

## CONSEJOS ÚTILES PARA DEJAR DE FUMAR

### Introducción



De acuerdo a las estadísticas más recientes dejar de fumar es el deseo de hasta el 70% de los fumadores españoles. Esta cifra es sorprendente sobre todo se la comparamos con la de aquellos que definitivamente consiguen abandonar el consumo del tabaco. Sólo el 4% de los que lo intentan. Es decir muchos quieren dejarlo pero sólo algunos lo consiguen.

Existen muchas razones que explican esta diferencia. Pero la mi me gustaría comentar en este artículo sólo uno de ellas que, sin duda, es de las más importantes: la mayoría de los fumadores que hacen un serio intento de abandono del consumo del tabaco no reciben ni los consejos ni el tratamiento médico más acomodados para conseguirlo.

Esta es una de las razones del frecuente fracaso. Y esto es más cierto, cuando sabemos que cuando un fumador hace un serio intento de abandono de consumo de tabaco que se sigue de los consejos y tratamiento médico acomodados las sus posibilidades de éxito se triplican.

Por todo esto conviene que nos detengamos unos minutos en esbozar unas cuantas recomendaciones para ayudar a los fumadores a dejar de serlo. Las dividiremos en tres grandes bloques. Por un lado hablaremos de cómo prepararse más adecuadamente a dejar de fumar, después expondremos algunos buenos consejos para afrontar un primer día en la vida de un exfumador, y, por último, explicaremos cuál es la mejor manera para mantenerse sin fumar.

### Consejos para prepararse para dejar de fumar



El éxito en el abandono de cualquier tipo de drogodependencia esta en razón directa de la motivación que se tenga para dejarla. El **tabaquismo** no podría ser menos. Por eso antes de iniciar un proceso de abandono para dejar de fumar el fumador debe buscar todo tipo de motivación para dejar de serlo.

Se tendrán motivos de salud (dejar de fumar es la decisión más saludable que un fumador puede tomar a lo largo de su vida) o cualquiera otro tipo de motivos que el fumador esgrima. Pero el importante es apuntarlos todos y cada uno de ellos en un pequeño papel que podamos llevar con nosotros continuamente. Que lo podamos guardar en nuestra cartera y que podamos leerlo en cualquier momento. Será conveniente que elijamos un día para dejar de fumar con antelación abunda para poder prepararnos antes de llegar a él. Lo anotaremos en el calendario y comenzaremos la preparación.

Haremos una hoja de autorregistro. Esto consiste en apuntar cada cigarro que nos fumamos haciendo mención del momento, lugar y hora en la que lo hacemos así como tratando de escalonar la necesidad que tenemos para eso. Es recomendable tratar de fumar sólo aquellos cigarros que más necesitemos y que tratemos de eliminar los que nos resulten más fáciles. Al fin y a la postre de tres o cuatro días de cumplimentación de esta hoja de autorregistro, seremos capaces de descubrir cuáles son las situaciones de nuestra vida diaria que más asociamos con el consumo de un cigarro y podremos pensar sobre cómo poder enfrentarse a ellas sin consumir tabaco, cuando estemos dejando de fumar.

A continuación destaco algunas de estas circunstancias y a su lado a forma de evitarlas:

Cigarro de después de comer: Lavarse los dientes, moverse, pasear, tomar caramelo sin azúcar. Primer cigarro del día: Hacer gimnasia **matutina**, beber agua, tomar zumos. Cigarro de estrés: Pensar que el cigarro no ayuda a resolver problemas. Los crea. Cigarro de relax: Buscar otras actividades de relajación: leer, charlar, oír música.

Resumiendo, durante la fase de preparación para dejar de fumar tendremos que hacer tres cosas: realizar lista con los motivos, realizar hoja de autorregistro y elegir un día para dejar de fumar.

## Consejos para pasar el primer día sin fumar



Sin duda, uno de las cosas que más teme cualquier fumador que va a hacer un intento por dejar de serlo, es pasar el primer día sin fumar. Por eso, conviene que sea bien aconsejado para superar con éxito ese tiempo. Debemos tener en cuenta además que cuando un sujeto pasa 24 horas sin fumar esto le va a ocasionar una sensación de triunfo tan grande que le va a facilitar seguir haciéndolo.

Entre los consejos más apropiados para pasar un día sin fumar se cuentan los siguientes:

Es importante elegir un día apropiado para dejar de fumar. Pensaremos en un día en que el fumador tenga tiempo bastante para hacer un esfuerzo por no fumar ni siquiera un solo cigarro. Convendrá buscar un día en el que las

situaciones

propicias para fumar sean escasas y por el contrario, abunden aquellas en las que sea donado no fumar. El fumador durante su fase de preparación pensaría cómo enfrentarse a las múltiples situaciones de su vida diaria que le llevan a fumar y habrá pensado un plan estratégico para cada una de esas situaciones. Este día el fumador se erguirá un poco antes que habitualmente. Se dará una buena ducha comenzando con agua caliente que progresivamente convertirá en tibia y por fin en fría.

Hará un poco de gimnasia y saldrá a la calle dispuesto a no fumar ni siquiera un solo cigarro aunque sólo sea ese día. Es recomendable no llevar consigo ningún paquete de cigarros ni nada que recuerde al tabaco. Los ceniceros, los mecheros y cualquiera otra cosa que traiga malos recuerdos deben ser eliminados.

