



Libre del Cigarrillo

Por Mi Familia y Por Mí

GUIA PARA DEJAR DE FUMAR



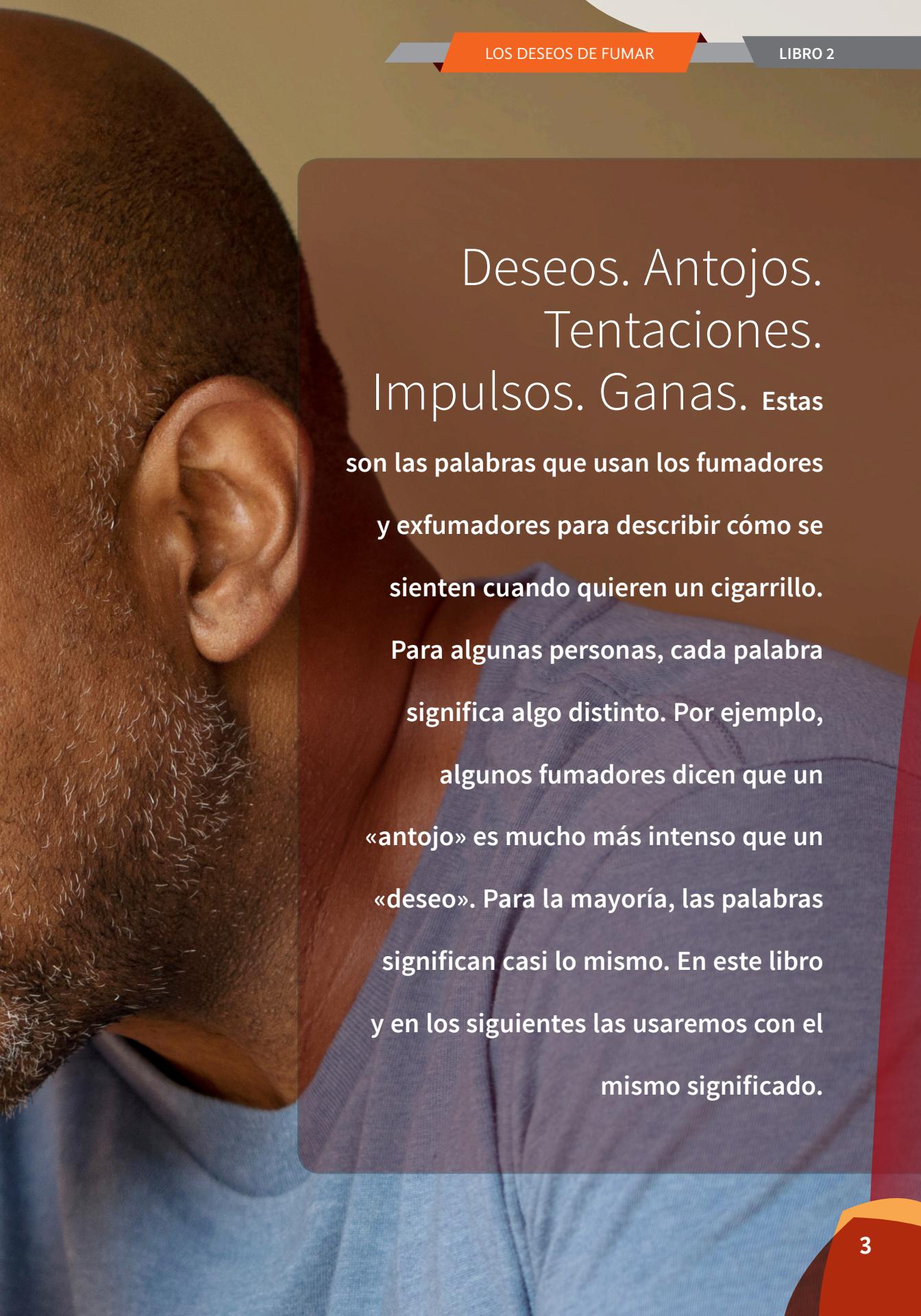
Este libro es el segundo de la serie «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*». En el primer libro se ofrecía información general sobre cómo dejar de fumar y no volver a hacerlo. Este libro trata de los deseos de fumar en más detalle.

