



MI GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

CESFAM Carmela Carvajal



Red de Atención Primaria
de Salud Municipal
Puerto Montt



CHILE LO
HACEMOS
TODOS

CONTENIDOS

¿Qué es el tabaquismo?.	04
¿Estoy preparado para dejarlo	06
Sesión 1: Motivación y expectativas.	09
Sesión 2: ¿Por qué dejar de fumar?	13
Sesión 3: Roles y actitudes con relación al hábito tabáquico.	18
Sesión 4: Manejo del síndrome de privación.	28
Sesión 5: Prevención de recaídas.	32
Sesión 6: Beneficios de dejar de fumar.	35
Anexos.	37

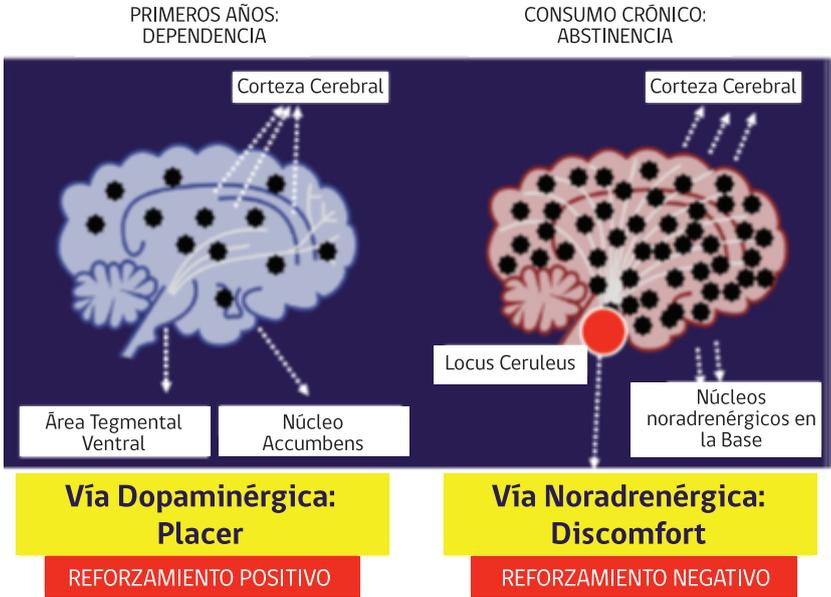
¿QUÉ ES EL TABAQUISMO?

Es una Enfermedad crónica adictiva (el tabaco es una droga que cambia tu cerebro).

El cigarrillo es una droga legal, que contiene miles de componentes tóxicos, que veremos más adelante.

El ingrediente más importante es la NICOTINA, la cual hace que la persona que fuma se haga adicto al cigarrillo.





La nicotina cambia tu cerebro para siempre. Aumentan los receptores, que son como las puertas que captan esta sustancia y la hacen entrar al cerebro.

A medida que pasan los años necesitas más cigarrillos para sentir lo mismo.

Cuando dejas de fumar, estos receptores disminuyen y a medida que pasa el tiempo van desapareciendo.

¿ESTOY PREPARADO PARA DEJARLO?

Dejar de consumir cigarrillo es una decisión importante para su vida, usted puede marcar un antes y un después.

Es por esto que esta es una decisión personal y el logro de ella depende de distintos factores.

a) Test de Richmond Evalúe su motivación.

1. ¿Le gustaría dejar de fumar si pudiera hacerlo fácilmente?
No..... 0 punto
Si..... 1 punto

De acuerdo a la siguiente escala, de 0 a 3, desde 0 en absoluto, hasta 3 muy seriamente, conteste las preguntas 2, 3, y 4.

2. ¿Cuánto interés tiene en dejarlo?.....puntos
3. ¿Intentará dejar de fumar en las próximas cuatro semanas?.....puntos
4. ¿Cual es la probabilidad de que dentro de los próximos 6 meses sea un no fumador?.....puntos

El cálculo del puntaje final debe hacerse de acuerdo a la siguiente escala: 0 - 6: Baja motivación
7 - 8: Moderada motivación
9 - 10: Alta motivación

¿ESTOY PREPARADO PARA DEJARLO?

b) Test de Fagerstrom

Evalúe su dependencia (adicción física) a la nicotina.

