



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

Guía para no volver a fumar



Sólo para uso personal. No duplicar.

Séptimo folleto: Fumar, el estrés y los estados de ánimo

Séptimo folleto: Fumar, el estrés y los estados de ánimo

Índice

¿Qué causa estrés?	2
¿Qué es el estrés?	5
¿Cómo se relaciona el estrés con el embarazo y la maternidad?	6
¿Cómo se relaciona el estrés con fumar?	7
Así que, ¿por qué no fumar cuando se está estresado?	8
Formas eficaces de enfrentarse al estrés y a los estados de ánimo negativos	9
Examine su vida	13
Resumen	14

Este es el séptimo folleto de la serie “Libres para siempre por mi bebé y por mí”, en el que se habla de la relación que existe entre el estrés, los estados de ánimo y el tabaco. El folleto se centra en por qué el estrés y los estados de ánimo negativos pueden darle ganas de fumar. Además, detalla algunas formas de hacer frente al estrés.

¿Qué causa estrés?

El estrés es lo que sentimos cuando la vida nos desafía. Hay muchos tipos de desafíos: Quizá tengamos que cambiar nuestra forma de vida (como cuando conseguimos un trabajo nuevo o tenemos un niño), a lo mejor tenemos que resolver un problema (por ejemplo, encontrar la forma de pagar las facturas). Quizá tengamos que terminar alguna tarea en muy poco tiempo (como limpiar la casa antes de que nos llegue compañía). A lo mejor tenemos que tomar una decisión difícil (por ejemplo, si volver a trabajar o no). Cuando nos enfrentamos con un desafío, es posible que tengamos estrés. Estos desafíos se llaman factores de estrés.

Los factores de estrés adoptan diferentes formas. Los eventos importantes de la vida son un tipo de factor de estrés y las dificultades diarias son otro. La lista de abajo muestra algunos tipos de eventos importantes de la vida que a casi todos nos parecerían estresantes.

EVENTOS IMPORTANTES DE LA VIDA

Muerte de un familiar

Matrimonio

Embarazo

Bancarrota

Nacimiento de un bebé

Despido del trabajo

Demandas judiciales

Aborto natural o niño nacido muerto

Divorcio

Enfermedad, lesión o accidente serios

Descenso de categoría laboral

Complicaciones prenatales

Malas notas escolares

Peleas con el jefe

Mudanza a un lugar nuevo

Menopausia

Jubilación

Un hijo que se independiza

Pareja infiel

Problemas de inmigración



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

Muchas veces pensamos en eventos estresantes que son negativos como la muerte, perder el empleo, divorcio etc.



Natalia recientemente se mudó a otra ciudad donde no conocía a nadie. Encontrar un nuevo hogar, sacar sus documentos legales y encontrar un nuevo trabajo le generaron mucho estrés. Además necesitó encontrar un médico, pero no tenía seguro que la cubriera. Natalia se sintió abrumada y muy estresada con todas las cosas que tenía que hacer.

Observe que los acontecimientos “buenos” tales como el matrimonio, un embarazo o el nacimiento de un bebé pueden ser estresantes, porque es necesario acostumbrarse a algo nuevo. Puede que necesite organizar el tiempo de modo diferente o que tenga que hacerse cargo de las necesidades de otra persona.



“Incluso los acontecimientos felices pueden ser estresantes”.

Pero no hace falta que ocurra ningún acontecimiento importante para sentir estrés. La vida está llena de dificultades cotidianas que causan estrés. Las dificultades cotidianas son esas cosas que ocurren con regularidad. La siguiente lista muestra unos cuantos ejemplos. En los renglones en blanco que aparecen al final, escriba algunas de las “dificultades” que hay en su vida.