ÍNDICE

¿Qué son los deseos de fumar?	2
Diferentes tipos de deseos	4
Cómo hacer frente a los deseos de fumar	12
¿Cuándo desaparecerán los deseos de fumar?	16
Ejercicios	18
Recuerde	19
Estos son los mensajes más importantes	21



¿Qué
son los
deseos de
fumar?



Deseos. Antojos.
Tentaciones.
Impulsos. Ganas. Estas
son las palabras que usan los fumadores
y exfumadores para describir cómo se
sienten cuando quieren un cigarrillo.
Para algunas personas, cada palabra
significa algo distinto. Por ejemplo,
algunos fumadores dicen que un
«antojo» es mucho más intenso que un
«deseo». Para la mayoría, las palabras
significan casi lo mismo. En este libro
y en los siguientes las usaremos con el
mismo significado.

Diferentes tipos de deseos

El exfumador puede tener por lo menos tres tipos de deseos:

- Deseos causados por el síndrome de abstinencia de la nicotina
- Deseos causados por el hábito
- Deseos que se asocian con recuerdos de cuando solía fumar

1

Deseos causados por el síndrome de abstinencia de la nicotina

Durante los años en que usted fumó, su cuerpo se adaptó a la nicotina. Se presentaron cambios en muchos órganos mientras estos se acostumbraban a los efectos de la nicotina. Debido a esos cambios, usted pudo fumar sin notar todos los efectos de la nicotina que notaba cuando empezó a hacerlo. Por ejemplo, quizás se sentía mareado después de fumar un cigarrillo al principio y ahora no siente mareo. El pulso tampoco se le acelera.

Al dejar de fumar «en seco», el organismo se adapta de nuevo. Ahora el cerebro, el corazón y otros órganos tienen que acostumbrarse a que usted no fume. Esta situación de cambio puede ser desagradable y se conoce como síndrome de abstinencia de la nicotina. Entre sus síntomas están los siguientes:

- ▶ mareo
- ▶ dificultad para dormir
- ▶ disminución de la frecuencia cardíaca
- ▶ deseos o antojos de cigarrillos
- ▶ aumento del apetito
- ▶ dificultad para pensar

- ▶ dolor de cabeza
- ▶ náuseas (ganas de vomitar)
- ▶ depresión (sensación de tristeza y decaimiento)
- ▶ irritabilidad
- ▶ ansiedad (sensación de tensión)
- ▶ estreñimiento

La mayoría de las personas no presentan todos estos síntomas, pero por lo general presentan algunos. El síndrome de abstinencia de la nicotina empieza unos 20 minutos después de fumar el último cigarrillo. Después de dejar de fumar, los síntomas del síndrome de abstinencia duran una o dos semanas. Hay tres maneras de aliviar los síntomas desagradables:

Esperar a que desaparezcan solos al cabo de una o dos semanas.

Usar productos de terapia de reemplazo de nicotina, como chicles o parches de nicotina, o tomar otro medicamento para dejar de fumar, como Zyban® o Chantix®.

Fumar un cigarrillo.

Obviamente, las dos primeras corresponden a la forma en que alguien deja de fumar. Sin embargo, es muy tentador buscar alivio en la tercera forma: fumar un cigarrillo. La tentación se debe al síndrome de abstinencia de la nicotina. Los fumadores la sienten cuando la nicotina del último cigarrillo se ha eliminado del cerebro, es decir, al cabo de unos 20 minutos de haber terminado de fumar.

¿Por qué casi todos los fumadores dicen que las ganas más intensas de fumar un cigarrillo se sienten a primera hora de la mañana?

Porque el organismo ha pasado ocho horas sin nicotina mientras la persona dormía.



¿Cuánto tiempo sienten los exfumadores las ganas de fumar causadas por el síndrome de abstinencia de la nicotina?

Las ganas duran tanto como el síndrome de abstinencia: de una o dos semanas después de dejar de fumar. Algunas personas intentan dejar de fumar, pero no lo dejan del todo. Puede que se fumen uno o dos cigarrillos al día para sobrellevar los deseos. Sin embargo, «hacer trampa» sólo alarga el síndrome de abstinencia. En otras palabras, este tipo de solución rápida en realidad causa más problemas.

