

## CONSELLOS ÚTILES PARA DEIXAR DE FUMAR

### Introdución



De acordo ás estatísticas máis recentes deixar de fumar é o desexo de ata o 70% dos fumadores españois. Esta cifra é sorprendente sobre todo se a comparamos coa daqueles que definitivamente conseguen abandonar o consumo do tabaco. Só o 4% dos que o intentan. É dicir moitos queren deixalo pero só algúns o conseguen.

Existen moitas razóns que explican esta diferenza. Pero a mi gustaríame comentar neste artigo só un delas que, sen dúbida, é das máis importantes: a maioría dos fumadores que fan un serio intento de abandono do consumo do tabaco non reciben nin os consellos nin o tratamento médico máis axeitados para conseguilo.

Esta é unha das razóns do frecuente fracaso. E isto é máis certo, cando sabemos que cando un fumador fai un serio intento de abandono de consumo de tabaco que se segue dos consellos e tratamento médico axeitados as súas posibilidades de éxito se triplican.

Por todo isto convén que nos deteñamos uns minutos en esbozar unhas cantas recomendacións para axudar aos fumadores a deixar de selo. Dividirémolas en tres grandes bloques. Por un lado falaremos de como prepararse máis axeitadamente a deixar de fumar, despois exporemos algúns bos consellos para afrontar o primeiro día na vida dun exfumador, e, por último, explicaremos cá é o mellor xeito para manterse sen fumar.

### Consellos para prepararse para deixar de fumar



O éxito no abandono de calquera tipo de drogodependencia esta en razón directa da motivación que se teña para deixala. O **tabaquismo** non podería ser menos. Por iso antes de iniciar un proceso de abandono para deixar de fumar o fumador debe buscar todo tipo de motivación para deixar de selo.

Teranse motivos de saúde (deixar de fumar é a decisión máis saudable que un fumador pode tomar ao longo da súa vida) ou calquera outro tipo de motivos que o fumador esgrima. Pero o importante é apuntalos todos e cada un deles nun pequeno papel que poidamos levar connosco continuamente. Que o poidamos gardar na

nosa carteira e que poidamos lelo en calquera momento. Será conveniente que elixamos un día para deixar de fumar con antelación abonda para poder prepararnos antes de chegar a el. Anotarémolo no calendario e comezaremos a preparación.

Faremos unha folla de autorrexistro. Isto consiste en apuntar cada cigarro que nos fumamos facendo mención do momento, lugar e hora na que o facemos así como tratando de graduar a necesidade que temos para iso. É recomendable tratar de fumar só aqueles cigarros que máis necesitamos e que tratemos de eliminar os que nos resulten máis doados. Ao cabo de tres ou catro días de cumprimentación desta folla de autorrexistro, seremos capaces de descubrir cales son as situacións da nosa vida diaria que máis asociamos co consumo dun cigarro e poderemos pensar sobre como poder enfrontarse a elas sen consumir tabaco, cando esteamos a deixar de fumar.

A continuación saliento algunhas destas circunstancias e ao seu lado a forma de evitalas:

Cigarro de despois de comer: Lavarse os dentes, moverse, pasear, tomar caramelo sen azucre.  
Primeiro cigarro do día: Facer ximnasia **matutina**, beber auga, tomar zumes.  
Cigarro de estrés: Pensar que o cigarro non axuda a resolver problemas. Créaos.  
Cigarro de relax: Buscar outras actividades de relaxación: ler, charlar, oír música.

Resumindo, durante a fase de preparación para deixar de fumar teremos que facer tres cousas: realizar lista cos motivos, realizar folla de autorrexistro e elixir un día para deixar de fumar.

## Consellos para pasar o primeiro día sen fumar



Sen dúbida, un das cousas que máis teme calquera fumador que vai facer un intento por deixar de selo, é pasar o primeiro día sen fumar. Por iso, convén que sexa ben aconsellado para superar con éxito ese tempo. Debemos ter en conta ademais que cando un suxeito pasa 24 horas sen fumar isto lle vai ocasionar unha sensación de triunfo tan grande que lle vai facilitar seguir facéndoo.

Entre os consellos máis apropiados para pasar un día sen fumar cóntanse os seguintes:

É importante elixir un día apropiado para deixar de fumar. Pensaremos nun día en que o fumador teña tempo abondo para facer un esforzo por non fumar nin sequera un só cigarro. Convirá buscar un día no que as situacións propicias para fumar sexan escasas e pola contra, abunden aquelas nas que sexa doado non fumar. O fumador durante a súa fase de preparación pensaría como enfrontarse ás múltiples situacións da súa vida diaria que lle levan a fumar e terá pensado un plan estratéxico para cada unha desas situacións. Este día o fumador erguerase un pouco antes que habitualmente. Darase unha boa ducha comezando con auga quente que progresivamente converterá en morna e por fin en fría.

Fará un pouco de ximnasia e sairá á rúa disposto a non fumar nin sequera un só cigarro aínda que só sexa ese día. É recomendable non levar consigo ningún paquete de cigarros nin nada que recorde ao tabaco. Os cincheiros, os chisqueiros e calquera outra cousa que traia malos recordos deben ser eliminados.