ALGUNAS DIFICULTADES DIARIAS

Problemas leves de dinero (una factura pendiente)

Problemas con el automóvil

Niños llorones o revoltosos

Gente grosera

Peleas con su pareja

Atascos de tráfico

Bebé enfermo

Mal tiempo

Reparaciones en el hogar

Buscar guardería

Tareas de la casa

Agregue sus propias dificultades cotidianas:

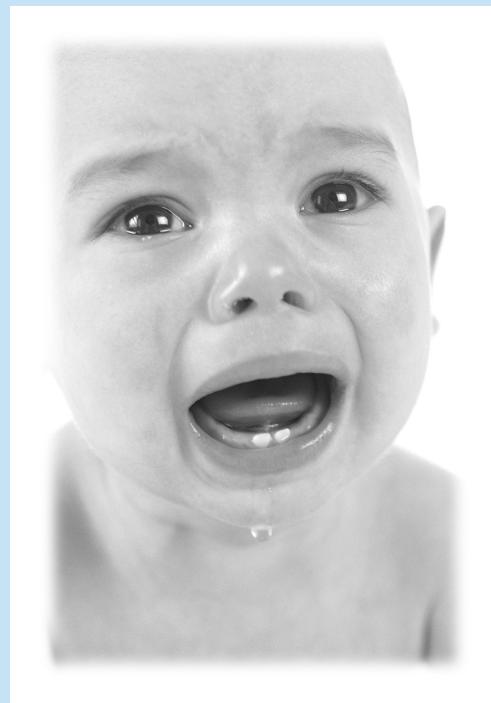
1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



A largo plazo, estas dificultades cotidianas causan más estrés que las situaciones de importancia vital.

¿Qué es el estrés?

¿Cómo se siente cuando tiene estrés? Puede que se sienta preocupada, tensa o cansada. A lo mejor el corazón le late más rápido y suda más. Puede que tenga molestias de estómago o dolor de cabeza. A medida que se preocupa por el factor de estrés, es posible que empiece a sentir ansiedad o depresión. A medida que el factor de estrés permanece, posiblemente desee encontrar la forma de alejarse de él. Los fumadores o ex fumadores posiblemente empiecen a tener ganas de fumarse un cigarrillo.

Hay diferencias en la frecuencia con la que las personas se enfrentan con el estrés, y en cómo reaccionan a él. Algunas personas tienen más estrés en su vida que otras. Algunas personas también responden peor al estrés que otras. Y una vez que se tiene estrés, algunas personas lo resuelven mejor que otras.



Las personas que tienen problemas para hacer frente al estrés suelen reaccionar muy intensamente. Sus estados de ánimo se ven afectados fácilmente por los acontecimientos de su vida. Quizá tengan más probabilidades de sentir tristeza y ansiedad en respuesta a esos acontecimientos. En algunas personas, los estados de ánimo son tan serios que sufren depresión y ansiedad. No toda la depresión y ansiedad es causada por acontecimientos estresantes, pero el estrés puede o empeorar una gran parte de ellos.

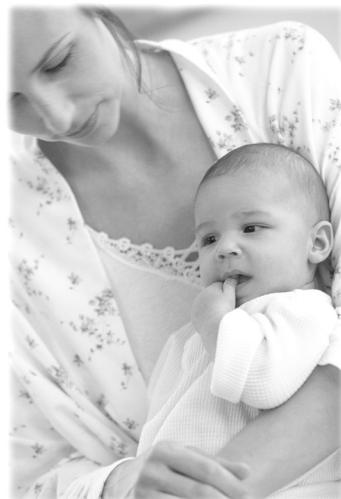
¿Cómo se relaciona el estrés con el embarazo y la maternidad?

Muchas mujeres dicen sentirse tristes o deprimidas durante el embarazo o en los meses posteriores a haber tenido al bebé. A las madres que acaban de dar a luz quizá les sea difícil reconocer que no son felices durante ese período. Sin embargo, esos sentimientos no son raros y pueden tratarse. Algunos estudios sugieren que estos estados de ánimo negativos pueden ser causados por los cambios hormonales que tienen lugar durante el embarazo y después del parto, además de el estrés extra que acompaña a todo cambio importante en la vida de una persona. Muchas mujeres sufren con estos sentimientos y no piden ayuda. A veces, los síntomas se pasan por alto porque se parecen a otros cambios ocurridos durante el embarazo y el período posterior al parto.

