vuelven al peso que tenían antes del embarazo en el plazo de 8 a 12 meses.

Engordar es también una preocupación frecuente para muchas mujeres que intentan dejar de fumar. Sin embargo, dejar de fumar durante el embarazo es el momento ideal, porque engordará como una parte sana del embarazo. Como promedio, tanto las no fumadoras como las ex fumadoras engordan entre 11 y 13 kilos (25 y 30 libras) durante el embarazo.

### ***Veamos por qué los ex fumadores en general engordan:***

1. Mientras fumaba, la nicotina aceleraba el metabolismo de una forma perjudicial. Esto quemaba calorías. Cuando deja de fumar, el metabolismo se vuelve más lento hasta que es normal. Durante un tiempo, puede que incluso se haga más lento de lo normal hasta que el cuerpo se acostumbra a estar sin nicotina.
2. El aumento del apetito (especialmente por los alimentos grasos y dulces) es un síntoma frecuente de abstinencia de la nicotina, pero también puede formar parte del embarazo. Aumentar las calorías que ingiere durante el embarazo es normal y saludable. Comer frutas frescas puede satisfacer el apetito por las cosas dulces, al tiempo que agrega calorías y muchas vitaminas buenas que usted y su bebé necesitan.
3. Cuando era fumadora, estaba acostumbrada a tener algo en la boca. Durante un tiempo después de dejar de fumar, muchos fumadores comerán en vez de fumar un cigarrillo, solamente por tener algo en la boca.
4. Cuando usted no fuma, los alimentos huelen y saben mejor. Durante el embarazo, también es posible que note que huele mejor y que saborea las cosas más. Es posible que coma más porque lo disfruta más.



Aunque engordar durante el embarazo es normal y saludable, hay algunas cosas que puede hacer para no engordar en exceso después de dejar de fumar. Asimismo, estas sugerencias pueden ayudarle a adelgazar después del parto.

1. Coma sano; evite la comida basura, y concéntrese en comer refrigerios como frutas y verduras frescas.

2. Haga ejercicio. Ninguna dieta da resultado sin ejercicio. Incluso un leve aumento del ejercicio (por ejemplo, dar un paseo), puede ser útil. El ejercicio también es una forma de aliviar el estrés que puede que sienta a medida que se acerca el gran día. Muchas mujeres disfrutan de la natación o de pasar tiempo en la piscina. Estar en el agua reduce la tensión del peso de más, y le hace sentir más ligera y más cómoda. Despues del parto, puede que tarde varias semanas en reanudar su rutina habitual de ejercicio. Sin embargo, su médico puede darle una lista de ejercicios de estiramiento de bajo impacto para tonificar y fortalecer los músculos debilitados. Hable con su médico antes de cambiar su alimentación o ejercicio para determinar qué es lo más oportuno durante el embarazo y después del parto.



Además, piense en lo atractiva que estará cuando no fume: la piel está más sana, los dientes más blancos y no huele a humo. ¡Usted está más sana y su bebé, también!

### **¿Qué ocurre si vuelve a fumar?**

Su objetivo como ex fumadora debe ser no volver a fumar **jamás**. Muchos fumadores fracasan porque se dicen a sí mismos: “Puedo fumarme **solo uno**”. Usted debe decirse a sí misma que no puede fumarse “ni siquiera uno”. Esta parte tiene todavía más peso en el caso de los cigarrillos que en el caso del alcohol para los alcohólicos. Recuerde lo adictiva que es la nicotina. Varios estudios han demostrado que si se fuma tan solo un cigarrillo después de haber dejado de fumar, hay un 90% de posibilidades de que se vuelva a fumar con regularidad. Puede que no ocurra inmediatamente; puede que tarde varias semanas, pero un cigarrillo casi siempre lleva a otro, y a otro... Por eso, debería hacer todo lo posible por evitar fumar más cigarrillos. Esto es muy importante.

Pero, ¿qué ocurre si termina fumándose un cigarrillo? ¿Entonces qué? Algunas mujeres tienen miedo de leer esta parte porque temen que les haga pensar que **está bien** fumarse solo un cigarrillo. Pero recuerde que si efectivamente fuma, las probabilidades están en su contra, por eso hemos añadido esta sección: para darle la oportunidad de combatirlas.