Pregunta	Respuesta	Puntaje
1.- ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	10 o menos	0
	11 a 20	1
	21 a 30	2
	31 o más	3
2.- ¿Cuánto tiempo pasa, desde que se levanta hasta que fuma su primer cigarrillo?	Menos de 5 minutos	3
	6 a 30 minutos	2
	31 a 60 minutos	1
	más de 60 minutos	0
3.- ¿Fuma más en las mañanas?	SI	1
	NO	0
4.- ¿Tiene dificultad para no fumar en lugares donde esta prohibido?	SI	1
	NO	0
5.- ¿A qué cigarrillo le costaría más renunciar?	El primero del día	1
	Cualquier otro	0
6.- ¿Fuma cuando no se encuentra bien o cuando está enfermo en cama?	SI	1
	NO	0
	Puntaje Total	

Puntaje: 0 - 3 Dependencia baja
4 - 6 Dependencia moderada.
7 - 10 Dependencia alta.



¿ESTOY PREPARADO PARA DEJARLO?

c) Test ¿Por qué fuma Ud.?

Evalúe su dependencia (adicción) psicosocial al cigarrillo.

Al lado de las siguientes frases escriba el número que mejor refleje su propia experiencia.

1 = Nunca

2 = Rara vez

3 = De vez en cuando

4 = Muchas veces

5 = Siempre

- | | | |
|--------------------------|----|--|
| <input type="checkbox"/> | A. | Yo fumo para mantenerme activo |
| <input type="checkbox"/> | B. | Sostener un cigarrillo en la mano forma parte del placer de fumar |
| <input type="checkbox"/> | C. | Fumar es placentero y relajante |
| <input type="checkbox"/> | D. | Enciendo un cigarrillo cuando me siento enojado con algo / alguien |
| <input type="checkbox"/> | E. | Cuando se me acaban los cigarrillos, es casi una tortura hasta que consigo más |
| <input type="checkbox"/> | F. | Fumo de manera automática, sin siquiera ser consciente de ello |
| <input type="checkbox"/> | G. | Fumo cuando otras personas están fumando a mi alrededor |
| <input type="checkbox"/> | H. | Fumar me ayuda a pensar y concentrarme |
| <input type="checkbox"/> | I. | Parte del placer del cigarrillo es toda la preparación para prenderlo |
| <input type="checkbox"/> | J. | Fumar me produce placer |
| <input type="checkbox"/> | K. | Cuando me siento incómodo o molesto, prendo un cigarrillo |
| <input type="checkbox"/> | L. | Cuando no estoy fumando, tengo el cigarrillo muy presente |
| <input type="checkbox"/> | M. | He prendido un cigarrillo cuando el anterior aún está encendido en el cenicero |
| <input type="checkbox"/> | N. | Fumo cuando me reúno con amigos y lo estoy pasando bien |
| <input type="checkbox"/> | O. | Cuando fumo, parte del placer es mirar el humo mientras lo exhalo |
| <input type="checkbox"/> | P. | Casi siempre deseo un cigarrillo cuando estoy a gusto y relajado |
| <input type="checkbox"/> | Q. | Fumo cuando estoy triste y quiero pensar en otra cosa |
| <input type="checkbox"/> | R. | Siento verdaderas ansias de fumar cuando no lo he hecho por un buen rato |
| <input type="checkbox"/> | S. | Me ha pasado que tengo un cigarrillo en la boca sin darme cuenta |
| <input type="checkbox"/> | T. | Siempre fumo cuando estoy con amigos en una fiesta, en un bar, etc |
| <input type="checkbox"/> | U. | Fumo para darme ánimo |

Los puntajes obtenidos se suman de la siguiente manera, para objetivar cada condicionante de la conducta fumadora:

Estimulación: A + H + U

Manipulación: B + I + O

Placer: C + J + P

Manejo de tensión: D + K + Q

Adicción: E + L + R

Hábito automático: F + M + S

Fumador social: G + N + T

La interpretación del puntaje de cada condicionante y de su peso relativo en la conducta de cada fumador, se hace en base a la siguiente escala:

Bajo: 1 a 5 puntos

Moderado: 6 a 10 puntos

Alto: 11 a 15 puntos

¡COMENCEMOS!