Sentir tristeza después del parto (también conocida como depresión posparto) es muy frecuente. Estudios indican que entre un 50% y un 85% de las mujeres tendrán síntomas leves como cambios de humor, llanto y fatiga (cansancio) en las primeras semanas después de dar a luz. Estos síntomas por lo general desaparecen con un poco de descanso y apoyo. La mayoría de las mujeres quizá no necesite tratamiento.

La depresión posparto es más intensa que la tristeza posparto y sus síntomas duran más de unas semanas. Ciertos estudios sugieren que alrededor del 10% o 15% de las madres recientes sufren este tipo de problema de ánimo. Entre los síntomas se incluyen agotamiento (cansancio extremo), sentimientos de tristeza o desesperanza, cambios en el apetito, problemas para dormir, ansiedad (sentirse tensa o a punto de llorar), llanto sin explicación, concentración deficiente y sensación de no poder sobrellevar las tareas cotidianas. Recuerde que estos síntomas por lo general son temporales y pueden tratarse con ayuda profesional. **Si tiene estos síntomas, hable con su médico.**

Incluso si no tiene estos sentimientos o síntomas es posible que le esté haciendo frente a mucho estrés. La vida de una mamá reciente ¡es estresante! Cuidar de un bebé añade muchos factores de estrés a su vida, entre ellos y sólo por nombrar algunos: preocupaciones monetarias, dormir poco (o nada), cambiar pañales, calmar al bebé que llora, alimentarle y bañarle, hacer frente a los cambios en su propio cuerpo, buscar guardería, volver a trabajar o encontrar tiempo para sus amistades. Ahora es un buen momento para buscar formas saludables de aliviar su estrés.



¿Cómo se relaciona el estrés con fumar?

Las personas que tienen mucho estrés suelen tener más dificultad para dejar de fumar. Esto también es así en el caso de las personas propensas a estados de ánimo negativos tales como la tristeza y la ansiedad. También sabemos que cuando los ex fumadores vuelven a fumar, muchas veces se fuman el primer cigarrillo en respuesta al estrés o a estados de ánimo determinados (véase el cuadro a continuación). Las personas que sufren depresión tienen dos veces más probabilidades de fumar, y suelen tener más problemas para dejar de fumar de forma permanente. ¿Por qué es esto? Piense en cuándo fumaba. Cuando estaba estresada o frustrada, ¿qué hacía? Cuando estaba triste o aburrida, ¿qué hacía? Cuando estaba nerviosa, ¿qué hacía? Probablemente fumaba. Casi todos los fumadores aprenden a usar los cigarrillos como forma de enfrentarse al estrés.

¿Qué lleva a fumarse un cigarrillo?

¿Qué lleva a los ex fumadores a fumarse el primer cigarrillo? Observamos a un grupo de ex fumadores después de haber dejado de fumar y les preguntamos si se habían fumado un cigarrillo y cuándo lo habían hecho. Esto es lo que los ex fumadores nos dijeron sobre los acontecimientos que les llevaron a fumarse ese primer cigarrillo.

Acontecimiento

- Mal humor
- Consumo de alcohol
- Buen humor
- Comer
- Le ofrecieron un cigarrillo

Porcentaje

- 70%
- 47%
- 24%
- 12%
- 2%

Puede ver que el acontecimiento más frecuente que les llevó a fumar fue un estado de ánimo negativo, por ejemplo, tristeza, tensión, enojo o aburrimiento.



¿Por qué los fumadores se enfrentan al estrés fumando?

Estudios demuestran que los fumadores aprenden que los cigarrillos alivian las sensaciones desagradables causadas por el síndrome de abstinencia a la nicotina. Es decir, los cigarrillos alivian el estrés que causaron desde un principio. Por ello, los fumadores llegan a creerse que los cigarrillos eliminarán todos los tipos de estrés, aunque en realidad no es así.