Durante ese primeiro día sen fumar é recomendable tratar de evitar as situacións que se asocian con fumar e se non se poden evitar convén poñer en marcha o axeitado plan de enfrontamento a estas.

## Consellos para manterse sen fumar



Dicía **Mark Twain** que deixar de fumar era a cousa máis doada do mundo xa que el o deixara miles de veces. Esta curiosa frase do escritor americano ilústranos acerca dunha das realidades máis rechamantes do proceso de abandono do consumo do tabaco. No devandito proceso a verdadeira dificultade non estriba en deixar de fumar senón en manterse sen facelo. Por iso, convén que a este apartado lle dediquemos grande parte deste artigo.

A continuación comentarei algúns consellos que axudarán aos exfumadores a manterse sen fumar:

Pense en deixar de fumar só por un día.

Moitos fumadores cando levan 4 ou 5 días sen fumar comezan a ter un sentimento de frustración moi potente: ¡ Que horror - pensan - xa nunca xamais na miña vida volverei a fumar. É este sentimento o que en moitas ocasións os arrastra a volver facelo. Por iso, é importante, que o suxeito en fase de deshabitación tabáquica pense sempre en deixar de fumar só por un día. Hoxe non fumo - pensase o suxeito - mañá talvez fume, pero hoxe non vou fumar. E o mesmo pensará mañá.

Poña en práctica as súas estratexias particulares.

Todos os fumadores que superaron axeitadamente a fase de preparación deben ter perfectamente deseñados tres ou catro plans estratéxicos para enfrontarse aos tres ou catro momentos nos que máis ganas van ter de fumar.

Convén saber que durante as primeiras tres ou catro semanas o momento do cigarro de despois de comer é difícil de superar e que a toma de chocolatina ou outros alimentos doce axuda a vencelo. Non esqueza que a partir da quinta ou sexta semana xa non se deben tomar este tipo de alimentos ricos en glicosa.

¿Como enfrontarse aos momentos de ansia de volver fumar?

Durante as primeiras seis a sete semanas de abandono do tabaco, o suxeito sufrirá ao longo do día varios momentos nos que terá unhas intensas ganas de volver fumar, A estas ansias désígnaselles coa palabra inglesa: **craving**. En moitas ocasións son responsables de que o suxeito teña recaída e volva fumar.

Todo o que debemos saber sobre estas ansias o comento a continuación: Son moi frecuentes e intensas durante as primeiras tres ou catro semanas. A partir dese momento van diminuindo en intensidade e frecuencia ata case desaparecer ou facerse moi leves e atenuada na oitava ou novena semana.

Duran de tres a catro minutos nas primeiras semanas e dun a dous nas últimas semanas.

Aí van tres consellos para enfrontarse ao **craving** e vencelo: beber un vaso de auga lentamente, ou, respirar fondo manter o aire nos pulmóns durante 15 segundos e expulsalo lentamente repetir esa operación varias veces, ou, masaxear a zona central da palma da man esquerda coa xema do dedo índice da man dereita.

Non fume nin sequera un só cigarro.

Durante os primeiros seis meses o exfumador terá moitas oportunidades de fumar algún cigarro. En ocasións coincidirán con momentos de comidas opíparas, de grande relación social e con abundante consumo de bebidas alcohólicas. Son estes momentos nos que o risco de sufrir recaídas se fai moi elevado.

Por todo iso convén que o suxeito teña moi en conta as seguintes recomendacións:

Evitar as comidas copiosas.  
Beber abundante auga ou zumes.  
Non tomar bebidas alcohólicas nin excitantes.  
Evitar as relacións sociais durante as primeiras semanas.  
Pensar que un só cigarro, que unha soa pipada pode desencadear un recaída.

¿Como controlar a ganancia de peso?

O aumento de peso é un dos problemas máis importantes cando se deixa de fumar. Non obstante se se teñen en conta unha serie de consellos conseguiremos que a ganancia de peso se limite a só 3 ou 4 Quilos, peso este que poderá ser eliminado despois de seis meses sen fumar.

A continuación comentamos os consellos máis importantes:

Incrementar o exercicio físico que realiza normalmente. Ao deixar de fumar hai que aumentar o exercicio físico que se fai normalmente. De maneira que andar dunha a dous horas diarias, nadar, facer ximnasia, practicar deporte, etc. é totalmente necesario se de verdade queremos controlar o peso.

Controlar a inxesta de alimentos é outra condición necesaria. Debemos ter en conta que hai que reducir en 200 a 300 calorías diarias a inxesta calorífica habitual. Isto significa reducir o tamaño das porcións que habitualmente comemos, evitar o pan, incrementar a inxesta de froitas e verduras e reducir a de graxas e hidratos de carbono.

Resumindo, concretamos un plan para deixar de fumar en tres fases. Dende este pequeno espazo da inmensa **web**, animo a todos os fumadores a que o sigan porque comprobarán que realmente non é tan difícil deixar de fumar. É cuestión de intentalo. Cantas máis veces se intente maiores serán as posibilidades de conseguilo.

Dr. **Carlos A Jiménez Ruiz**  
Unidade de **Tabaquismo**. Hospital de dlla Princesa. Madrid