Sesión 1: Motivación y expectativas

Evaluación de los pros y contras de su consumo.

LO BUENO	LO MALO

¿Cuáles son sus motivaciones para cesar su consumo de tabaco? ¿Qué ganancias tiene al tomar esta decisión?



NO FUMARÉ POR...

Después de leer detenidamente lo que sigue, elija 3 razones fundamentales por las que desea dejar de fumar y enumérelas, 1, 2 y 3 según la prioridad que Ud. le asigne.

<i>No soportar el olor</i>		<i>Poder disfrutar de olores y sabores</i>
<i>No tener los dedos manchados</i>		<i>No tener tos ni flemas</i>
<i>Tener mal aliento</i>		<i>Mis hijos</i>
<i>Mis dolores musculares</i>		<i>Miedo a morir</i>
<i>Tener mejor capacidad física</i>		<i>Ser más libre</i>
<i>No gastar dinero en cigarros</i>		<i>No tener dolor de garganta</i>
<i>No sentirme dependiente</i>		<i>Otro: _____</i>

Sesión 2:

¿Por qué dejar de fumar?

El consumo de cigarrillo está asociado a diversos factores de riesgo, principalmente físicos y sociales.

El asesino silencioso

AFECTACIONES A DIVERSOS ÓRGANOS

del cuerpo son el resultado del consumo de cigarrillos, que incluyen sustancias cancerígenas.

Disección de un asesino



La nicotina

Actúa sobre los receptores de dopamina del cerebro.



Entra en la sangre a través de los pulmones y alcanza el sistema nervioso en sólo siete segundos.



De muertes por cáncer de pulmón son causa de tabaquismo.



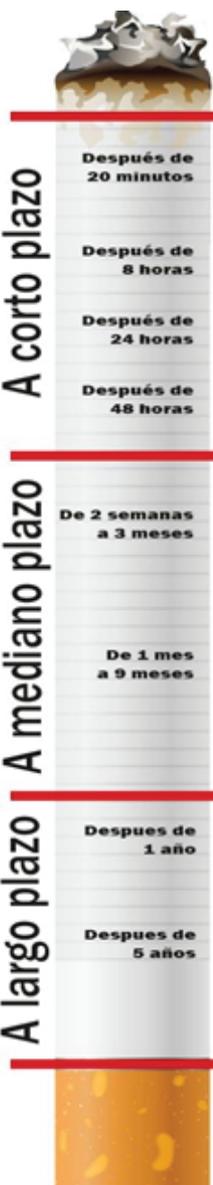
De muertes por cáncer de estómago.



De muertes por cáncer de vejiga, riñón y útero en mujeres.

Sesión 2:

Si me convierto en ex fumador



A corto plazo	Después de 20 minutos	La presión arterial y el pulso vuelven a su nivel normal. La temperatura de las manos y pies regresan a su nivel normal.
	Después de 8 horas	La concentración de monóxido de carbono en la sangre desciende a lo normal. La concentración de oxígeno en la sangre sube a lo normal.
	Después de 24 horas	La probabilidad de sufrir un ataque cardíaco empieza a disminuir.
	Después de 48 horas	Las terminaciones nerviosas comienzan a crecer nuevamente. El olfato y el gusto empiezan a mejorar.
A mediano plazo	De 2 semanas a 3 meses	La circulación mejora. Es más fácil caminar. La función pulmonar mejora un 30%. Disminuye la tos, la congestión de los senos paranasales, el cansancio y la disnea. Los cilios vuelven a crecer en los pulmones para mejorar el funcionamiento de la mucosa, la limpieza de los pulmones y reducir las infecciones. Se falta menos al trabajo por tener menos resfriados y malestar en la garganta. Disminuyen los dolores de cabeza y hay mejor concentración.
	De 1 mes a 9 meses	
A largo plazo	Después de 1 año	El riesgo de sufrir una enfermedad coronaria se reduce a la mitad de un fumador. La tasa de mortalidad del cáncer de pulmón disminuye a la mitad.
	Después de 5 años	El riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular es igual que el de un no fumador. El riesgo de padecer cáncer de boca, gargante, esofago, vejiga, riñón y páncreas baja. Si se padece una enfermedad crónica como diabetes, asma o insuficiencia renal mejora extraordinariamente a salud.