Durante ese primer día sin fumar es recomendable tratar de evitar las situaciones que se asocian con fumar y si no se pueden evitar conviene poner en marcha el idóneo plan de enfrentamiento a estas.

## Consejos para mantenerse sin fumar



Decía **Mark Twain** que dejar de fumar era a cosa más donada del mundo ya que él lo había dejado miles de veces. Esta curiosa frase del escritor americano los ilustran acerca de una de las realidades más llamativas del proceso de abandono del consumo del tabaco. En el dicho proceso a verdadera dificultad no estriba en dejar de fumar sino en mantenerse sin hacerlo. Por eso, conviene que la este apartado le dediquemos grande parte de este artículo.

A continuación comentaré algunos consejos que ayudarán a los exfumadores a mantenerse sin fumar:

Piense en dejar de fumar sólo por un día.

Muchos fumadores cuando llevan 4 o 5 días sin fumar comienzan a tener un sentimiento de frustración muy potente: ¡ Qué horror - piensan - ya nunca jamás en mi vida volveré a fumar. Es este sentimiento lo que en muchas ocasiones los arrastra a volver a hacerlo. Por eso, es importante, que el sujeto en fase de deshabitación tabáquica piense siempre en dejar de fumar sólo por un día. Hoy no fumo - pensara el sujeto - mañana tal vez humo, pero hoy no voy a fumar. Y lo mismo pensará mañana.

Ponga en práctica sus estrategias particulares.

Todos los fumadores que superaron adecuadamente la fase de preparación deben tener perfectamente diseñados tres o cuatro planes estratégicos para enfrentarse a los tres o cuatro momentos en los que más ganas van a tener de fumar.

Conviene saber que durante las primeras tres o cuatro semanas el momento del cigarro de después de comer es difícil de superar y que la toma de chocolatina u otros alimentos doce ayuda a vencerlo. No olvide que a partir de la quinta o sexta semana ya no se deben tomar este tipo de alimentos ricos en glucosa.

¿Cómo enfrentarse a los momentos de ansia de volver a fumar?

Durante las primeras seis la siete semanas de abandono del tabaco, el sujeto sufrirá a lo largo del día varios momentos en los que tendrá unas intensas ganas de volver a fumar. La estas ansias se les designa con la palabra inglesa: **craving**. En muchas ocasiones son responsables de que el sujeto tenga recaída y vuelva a fumar.

Todo lo que debemos saber sobre estas ansias lo comento a continuación: Son muy frecuentes e intensas durante las primeras tres o cuatro semanas. A partir diera momento van disminuyendo en intensidad y frecuencia hasta casi desaparecer o hacerse muy leves y atenuada en la octava o novena semana.

Duran de tres la cuatro minutos en las primeras semanas y de uno la dos en las últimas semanas.

Ahí van tres consejos para enfrentarse al **craving** y vencerlo: beber un vaso de agua lentamente, o, respirar fondo mantener el aire en los pulmones durante 15 segundos y expulsarlo lentamente repetir esa operación varias veces, o, masaxear la zona central de la palma de la mano izquierda con la yema del dedo índice de la mano derecha.

No fume ni siquiera un solo cigarro.

Durante los primeros seis meses el exfumador tendrá muchas oportunidades de fumar algún cigarro. En ocasiones coincidirán con momentos de comidas opíparas, de grande relación social y con abundante consumo de bebidas alcohólicas. Son estos momentos en los que el riesgo de sufrir recaídas se hace muy elevado. Por todo ello conviene que el sujeto tenga muy en cuenta las siguientes recomendaciones:

Evitar las comidas copiosas.  
Beber abundante agua o zumos.  
No tomar bebidas alcohólicas ni excitantes.  
Evitar las relaciones sociales durante las primeras semanas.  
Pensar que un solo cigarro, que una sola pipada puede desencadenar un recaída.

¿Cómo controlar la ganancia de peso?

El aumento de peso es uno de los problemas más importantes cuando se deja de fumar. No obstante se se tienen en cuenta una serie de consejos conseguiremos que la ganancia de peso se limite a solo 3 o 4 Kilos, peso este que podrá ser eliminado después de seis meses sin fumar.

A continuación comentamos los consejos más importantes:

Incrementar el ejercicio físico que realiza normalmente. Al dejar de fumar hay que aumentar el ejercicio físico que se hace normalmente. De manera que andar de una a dos horas diarias, nadar, hacer gimnasia, practicar deporte, etc. es totalmente necesario si de verdad queremos controlar el peso.

Controlar la ingesta de alimentos es otra condición necesaria. Debemos tener en cuenta que hay que reducir en 200 a 300 calorías diarias la ingesta calorífica habitual. Esto significa reducir el tamaño de las porciones que habitualmente comemos, evitar el pan, incrementar la ingesta de frutas y verduras y reducir la de grasas y hidratos de carbono.

Resumiendo, concretamos un plan para dejar de fumar en tres fases. Desde este pequeño espacio de la inmensa [web](#), animo a todos los fumadores a que lo sigan porque comprobarán que realmente no es tan difícil dejar de fumar. Es cuestión de intentarlo. Cuantas más veces se intente mayores serán las posibilidades de conseguirlo.

Dr. **Carlos A Jiménez Ruiz**  
Unidad de **Tabaquismo**. Hospital de la Princesa. Madrid