¿Cómo se siente el deseo de fumar causado por el síndrome de abstinencia de la nicotina?

Si usted ha dejado de fumar, puede que se acuerde muy bien de la sensación. Es difícil describir este deseo, aunque muchos exfumadores dicen que se siente como una necesidad física. Tiene sentido, porque los deseos de fumar ocurren en respuesta a cambios físicos del organismo.

Un exfumador compara estos deseos con la sensación de «tener una piedra sobre el pecho». Esa es una buena forma de describirlos.



2 Deseos causados por el hábito de fumar

Cuando se ha dejado de fumar por tiempo suficiente, los deseos de fumar causados por el síndrome de abstinencia de la nicotina desaparecen. Sin embargo, es probable que los deseos causados por el hábito duren más tiempo.

Los deseos causados por el hábito aparecen cuando el exfumador se encuentra en una situación que asociaba con la actividad de fumar. Estos son ejemplos de este tipo de deseos:

- a. **María** solía fumar cuando hablaba por teléfono y cuando tomaba café. Siempre que sonaba el teléfono o hacía café, encendía un cigarrillo. Ahora lleva tres semanas sin fumar, pero siente deseos de hacerlo cada vez que suena el teléfono o se prepara un café.
- b. **Sergio** jugaba al dominó. En su caso, jugar al dominó y fumar iban de la mano. Mientras intentaba dejar de fumar, Sergio evitó muy inteligentemente jugar al dominó durante tres semanas. Ahora que le parece que ha superado el hábito de fumar, ha empezado a jugar al dominó de nuevo. Para sorpresa suya, la primera vez que lo hizo tuvo deseos de fumar cigarrillos. Ver a todos sus amigos fumando empeoró la situación todavía más.
- c. **Inés** y su hermana empezaron a fumar juntas de jovencitas. Ahora que viven lejos, se reúnen una o dos veces al año. Inés aprecia los ratos tan especiales que pasa con su hermana. Hay un lazo muy fuerte entre ellas en esos momentos. En esas reuniones solían fumar mientras se ponían al día, pero desde la última visita de su hermana, que fue hace cinco meses, ha dejado de fumar y no ha tenido muchas ganas de hacerlo. Sin embargo, cuando Inés se reúne con su hermana de nuevo, su hermana saca una cajetilla y le ofrece un cigarrillo Inés siente un deseo muy intenso de fumar.
- d. **Pedro** lleva sin fumar casi un año y se siente muy orgulloso de ello. La semana pasada, cuando llevaba a su hija al entrenamiento de fútbol, un conductor ebrio se chocó contra su carro por detrás. Pedro no se lesionó, pero su hija se fracturó las dos piernas. Otro conductor que se encontraba en el lugar del accidente estaba fumando y a Pedro le dieron ganas de fumar un cigarrillo para sobrellevar el estrés.

Estos cuatro relatos provienen de exfumadores. En cada caso, un factor del pasado desencadenó el deseo de fumar. En el caso de María fueron el teléfono y el café; en el de Sergio, los juegos de dominó; en el de Inés, las reuniones con su hermana; y en el de Pedro, el estrés. Los factores que causan deseos de fumar se llaman «desencadenantes», y pueden ser personas, lugares, cosas e incluso estados de ánimo.

Estos son desencadenantes frecuentes de los deseos de fumar causados por el hábito:

- ▶ Hablar por teléfono
- ▶ Conducir
- ▶ Ver cigarrillos o ver fumar a otra persona
- ▶ Estar con un amigo con el que solía fumar
- ▶ Pelearse con la familia
- ▶ Estar aburrido
- ▶ Estar en una celebración (boda, cumpleaños)
- ▶ Beber alcohol
- ▶ Terminar una tarea
- ▶ Comer
- ▶ Tomar café
- ▶ Sentirse enojado, triste o nervioso
- ▶ Sentirse **ESTRESADO**
- ▶ Sentirse solo
- ▶ Intentar resolver un problema
- ▶ Tener problemas económicos

Como puede ver, muchas cosas distintas pueden desencadenar el deseo de fumar causado por el hábito. Lo bueno es que usted no sentirá estos deseos toda la vida. Cuanto más tiempo pase sin fumar, menos deseos tendrá. Si siente deseos intensos de fumar cuando hayan transcurrido varios meses después de haberlo dejado, quizás se deba a que no ha estado en esa situación concreta desde que dejó de fumar. Después de pasar por esa situación sin fumar, los deseos irán disminuyendo hasta desaparecer.