Sesión 2: Asociaciones frecuentes con el acto de fumar

- Café
- Alcohol
- Mate
- Salir del trabajo
- Terminar una tarea y empezar otra
- Computadora
- Manejar
- Estar en casa
- Estar fuera de casa
- Reuniones
- Estar con otros fumadores
- Después de comer
- El primero de la mañana
- Esperando
- Casino / entretenimientos (Ej. ver fútbol)
- Aburrimiento
- Angustia / bronca
- Relajación / Placer
- Horarios particulares
- Sexo.



Sesión 2:

Planilla de lo que fumo

INSTRUCCIONES

- Antes de encender cada cigarrillo anote en la planilla:

La Fecha. Marque si es día hábil o fin de semana/feriado.

La hora en que lo prende.

La ACTIVIDAD que está haciendo (EJ.: tomar café, trabajar, reunirse de amigos, resolver un problema, salir afuera a fumar).

- Dibuje un círculo en el sentimiento que se asoció a la necesidad de fumar ese cigarrillo del 1 - 2 - 3 - 4 - 5.
- Dibuje un círculo en la importancia que le atribuyó a ese cigarrillo como 1-2-3.

SENTIMIENTO:

1. Ganas - deseo de placer.
2. Busco tranquilizarme - nerviosismo / sé que no podré fumar por unas hrs.
3. Busco tener algo en mis manos.
4. Aburrimiento / hacer tiempo / esperando.
5. Acto automático.

Asigne a cada cigarrillo, el número correspondiente a la **IMPORTANCIA** del deseo:

1. **Deseo bajo.**
2. **Deseo mediano.**
3. **Deseo muy alto.**

Sesión 2:

Planilla de lo que fumo

Nro	Hora	Actividad	Sentimiento	Importancia
1	7:30	AL LEVANTARSE	(1) 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - (3)
2	7:45	DESAYUNANDO	(1) 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - (3)
3	8:00	ESPERANDO COLECTIVO	1 - 2 - 3 - (4) 5	1 - (2) - 3
4	8:40	ANTES DE ENTRAR A TRABAJAR	1 - (2) - 3 - 4 - 5	1 - 2 - (3)

EJEMPLO DE CÓMO SE USA LA PLANILLA (MARQUE CON UN CÍRCULO LAS OPCIONES DE SENTIMIENTO E IMPORTANCIA)



(Ver Anexo 1, planilla para completar)

Sesión 3:

Roles y actitudes con relación al hábito tabáquico

¡DECISIÓN!

¿CÓMO ME PREPARO?

La preparación demandará algunas actividades.

Se sabe que realizar estas tareas permite, concientizarse mejor sobre el proceso y brinda más chance de lograrlo.

1. Realizar la planilla de la cantidad de cigarros que fuma al día.

2. Profundizar los beneficios que obtendrá al dejar de fumar.

3. Hacer la tabla de Pros y contras de dejar de fumar.

4. Calcular el gasto en cigarrillos.

5. Vivir en ambientes libres de humo.

6. Identificar ayuda familiar y social.

7. Conocer el grado de dependencia física a la nicotina y los síntomas de la abstinencia .

8. Afianzar el compromiso.

9. Decidir una fecha para dejar de fumar.

Sesión 3:

Identificar ayuda familiar y social

¿QUIÉNES LO AYUDARÁN EN ESTE PROCESO?