Aparte de esta razón de tipo químico, algunas mujeres fuman cuando están estresadas por otros motivos. Muchas usan la acción de encender el cigarrillo y de fumárselo para distraerse del estrés y de tener que hacerle frente. Como cualquier otra actividad, fumar podría distraer a una persona de sus problemas. Por ejemplo, muchas madres ex fumadoras señalaron que fumar había sido su breve escape de los problemas cotidianos. Una mujer dijo, “*Me sentía engañada cuando no me dedicaba tiempo a mí misma, y fumar era la forma de hacerlo*”. Dado que fumar muchas veces es una actividad social, muchas mujeres opinan que encender un cigarrillo les produce las mismas sensaciones que un grupo de apoyo.

Así que, ¿por qué no fumar cuando se está estresado?

Hay muchos problemas asociados con enfrentarse al estrés o a otros sentimientos desagradables:

- ◆ El alivio dura muy poco tiempo. Pronto regresará el estrés y necesitará fumarse otro cigarrillo.
- ◆ Fumar no resuelve el problema; sólo lo oculta, mientras que la causa del problema permanece.
- ◆ Fumar no es una forma saludable de enfrentarse al estrés. El estrés probablemente no le mate, pero fumar podría hacerlo. (Véase el cuarto folleto: *Fumar y salud*.)
- ◆ Fumar de hecho causa más estrés que alivio. Trabajamos con una mujer que acababa de ser madre y que nos comentó, “Desde un punto de vista emocional, no soy feliz y fumar me estresa más”. Además, muchos estudios demuestran que los niveles de estrés bajan después de dejar de fumar.
- ◆ Después de dejar de fumar, puede que tenga dificultad para enfrentarse al estrés y al mal humor. Si fumar era su forma principal de hacer frente al estrés, necesitará encontrar formas nuevas y mejores de hacerlo después de dejar de fumar. (En el octavo folleto titulado *Estilo de vida equilibrado*, se brindan muchas alternativas positivas).

Formas eficaces de enfrentarse al estrés y a los estados de ánimo negativos

Muchas mujeres logran enfrentarse al estrés y a los estados de ánimo negativos sin fumar ni consumir otras drogas ni alcohol. ¿Cómo lo logran?

1. Haga frente al problema.

Una buena forma de afrontar los factores de estrés de la vida es intentar lidiar directamente con el problema que le afecta. Busque el origen del problema y piense en formas de resolverlo. Recuerde que una opción quizás sea aceptar la ayuda que le ofrece otra persona. Luego, actúe.

Antonia dejó de fumar hace diez meses. Ocho semanas después de dar a luz, Antonia regresó a trabajar. Unos días después, notó que su bebé estaba enfermo y con fiebre. Antonia sabía que no podía llevarlo a la guardería, pero también le preocupaba dar mala impresión a su jefe por tomarse el día libre. Ese día, Antonia se sintió muy estresada y ansiosa. Pensó en fumarse un cigarrillo, ya que de esa manera solía calmarse, pero en vez de fumar, pensó en la manera de resolver el problema. Primero, llamó al trabajo y dijo a su jefe que iba a llegar tarde. Luego pensó en una de sus vecinas que no trabajaba y la llamó para pedirle ayuda. Su vecina aceptó cuidar del bebé y, a cambio, Antonia se ofreció a cuidar de los hijos de su vecina durante el fin de semana. Seguidamente fue al trabajo, donde explicó la situación a su jefe y se ofreció a trabajar hasta tarde para recuperar el tiempo perdido. Aunque no era la respuesta ideal, le permitió buscar quién le cuidara el bebé e ir a trabajar. Antonia estaba muy contenta porque resolvió el problema ¡sin fumar!



Anote un problema que haya tenido hace poco y escriba las posibles formas de resolverlo sin fumar:

PROBLEMA: _____

FORMAS DE RESOLVERLO: _____

2. Haga otras actividades.

¡Tómese un merecido descanso! Hay otras cosas, además de fumar, que pueden reducir el estrés, entre ellas leer, hacer ejercicio, darse un baño de burbujas, respirar profundamente, orar, meditar, cargar al bebé cuando duerme o salir de paseo. Todas ellas pueden distraerla de una situación de estrés y pueden mejorar su estado de ánimo. Piense en el dinero que podría ahorrarse por no fumar: entre \$1500 y \$2000 al año en el caso de muchos ex fumadores. Quizá pueda destinar ese dinero a alguna actividad divertida o relajante (por ejemplo, darse un masaje, hacerse una manicura, ir al cine, contratar a una niñera, etc.).