Este proceso queda claro en los siguientes relatos de exfumadores:



Andrés se fumó el último cigarrillo hace dos meses. Él y sus amigos hicieron planes para ir a un concierto al aire libre de su banda musical favorita. Era la primera vez que Andrés iba con sus amigos a un concierto desde que dejó de fumar. Durante el concierto, que duró una hora y media, Andrés tuvo muchas ganas de fumar, se las aguantó. Pensó: «Voy a ser fuerte, voy a

Continúa...

aguantar» y se metió un chicle en la boca. Terminó el concierto sin fumar, aunque le pareció la hora y media más larga de su vida. Sin embargo, cuando fue a otro concierto la siguiente vez, se quedó sorprendido de no tener ganas de fumar.

En el caso de Andrés, estar en el concierto con su grupo de amigos fue el desencadenante. La primera vez que fue al concierto desde que dejó de fumar, sintió deseos intensos de hacerlo. Pero como no cedió a ellos, la siguiente vez que fue no tuvo ningún problema. En casi todos los casos, los deseos de fumar no desaparecen del todo después de una sola vez de encontrarse con un desencadenante, sino al cabo de varias veces.



Ramón se fumó el último cigarrillo hace 3 semanas y al mismo tiempo dejó de tomar café. Esto le ayudó a mantenerse sin fumar. Sin embargo, estaba preocupado porque pensaba ir a una comida familiar y sabía que después de la comida habría café y, con seguridad, muchos de sus familiares fumarían. Estaba muy preocupado por como el

hecho de no fumar podría cambiar su relación con su familia. Solían fumar juntos en cada evento o celebración familiar. Era la primera vez que se iba a enfrentar a esa situación después de dejar el cigarrillo. Sin embargo, sus familiares se mostraron muy contentos y todos le ofrecieron su apoyo. Estaban muy interesados en cómo había conseguido estar sin fumar todo ese tiempo. Además, evitaron fumar delante de él y no dejaban cigarrillos a la vista. Finalmente, decidieron organizar una comida para celebrar su primer mes sin cigarrillos. Lo mejor de todo fue que Ramón se sintió muy orgulloso de sí mismo y esta experiencia le dio fuerzas para continuar su vida como no fumador. Estaba sorprendido con el hecho de que la relación con su familia no había cambiado en absoluto. Se dio cuenta de que ellos iban a estar ahí para él siempre.

El otro tipo de desencadenante que puede causar deseos intensos de fumar al cabo de mucho tiempo de haberlo dejado es el **estrés**. La mayoría de los fumadores se enfrentan al estrés fumando. Por eso, después de dejar de fumar es frecuente querer un cigarrillo cuando se siente estrés.



Patricia no fuma desde hace 8 meses, y rara vez le apetece hacerlo. Sin embargo, hace unos días, en el trabajo, su supervisor le dijo que la compañía iba a despachar al 50 % de los trabajadores. La mitad de los empleados del departamento de Patricia recibirían el aviso de despido la semana siguiente. El supervisor

Continúa...

no sabía quién se quedaría sin empleo. A Patricia le preocupaba perder el suyo, porque le sería difícil encontrar otro y porque tiene dos hijos pequeños que debe mantener. Después de oír la noticia, sintió muchas ganas de fumar y pensó: « ¿Qué más da si empiezo a fumar de nuevo? Fumar no es nada comparado con no tener trabajo». Pero no fumó, y al tercer día, los deseos de fumar habían desaparecido, aunque Patricia todavía estaba estresada.