Anote los nombres y cómo les pedirá ayuda a cada uno:

Nombre	Cómo le pedirá que me ayude
EJ. EL SEÑOR DEL NEGOCIO	LE CONTARÉ QUE DEJARÉ DE FUMAR Y LE PEDIRÉ QUE EN ADELANTE NO ME VENDA CIGARRILLOS SINO OTRA

“los primeros días de abstinencia son los más difíciles, por eso es importante que le cuente a las personas que más aprecia (familia y amigos de lo importante que es para Ud. Dejar de fumar”

Sesión 3:

Síntomas de la abstinencia

Cuando dejamos de fumar, como en cualquier otra adicción, existe el “SINDROME DE ABSTINENCIA”, que son los síntomas de cuando a nuestro cuerpo le falta la Nicotina.

Es importante saber que es algo NORMAL, y que PASARÁ. Este malestar dura un tiempo, por lo que debe tener paciencia.

Conocer estas manifestaciones le ayudará a prevenirlas y atenuarlas. También es conveniente que estén en conocimiento sus seres queridos para contar con mayor apoyo y comprensión.

- **Irritabilidad, mal humor, intolerancia.**

- **Aumento del apetito.**

- **Insomnio, somnolencia.**

- **Dolor de cabeza.**

- **Taquicardia, temblores.**

- **Sequedad de vientre.**

Sesión 3:

Afianzar el compromiso...

LA ANSIEDAD ESTARÁ PRESENTE EN ESTE PROCESO, PERO NO PERMITA QUE CUESTIONE EL COMPROMISO.

No esconda su compromiso...

Comunicar el compromiso puede aumentar la ansiedad, ya que Ud. se sentirá avergonzado si no logra dejar de fumar, pero al mismo tiempo contará con la simpatía y apoyo de los otros, quienes podrán entender mejor sus comportamientos. Por ejemplo, si Ud. se vuelve por momentos más irritable, no se lo diga sólo a su familia, sino también a sus compañeros de trabajo, de estudio, amigos, vecinos, kiosquero, etc. Encontrará en ellos el apoyo que necesita en este momento.

Si Ud. ya ha hecho intentos anteriores para dejar de fumar o lo ha conseguido pero no pudo sostener la decisión, cuenta entonces con una gran cantidad de información valiosa.

Medite cuáles fueron sus dificultades.

Sesión 3:

Decidir una fecha para dejar de fumar ...

Una vez que Ud. se ha comprometido con el día para dejar de fumar, deje de buscar excusas o razones para no hacerlo.

Haga todos los preparativos necesarios hasta llegar al día.

- Es importante que Ud. empiece a visualizar esa fecha y se mentalice que ese día dejará de fumar. Piense qué día de la semana le resultaría más conveniente.
- Elegir una fecha es una declaración de compromiso. Una vez que seleccionó la fecha es necesario prepararse.
- Es muy importante buscar u organizar un sistema de apoyo entre quienes le rodean, pero también evitar a aquellas personas que, sin quererlo o no, puede dificultarle la tarea, en especial durante los primeros días puesto que son los más difíciles.



Sesión 3:

Decidir una fecha para dejar de fumar ...

Antes de la fecha, a algunas personas les sirve realizar una disminución gradual del consumo de cigarrillos.

PARA REDUCIR:

- Guarde los cigarrillos en algún lugar de la casa o del trabajo que le resulte incómodo ir a buscarlos. Al no tenerlos a mano, eliminará aquellos cigarrillos que enciende en forma automática.
- En su casa fume en un solo sitio, preferentemente en el exterior.
- Fume en soledad, transforme el fumar en un acto privado.
- Cada vez que tenga ganas de fumar, propóngase postergar el encendido durante 10 o 15 minutos. Para postergarlo, pruebe distintas estrategias y medite cuál le da mejores resultados.
- Algunos recurren al cambio de la marca de cigarrillos.
- Lávese los dientes inmediatamente después de fumar.

Sesión 3:

Pasar a la acción

¡Muy bien!

Ya ha transitado una tarea de reflexión preparándose para dejarlo. Ahora llegó el momento de pasar a la acción.

En esta etapa, la tarea de dejar de fumar debe ser su prioridad.