### **Siga leyendo...**

Piense en esto como si fuera a prepararse para un incendio. Si ya tiene hijos, puede que se haya tomado el tiempo de hablarles de qué hacer en caso de incendio. Deberían saber salir. Deberían tocar las puertas para ver si están calientes antes de abrirlas. Deberían rodar por el piso si la ropa se les quema, etcétera. Sin embargo, también deberían saber que un incendio es una cosa muy seria. Sólo porque ya sepan prepararse para un incendio no significa que esté bien jugar con fósforos. Necesitarán **prevenir** un incendio a toda costa. Lo mismo pasa con fumar: evítelo a toda costa, pero sepá qué hacer por si acaso fuma.



Suelen pasar dos cosas cuando las personas se fuman un cigarrillo después de haberlo dejado. Primero piensan que todo está perdido, y que por tanto, no tiene sentido seguir intentándolo. Es como la persona que está a dieta y se come el primer trozo de torta: “He arruinado la dieta, así que mejor me termino la torta”. Pensar así solamente le causa más problemas, porque una torta entera es peor que un trozo, igual que una cajetilla de cigarrillos es peor que una fumada.

Lo segundo que ocurre después de fumar un cigarrillo es que los fumadores se sienten culpables y deprimidos. Tienden a “castigarse”, y esto les hace sentirse peor. Y recuerde que uno de los mayores factores de riesgo es el estado de ánimo negativo. Esto lleva a un impulso de fumar todavía más intenso, y con frecuencia continúan fumando.

### **¿Qué debería hacer si empieza a fumar un cigarrillo?**

1. Apáguelo. Deshágase de los cigarrillos que tenga.
2. Piense en ese cigarrillo como en una “equivocación”, en vez de cómo en una “recaída”. No tiene que significar que se ha perdido todo.
3. Convierta ese cigarrillo en el *último*. No vuelva a aplazar el dejar de fumar para mañana, la semana que viene o al año que viene. Cuanto antes lo deje, más fácil será, porque su cuerpo todavía no se ha acostumbrado a la nicotina.
4. Aunque se sienta mal, no “se castigue”.
5. En vez de castigarse, aprenda de ello. Pregúntese qué le llevó a fumar. Ya sabe que esto es una situación de alto riesgo, así que necesitará estar preparada en el futuro.
6. Use las estrategias de afrontamiento para hacer frente al impulso de fumar en el futuro.

## Mensajes importantes

Usted debe sentirse orgullosa de haber dejado de fumar y de haber dado un paso adelante hacia una vida mejor y más larga para usted, su bebé y su familia. De nuevo, ¡felicitaciones!

Le pedimos que guarde esta copia de *Libres para siempre por mi bebé y por mí* así como los demás folletos que recibirá. Léalos muchas veces durante el primer o segundo año de haber dejado de fumar. La información quizá cobre más importancia en momentos diferentes del embarazo o después del parto.

He aquí los puntos importantes que debe recordar de *Libres para siempre por mi bebé y por mí*:

1. Dejar de fumar es más que una decisión tomada: es un objetivo hacia el cual trabaja todos los días. Enorgullézcase de lo que ha logrado hasta el momento. Reconozca cada paso que dé, y planifique un futuro sin tabaco.
2. Recuerde las situaciones que son arriesgadas para usted. ¡Prepárese! ¡Planifique con anticipación!

Éstas puede que sean:

- Situaciones asociadas con el hábito (cosas que solía hacer cuando fumaba).
- Estrés y estados de ánimo negativos.
- Estados de ánimo positivos y celebraciones.
- Alcohol.

3. Cuando tenga deseos intensos de fumar, use las estrategias de afrontamiento para distraer la mente del pensamiento de fumar. Piense en lo que puede hacer y decir.
4. No se engañe pensando que “puede fumarse solo un cigarrillo”. Evite fumar en todo momento.
5. Si fuma, tome medidas inmediatas para no seguir fumando.  
*Deje de fumar de inmediato.*
6. Piense en dejar de fumar Siempre. No fumar después del parto es un regalo para su bebé y para usted.

**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](http://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.



A National Cancer Institute  
Comprehensive Cancer Center  
*At the University of South Florida*

**USF** UNIVERSITY OF  
SOUTH FLORIDA