Patricia efectivamente perdió su empleo, pero aun así, no empezó a fumar de nuevo. Su relato demuestra que en momentos de estrés, muchas veces los fumadores creen que evitar el cigarrillo es menos importante que el problema que tienen entre manos. Cuando un ser querido fallece, usted podría sentir la necesidad de fumar para sobrellevar la situación. Quizá crea que da igual si fuma de nuevo. Sin embargo, las personas que empiezan a fumar debido al estrés pueden arrepentirse una vez que pasa la situación de estrés.



José era ayudante de cocina en un restaurante desde hacía 23 años. Debido a un accidente en el trabajo, quedó paralítico de la cintura para abajo. No pudo seguir trabajando, y dependía de los demás para casi todo. Dejó de importarle si le daba cáncer o alguna enfermedad del corazón, y empezó a fumar de nuevo. Al cabo de seis meses, una vez que fue pasando el trauma del accidente, se arrepintió de haber empezado a fumar. Pensó: «Ya tenía suficiente con estar en silla de ruedas. Ahora soy fumador y estoy en silla de ruedas. Esos son dos factores muy desfavorables para mí, especialmente ahora, que sé que quiero vivir». José se puso en contacto con la línea de ayuda para dejar de fumar del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) «Déjelo ya» y logró dejar de fumar del todo.



Es importante observar que los estados de ánimo positivos también pueden desencadenar deseos causados por el hábito. Puede que usted fumara cigarrillos cuando se sentía bien o cuando le pasaba algo bueno. Cuando estas situaciones se presenten después de haber dejado de fumar, es posible que tenga deseos de un cigarrillo. Conocemos personas que empezaron a fumar de nuevo cuando se estaban divirtiendo, por ejemplo, cuando estaban en la boda de un familiar o en una fiesta.

Recuerde que los deseos causados por el hábito aparecen cuando usted se encuentra en situaciones que asocia con fumar. Los deseos de fumar van desapareciendo si pasa por esas mismas situaciones sin encender un cigarrillo.

3

Deseos que se asocian con recuerdos de cuando solía fumar

Usted probablemente fumó durante muchos años. Ha sido fumador durante gran parte de la vida. Si fumaba entre 10 y 15 cigarrillos al día, inhalaba humo cerca de 60.000 veces al año. Además de respirar, hay pocas cosas que haya hecho tantas veces, por lo que tendrá muchos recuerdos que se asocian con el cigarrillo. Puede que vea a alguien fumando y se acuerde de cuando usted solía hacerlo. Otras cosas posiblemente le traigan recuerdos de cuando era fumador: una canción, una comida determinada, sus viejos amigos. Estos factores desencadenan los recuerdos. Las ganas de fumar pueden presentarse cuando usted tiene un recuerdo que asocia con el cigarrillo. Sin embargo, son tan débiles que se pueden resistir. Las personas que dejaron de fumar hace muchos años dicen que a veces todavía tienen deseos de fumar. Principalmente se refieren a los recuerdos que tienen de cuando eran fumadores.

Cómo hacer frente a los deseos de fumar

Hay tres formas fundamentales de hacer frente a los deseos de fumar:

- 1. Pensar por adelantado**
- 2. Prepararse para hacer frente al deseo de fumar**
- 3. Sobrellevar el deseo de fumar**

Pensar por adelantado

Las personas que acaban de dejar de fumar saben qué tipos de situaciones les resultan difíciles. Se trata de las situaciones que se mencionan en la página 8. Si puede preverlas, estará preparado. Por ejemplo, antes de ir a una boda, esté consciente de que quizás durante el banquete le apetecza fumar. Si se avecina una situación estresante (por ejemplo, una cita en la corte), puede pensar en que quizás quiera encender un cigarrillo. Si solía fumar durante los partidos de fútbol y el primer partido desde que dejó de fumar es la semana que viene, puede pensar por adelantado en que tal vez sienta deseos de fumar.