Anita era fumadora. Después de dejar de fumar, le daban ganas de fumar cuando se sentía estresada, como cuando pensaba que su marido no la ayudaba lo suficiente con el recién nacido. Rápidamente se dio cuenta de que tenía que ocurrírsele algo que le hiciera sentir igual que cuando fumaba, y empezó a hacer ejercicios de respiración profunda. La respiración profunda era como fumar, pero también le relajaba el cuerpo. Cuando se sentía tensa, cerraba la boca, relajaba los hombros e inspiraba profundamente mientras contaba hasta ocho. Luego, aguantaba la respiración durante cuatro segundos y expulsaba el aire lentamente mientras volvía a contar hasta ocho. Anita se dio cuenta de que si repetía estos pasos cinco veces, se libraba del estrés y de la tensión. Funcionó al menos tan bien como fumar.



Indique tres actividades a corto plazo que podría hacer para reducir el estrés:

✓ _____

✓ _____

✓ _____

3. Hable con alguien.

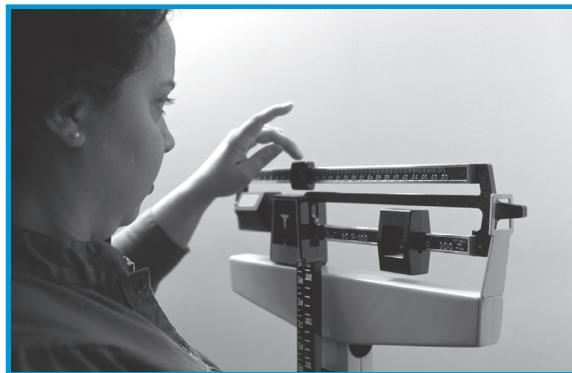


Una de las mejores formas de hacer frente al estrés es hablar con alguien. Casi todos lo hacemos al hablar con amigos, familiares o colegas.

Siempre que Marcela se sentía estresada, llamaba a su mejor amiga, Alicia, para conversar sobre el problema. A veces se les ocurrían buenas soluciones para el problema, pero incluso cuando no podían resolverlo, solamente hablar de ello ayudaba a Marcela.

Otras personas prefieren unirse a un grupo de apoyo, porque muchas veces sus participantes comparten los mismos tipos de problemas, y pueden ayudarse mutuamente. Para enterarse de los grupos de apoyo que hay en su zona, lea la sección de anuncios de los periódicos locales, o póngase en contacto con una de las líneas telefónicas nacionales para dejar de fumar, por ejemplo, 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848) o 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345).

Cuando el médico de Yolanda le dijo que tenía que perder peso, se sintió abrumada. Yolanda estaba deprimida por su aspecto y tenía miedo del daño que estaba haciendo a su salud. Su médico le sugirió que se uniese a un grupo de apoyo para personas que intentan adelgazar. Al principio la idea no le gustó porque Yolanda no era el tipo de persona que disfruta hablando de sus inseguridades. Tampoco sabía cómo un grupo de apoyo la ayudaría a perder peso. Por fin decidió probar. Al principio, Yolanda se quedaba callada durante las reuniones del grupo, aunque le parecía que estaba aprendiendo mucho sobre alimentación, ejercicio y las razones por las que las personas comen en exceso. Además, aprendió técnicas de afrontamiento para combatir el estrés en vez de comer. Posteriormente Yolanda se volvió más activa en el grupo y se dió cuenta de que se sentía mejor después de haber hablado. Con el tiempo, Yolanda se sintió muy bien, adoptó un estilo de vida más sano y notó cómo perdía kilos.



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

Algunas personas reaccionan con mucha intensidad al estrés; sufren problemas de estado de ánimo que les dificultan la vida. Estas personas quizás se beneficien de ver a un profesional de la salud tal como a un psicólogo, psiquiatra o trabajador social. Además de terapia, el médico podría recetar medicamentos para tratar la depresión, la ansiedad u otros problemas psicológicos.