A partir de su fecha para dejar de fumar Ud. tendrá que concentrar sus energías en:

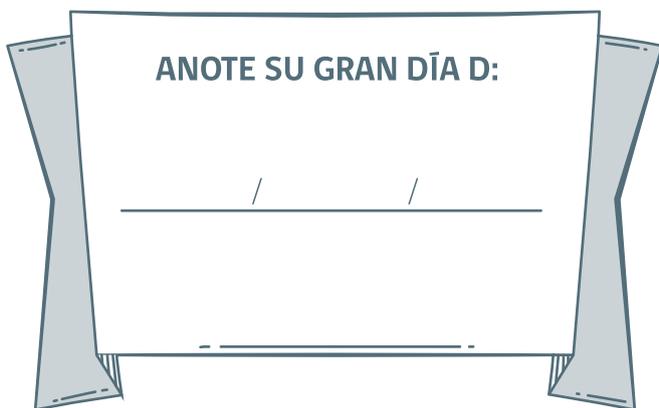
Superar la abstinencia, haciendo cambios claves y control de los estímulos.

Prestar atención a la alimentación.

Reforzar la actividad física.

Evitar las trampas típicas.

Sostener el logro las primeras semanas.



Ver Anexo 2, plan de estrategias para manejar la abstinencia.

Sesión 4: Manejo del Síndrome de privación

¿QUÉ HACER CON LOS SÍNTOMAS DE LA ABSTINENCIA?

- Los síntomas del síndrome de abstinencia no deben preocuparlo, puesto que son una señal de que su cuerpo se está deshabituyendo a la nicotina, desintoxicando, y está volviendo a la normalidad.

- Dejar de fumar no es algo pasivo; es un período activo en el cual usted debe realizar esfuerzos y ser creativo.

- Recuerde que estos malestares son temporales, van a desaparecer. Téngale paciencia a su propio cuerpo, el cual necesita un tiempo para reequilibrarse y seguir la vida, pero ahora sin nicotina.

- **También puede aparecer tos y expectoración, que se debe a que su cuerpo se está desintoxicando.**

- Abandonar el cigarrillo NO TIENE POR QUÉ SER sinónimo de aumentar de peso.

- **La mayoría de los síntomas del síndrome de abstinencia alcanzan su intensidad máxima de 24 a 48 horas.**

Sesión 4:

Alimentación saludable

¿QUÉ HACER CON LOS SÍNTOMAS DE LA ABSTINENCIA?

- Realice cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Consuma porciones chicas. Inicie las comidas principales con sopas y otros alimentos que sacian.
- Evite ver TV mientras come.
- Consuma 2 a 3 litros de agua por día.
- Evite saltar comidas o pasar mucho tiempo sin ingerir alimentos.



Sesión 4:

Actividad Física

Se recomienda sumar 30 minutos diarios de actividad física cotidiana para mantener y generar salud. Es muy importante en el proceso de dejar de fumar.

Objetivo: Es importante empezar desde el estado físico actual y avanzar paulatinamente hacia el que se desea alcanzar. El esfuerzo debe ser pequeño al principio e ir incrementándolo a medida que se adquiere una mejor forma física.

Generar breves caminatas regulares.

Correr, nadar, hacer deportes, bailar.

Realizar pausas en el trabajo para estirar y fortalecer los músculos: levantarnos y caminar.

Trabajar en el jardín, jugar con los niños o nietos.

Sesión 4:

Evitar las trampas: Mitos y situaciones por los que mucha gente vuelve a fumar

- Pensar que lo difícil durará sólo unos días o pocas semanas y que luego ya está superado el tema.

- Pensar que el malestar físico y emocional que pueda sentir en esta primera etapa será así para siempre. Esto es tan falso como desalentador. El cambio lleva tiempo, pero los síntomas de abstinencia y el deseo desaparecen con el paso del tiempo.

- Creerse demasiado seguro y exponerse a situaciones de alto riesgo de recaída (ej. reunión con fumadores).

- Problemas emocionales tales como enojo, ansiedad, depresión, estrés y no haber incorporado nuevas estrategias para enfrentarlas.

- Tener convivientes fumadores o visitas que fuman dentro de la casa y no haber declarado su casa como Ambiente Libre de Humo.

- Aumentar de peso e intentar regularlo volviendo a fumar sin incorporar maneras saludables de mantener una alimentación y una actividad saludables.

