

Info semFYC

RECOMENDACIONES SEMFYC

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

RECOMENDACIONES EN 10 PASOS PARA DEJAR DE FUMAR



RECOMENDACIONES DE LOS MÉDICOS DE FAMILIA ANTE LA DECISIÓN DE DEJAR DE FUMAR.



Con la aplicación de la ley frente al tabaquismo, la semFYC ofrece las siguientes recomendaciones para todas aquellas personas que hayan decidido dejar el tabaco: 10 PASOS PARA DEJAR DE FUMAR

TRES IDEAS PREVIAS

Primera.

Tenga una idea clara, dejar de fumar consiste en superar una adicción. No solo es cuestión de voluntad, es **IMPRESINDIBLE preparar un plan.**

Segunda.

Tiene que partir de la idea que a la mayoría de los fumadores el consumo de tabaco les produce **una mezcla entre placer y malestar.**

Tercera.

Un cigarrillo, una calada, **TAMBIÉN ES FUMAR. SIEMPRE** se vuelve a fumar por "ese cigarro".

ES LA HORA DE TOMAR DECISIONES

Cuarto.

Decida si quiere intentarlo usted por su cuenta, o por el contrario si cree que puede necesitar ayuda de su médico de familia. En cualquier caso, sí le recomendamos se haga con alguno de los libros o folletos que se ofrecen desde los centros de salud o los que se ofrecen en la página del Ministerio de Sanidad y Consumo www.msc.es.

Quinto.

Si ha decidido pedir el apoyo de su médico de familia, le informamos que procure reservar **para los próximos 3 meses** un tiempo aproximado **de 4 visitas de 10 minutos cada una de ellas.** Debe saber que con estas visitas de seguimiento disminuye el riesgo de volver a fumar.

Sexto.

No dude más. **FIJE UN DIA PARA ABANDONAR EL TABACO** que coincida con algún periodo de menor estrés, ya que los primeros 10 días son los peores. (cambios de trabajo, exámenes, cambios vitales) o con demasiados acontecimientos sociales (fiestas, comidas, celebraciones).

Séptimo.

Es muy importante **prepararse durante los días previos** a la fecha de abandono. Para ello, ponga en práctica las siguientes actividades **LOS CINCO DIAS PREVIOS** a la fecha de abandono:

- Elabore en su casa **DOS LISTAS.** Una con los motivos para dejar de fumar; otra con los motivos para seguir fumando. Califique

cada uno de los motivos (a favor y en contra) con una puntuación de **1** (nada importante para usted) a **10** (muy importante para usted). Sume la puntuación total y compare. Lo más importante: **GUARDE ESTAS LISTAS, TÉNGALAS A MANO Y VUELVA A LEERLAS CADA 7 DÍAS**. Debe consultarlas en los momentos de mayor dificultad.

- Conozca durante estos 5 días exactamente lo que fuma. Para ello, **comprométase a fumar** cada día el 90% de los cigarrillos que usted calcula está fumando (por ejemplo, si fuma 20, fije 18 cigarrillos; si fuma 30 al día, fije 27; etc.). Salga cada mañana de casa con el número de cigarrillos para todo el día, y no encuentre excusa, **NO FUME NI ENCIENDA NINGÚN CIGARRO MÁS**. Este ha de ser su compromiso durante estos días previos.
- **NO ACEPTE CIGARRILLOS ni OFREZCA CIGARRILLOS**. Ya ha comenzado el proceso de dejar de fumar, siga con precisión y sin excepciones esta norma, pues le facilita un compromiso con las personas que le rodean.
- Declare, al menos, **TRES ESPACIOS SIN HUMO**. Lugares en los que en estos cinco días **NO FUMARÁ** ningún cigarrillo. Le recomendamos que sean espacios en los que no esté fumando un número excesivo de cigarrillos.
- **ALEJE EL PAQUETE DE TABACO**. Siempre que llegue a un sitio cerrado, sitúelo, al menos, **A TRES METROS DE DISTANCIA**.

Octavo.

Debe conocer que los **TRATAMIENTOS** de uso más frecuente y que se **HAN DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE EFICACES** para ayudar a dejar de fumar son:

El apoyo con **sustitutivos de nicotina** (en forma de parche, chicle o comprimidos para chupar), el apoyo con un medicamento llamado

bupropion (medicamento con propiedades psicoestimulantes), las **terapias en grupo** con otros fumadores y las **terapias con apoyo psicológico**. El resto de tratamientos que se ofrecen: acupuntura, hipnosis, otros, no se han demostrado que sean más útiles que cuando una persona decide por él mismo dejar de fumar.

Los sustitutivos de nicotina se pueden comprar libremente en las farmacias y es recomendable utilizarlos unas 8 semanas, durante las cuales se ha de bajar la cantidad de nicotina de manera progresiva. El bupropion ha de ser recetado y controlado por un médico.

HA LLEGADO EL DÍA

Noveno.

Ha llegado el día. No se permita dudar, la decisión ya la tiene tomada. Tiene que saber que es seguro que tendrá ganas de fumar, pero que irán disminuyendo en intensidad y en frecuencia a lo largo de los días. Para conseguir que esto suceda, usted debe poner **EN MARCHA EL PLAN DE ACCIÓN:**

- Cuando tenga de ganas de fumar, hágase la pregunta; **¿QUIERE VOLVER A FUMAR 20 CIGARRILLOS AL DÍA?**; ¿SI o NO. Conteste con rotundidad y sea consecuente.
- Tenga **conductas alternativas preparadas**. Salir a pasear, cambiar de actividad, beber agua, tomar un caramelo o un chicle sin azúcar, llamar por teléfono, comentar con las personas de alrededor, etc. El objetivo es que la idea de fumar no ocupe un espacio central de nuestro pensamiento.
- **Prepare y anticipe las situaciones de riesgo.** Reconozca los momentos en los que pueden aparecer los deseos de fumar y tenga previstas respuestas alternativas. Recuerde que no se trata de convencerse de nuevo de "lo favorable que es no fumar", sino

que consiste en “desplazar del pensamiento” con rapidez y decisión las ideas de fumar.

Décimo.

Es conveniente **ANTICIPARSE A LOS POSIBLES INCONVENIENTES DERIVADOS DE DEJAR DE FUMAR.**

Aunque no suelen ocurrir a todas las personas, si se frecuente que aparezca un aumento del apetito, una tendencia a ganar peso, la aparición ocasional de ansiedad, una mayor irritabilidad con las personas de nuestro entorno, o cierto estado de ánimo de melancolía por dejar de fumar.

Para afrontar con mayores posibilidades de éxito la decisión de abandonar el tabaco, le recomendamos:

- Organice su tiempo para conseguir durante estos días **aumentar la actividad física**. Para ello, le recomendamos, al menos, 40 minutos al día, durante 4 días a la semana, caminar deprisa. Si usted hace de forma regular ejercicio físico, puede aumentar la intensidad con moderación.
- **Cuide su alimentación**. Incorpore ensaladas en todas las comidas, tome 3 piezas de fruta al día y evite picar entre comidas. ¡Atención a los dulces!; tómelos con mucha moderación.
- **Beba abundantes líquidos**, en especial agua; evitando las bebidas carbónicas y azucaradas.
- Identifique las situaciones en las que se encuentra más irritable con los demás. Acepte públicamente que, tal vez, no llevaba razón.