Desde que Erica dio a luz hace seis meses, le parecía estar viviendo debajo de una nube negra. No se acordaba de la última vez en que se sintió feliz. Lo mejor que se había sentido era regular. Cualquier clase de problema o estrés le causaba tristeza o irritación. Se había sentido así durante algún tiempo, aunque quizás empeoró desde que dejó de fumar. Le costaba mucho levantarse de la cama por las mañanas y se sentía abrumada e incapaz de sobrellevar las responsabilidades de madre. Por consejo de su médico, empezó a hacer terapia con un psicólogo, lo cual le ha ayudado a ver las causas de su depresión. Juntos están trabajando en cambiar la forma en que Erica ve la vida, lo cual debería ayudar a aliviar la depresión.



Indique tres personas, grupos, profesionales de la salud u otros recursos con los que podría ponerse en contacto para buscar apoyo:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

4. Acepte el estrés temporal.

Una cierta cantidad de estrés forma parte de la vida, especialmente de la vida de una mujer que acaba de ser madre. Por ejemplo, muchas madres se sienten estresadas al atender a un bebé llorón. El dejar de fumar satisfactoriamente quizás signifique tener que acostumbrarse a sentir estrés sin fumar. Aprenderá que el estrés desaparece solo, sin tener necesidad de fumar. Dado que los fumadores frecuentemente fuman cuando se sienten estresados, puede que se les olvide que el estrés desaparece solo.

Examine su vida

Los métodos que acabamos de nombrar probablemente le ayuden a enfrentarse al estrés en su vida. Otra forma de hacerlo es cambiar su estilo de vida para reducir la cantidad de factores de estrés que tiene. ¿Tiene más estrés en su vida del necesario? Sin duda, hay algunos factores de estrés sobre los que tenemos muy poco control. Pero muchos tipos de estrés resultan de las decisiones que tomamos en nuestras vidas. Algunas opciones saludables son: llevar una alimentación equilibrada, dormir lo suficiente, hacer ejercicio y cuidarse cuando se está enfermo. Es importante cuidarse de sí misma y reaccionar rápido a los problemas de la salud, porque de esa forma, estará cuidando de su bebé. Vea si hay formas de reducir el estrés en su vida. Pregúntese si hay maneras de aprovechar mejor las cosas buenas de la vida. He aquí un ejemplo de una mujer:



Fernanda estaba tan orgullosa de haber dejado de fumar que le parecía que podía tomar otras decisiones para mejorar su vida. Lo principal es que se dio cuenta de que entre trabajar, limpiar la casa y cuidar de su familia no se dedicaba suficiente tiempo a sí misma. Le parecía que había perdido su “tiempo para sí”. Fernanda se dio cuenta de que cuidar de todos menos de sí misma la dejaba irritada y deprimida. Durante el poco tiempo libre que tenía, estaba demasiado cansada para divertirse con su familia. Pero decidió cambiar e hizo planes con su amiga Teresita para que cada una cuidara de

los hijos de la otra durante 3 horas a la semana. Fernanda usaba el tiempo para ver a amigos, hacer ejercicio o simplemente relajarse en paz y tranquilidad. Estos descansos le permitían disfrutar más de su tiempo libre y de su familia. Fernanda se dio cuenta de que era mucho más feliz que antes y que tenía mucho menos estrés.

Por supuesto, hay muchas otras formas de reducir el estrés de su vida. Esté atenta al siguiente folleto de *Libres para siempre por mi bebé y por mí*, donde se habla de maneras “positivas” en que puede cambiar su vida.

Indique un cambio a largo plazo que podría hacer para reducir el estrés de su vida:

✓ _____

Resumen

1. No fume para sobrellevar el estrés: enfrente al problema directamente.
2. Reduzca el estrés en su vida haciendo actividades divertidas o relajantes (leer, hacer ejercicio o respirar profundamente).
3. Hable con alguien para recibir apoyo.
4. Entienda que siempre habrá estrés en su vida, pero que fumar **jamás** es opción.
5. Busque tiempo para dedicarse a sí misma: **usted también es importante.**



Notas:

Disfrute de una mejor salud para usted y 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.