- Subestimar la fuerza de la adicción y no creer que se vuelve a fumar con tan sólo una fumada de cigarrillo.

- Permitirse la idea de cambiar el objetivo de dejar del todo el cigarrillo por una ficticia y transitoria “reducción”.

“Las ganas de fumar solo se van si se fuma”

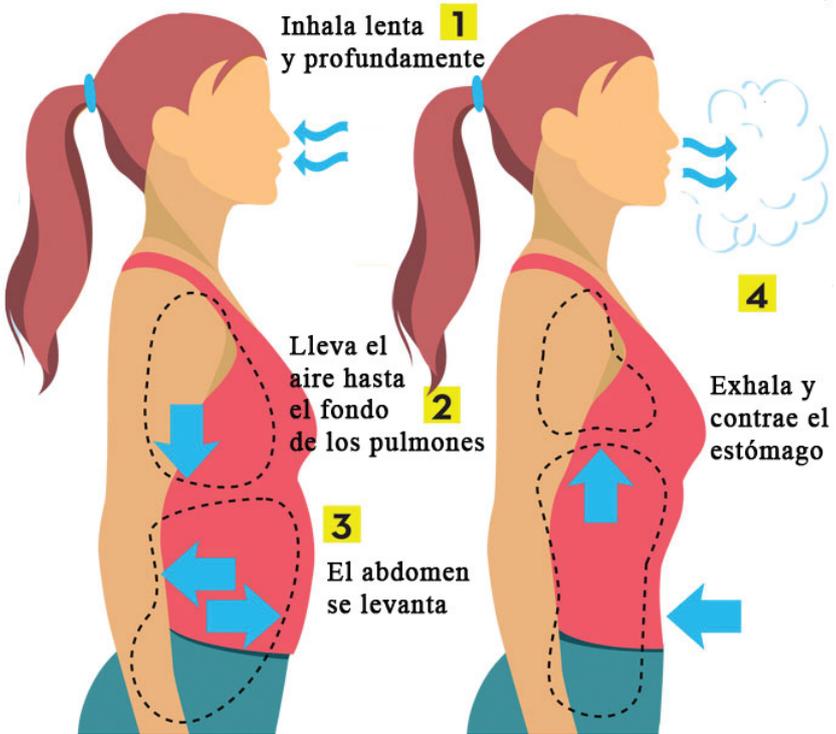
La idea de “me fumo un par de piteadas nada más” es justamente lo que va a impedirle a su organismo acostumbrarse.

Sesión 5:

Prevención de Recaídas

Técnicas para el manejo de la ansiedad.

1. Respiración Diafragmática



(Ver Anexo 3 para mayor detalle de la técnica)

Sesión 5:

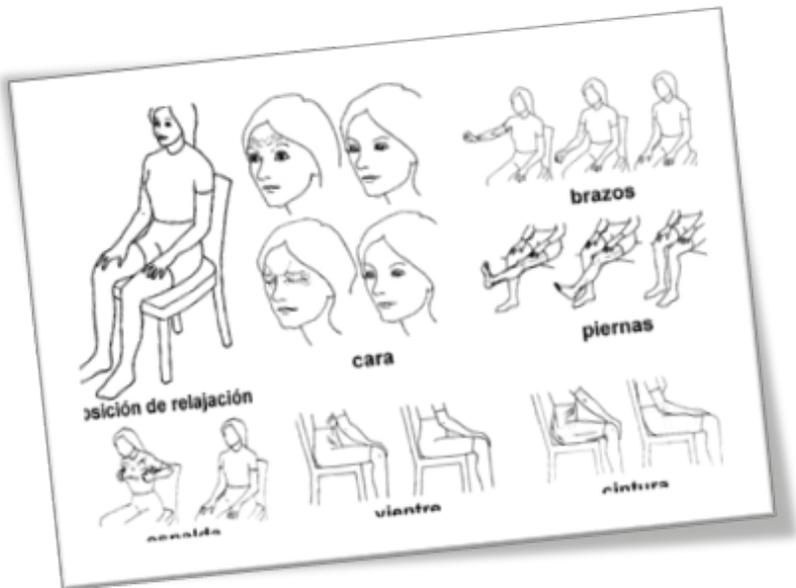
Prevención de Recaídas

2. Relajación muscular Progresiva

Un procedimiento ampliamente utilizado hoy en día, que fue originalmente desarrollado por Jacobson en 1939.