Prepararse para hacer frente al deseo de fumar

Pensar por adelantado es sólo una parte de la solución. También necesita prepararse para el deseo de fumar. Piense en lo que hará si siente deseos de fumar cuando se presente la situación. ¿Será capaz de retirarse de la situación? ¿Podrá comer una fruta o masticar un chicle hasta que se le pasen las ganas? ¿Qué puede razonar para sobrellevar la situación? Si piensa en estas cosas por adelantado, tendrá más probabilidad de ponerlas en práctica cuando llegue el momento.

Sobrellevar el deseo de fumar

Esta es la verdadera clave. Las estrategias de afrontamiento son las cosas que usted puede hacer o pensar para distraerse. Se ha demostrado en investigaciones que las personas que usan estrategias de afrontamiento tienen muchas más probabilidades de no volver a fumar que quienes no las usan. Las personas que se fían de su «fuerza de voluntad» tienden a volver a fumar. Hay dos tipos de estrategias de afrontamiento que usted puede usar: conductuales (de comportamiento) y mentales.



Las **estrategias conductuales de afrontamiento** son las cosas que usted puede hacer o las medidas que puede tomar. Por ejemplo:

- ▶ Retírese de la situación.
- ▶ Llame a un amigo o familiar, o hable con alguien que le escuche.
- ▶ Haga ejercicio (salga a pasear, ande en bicicleta, vaya a bailar).
- ▶ Respire profundo.
- ▶ Tome un vaso de agua.
- ▶ Coma o mastique algo (chicles y caramelos de menta sin azúcar, verduras, como zanahorias o apio).
- ▶ Haga ejercicios de relajación.
- ▶ Mantenga ocupadas las manos: teja o juegue a las cartas o al dominó.
- ▶ Dése una ducha caliente y relajante.
- ▶ Realice una actividad con una persona que no fume.
- ▶ Juegue un juego en el celular.
- ▶ Haga otra cosa, por ejemplo, lea, escriba o escuche música.



Las **estrategias mentales de afrontamiento** son las cosas que usted puede pensar para hacer frente a los deseos de fumar. Por ejemplo:

- ▶ Recuerde los motivos por los que quiso dejar de fumar (por ejemplo, por su familia, por su salud).
- ▶ Piense en el tiempo que ha pasado sin fumar.
- ▶ Piense en cómo superó esta situación sin fumar en el pasado.
- ▶ Trate de descubrir qué le está produciendo las ganas de fumar en ese momento.
- ▶ Piense que fumar no resolverá ningún problema y sólo le creará otros nuevos.
- ▶ Imagine que el deseo es como una ola que crece y luego se rompe. Piense que usted es un nadador que nada con la ola en vez de hundirse en ella.
- ▶ Piense en cómo va a mejorar su salud al dejar de fumar.
- ▶ Piense en cómo va a mejorar su aspecto físico al dejar de fumar (tendrá la piel más sana y los dientes más blancos).
- ▶ Piense que fumar no es una opción.



El pensar que fumarno es una opción, es la estrategia mental de afrontamiento favorita de todos nuestros clientes fumadores. Dicen que pensar en que fumar no es una opción es algo sencillo y les da buenos resultados. Todo lo demás quizá sea una opción, pero fumar no lo es.

Puede que unas de estas estrategias de afrontamiento le gusten más que otras. Realmente no importa qué estrategias use, siempre y cuando haga algo si le dan ganas de fumar. Algunos estudios demuestran que es mejor poner en práctica estrategias de afrontamiento tanto mentales como conductuales cuando se sienten deseos de fumar.

Hay una cosa que debe evitar cuando sienta el deseo de fumar: **castigarse**. Los exfumadores que piensan: «¡Qué débil soy!» o «Fumar fue una decisión estúpida» tienden a volver a fumar. Las estrategias de afrontamiento deben ser positivas, no negativas.



Consejo: Si alguna vez tiene un tropiezo y se fuma un cigarrillo, puede usar estas estrategias de afrontamiento para no volver a fumar nunca más (en otro libro hablaremos más de este tema).

¿Sirven de algo los medicamentos?



Recomendamos que todos los fumadores tomen algún medicamento que les ayude a dejar de fumar. Los productos de terapia de reemplazo de nicotina, como el parche, el chicle, el inhalador, el aerosol nasal o las pastillas para chupar, son buenas alternativas. Puede conseguirlos sin receta en la farmacia. El médico también puede recetarle medicamentos que reducen los síntomas del síndrome de abstinencia y los deseos de fumar, como Zyban® o Chantix®.

Es posible que estos medicamentos también alivien los deseos de fumar que se asocian con el hábito. Por ejemplo, si tiene ganas intensas de fumar, puede masticar un chicle de nicotina o chupar una pastilla de nicotina.

Hable con el médico o el farmacéutico sobre estos productos para que le ayude a elegir el más adecuado en su caso.

¿Cuándo desaparecerán los deseos de fumar?

Los deseos causados por el síndrome de abstinencia de la nicotina generalmente duran sólo una o dos semanas si usted no fuma. Los deseos que se asocian con el hábito desaparecen poco a poco, a medida que usted se enfrenta a distintas situaciones sin fumar. Sin embargo, las situaciones nuevas o de mucho estrés pueden desencadenar el deseo de fumar. Los deseos de fumar que se asocian con el hábito se presentan muy rara vez en las personas que han dejado el cigarrillo durante un año o más. Puede que usted siempre tenga recuerdos de fumar. Algunos recuerdos serán agradables, pero la mayoría de los exfumadores no sienten deseos intensos de fumar cuando los evocan.



Pensar por adelantado, prepararse y sobrellevar la situación le ayudarán a superar hasta los deseos más intensos de fumar.

¿Qué debo hacer si todavía fumo?

Si aún no ha dejado de fumar o si lo dejó pero volvió a hacerlo, repase el primer libro, «Introducción». Vuelva a leer la sección titulada «Cómo prepararse para dejar de fumar» y elija una nueva fecha para dejar el cigarrillo. No se desanime. Usted puede lograrlo.



Ejercicios

- 1 Intente pensar por adelantado en los **desencadenantes** (personas, lugares, cosas o estados de ánimo) que podrían causarle deseos de fumar. ¿Cuántos puede indicar? Escríbalos aquí.

- 2 Escriba cinco **estrategias conductuales de afrontamiento**. Estas son las cosas que puede hacer cuando sienta deseos de fumar.

- 3 Nombre **cinco estrategias mentales de afrontamiento**. Estas son las cosas que usted puede pensar cuando sienta deseos de fumar.

Es buena idea leer estas listas con frecuencia. Agregue cosas o haga cambios. Así estará preparado para combatir los deseos de fumar.



RECUERDE

**Piense por
adelantado**

▼
Prepárese

▼
**Sobrelleve la
situación**



NOTAS



Estos son los mensajes más importantes

Cuando deje de fumar, sentirá deseos frecuentes de encender un cigarrillo, especialmente en la primera semana o un poco más. Puede tomar medidas para reducir los deseos o sobrellevarlos sin fumar. Guarde este libro y consultelo con frecuencia en las próximas semanas. Repáselo de vez en cuando en los meses que siguen.

1

Determine cuáles son los desencadenantes de los deseos de fumar causados por el síndrome de abstinencia y por el hábito.

2

Piense por adelantado en qué ocasiones podría verse frente a una de estas situaciones.

3

Prepárese para sentir el deseo de fumar. Si puede, evite la situación.

4

Si no puede evitarla, sobrelleve los deseos de fumar con estrategias conductuales y mentales de afrontamiento.

5

Si es posible, tome un medicamento que le ayude a dejar de fumar.

6

Recuerde que los deseos intensos de fumar causados por el síndrome de abstinencia de la nicotina desaparecen en el plazo de dos semanas si usted no fuma.



El desarrollo de este libro fue subsidiado por:

- American Cancer Society (PBR-94)
- National Institutes of Health (R01CA80706; R01CA134347; R01CA199143)
- Florida Biomedical Research Program (5JK03)
- Area Health Education Center, and the State of Florida Department of Health

Producido por el Tobacco Research and Intervention Program del H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute.

Director: Thomas H. Brandon, Ph.D.
1 (866) 409-6670 | libredelcigarrillo@moffitt.org

© H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute

El contenido es sólo responsabilidad de los autores y no representa
necesariamente la visión oficial del National Institutes of Health
9/2016