Es un tipo de relajación que presenta una orientación fisiológica.

El procedimiento enseña a relajar los músculos a través de un proceso de dos pasos. Primero, se aplica deliberadamente la tensión a ciertos grupos de músculos, y después se libera la tensión inducida y se dirige la atención a notar cómo los músculos se relajan.

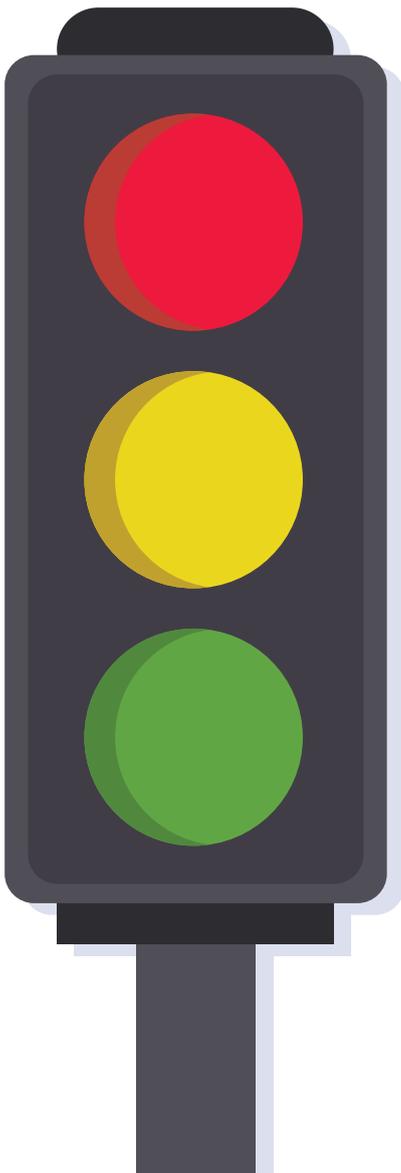


(Ver Anexo 4 para mayor detalle de la técnica)

Sesión 5:

Prevención de Recaídas

PREPARÁNDONOS



Este semáforo nos permite identificar diferentes situaciones para nosotros:

Verde:

Situación Tranquila.

Amarillo:

Puede ser una circunstancia ambivalente, que hasta cierto punto es cómoda, pero puede haber un momento donde quizás me sienta poco capaz de decir que NO a los cigarros, o me sienta vulnerable y debo tener un Plan B.

Rojo:

Significa que es una situación que identifico desde antes como peligrosa, con alto riesgo de recaída, y que quizás sea mejor evitar por un tiempo.

Sesión 6:

Beneficios al dejar de fumar

2 a 4 semanas	<ul style="list-style-type: none">• Mejora el colesterol. Las arterias se siguen revitalizando y disminuye el riesgo de enfermedad coronaria. Vuelven a funcionar bien las plaquetas y la coagulación.
2 semanas a 3 meses	<ul style="list-style-type: none">• Disminuye el riesgo de padecer un infarto del corazón.• Mejora la función de los pulmones.
3 semanas a 3 meses	<ul style="list-style-type: none">• Mejora continua y cada vez más profunda de la circulación.• Hay mayor facilidad para caminar más tiempo y a mejor ritmo.• Mejoría notoria o desaparición de la tos crónica.
1 a 9 meses	<ul style="list-style-type: none">• Menos sensación de congestión nasal.• Menos fatiga y más energía corporal.• Menor chance de infecciones respiratorias.• Mejora significativamente la función de las arterias de todo el organismo.• Disminuyen significativamente los valores de las escalas de estrés.
1 año	<ul style="list-style-type: none">• Disminuye a la mitad el riesgo de enfermedad coronaria, infarto agudo de miocardio, y accidente cerebrovascular.
5 a 10 años	<ul style="list-style-type: none">• El riesgo de accidente cerebro vascular (ACV) es comparable al de un no fumador.
10 años	<ul style="list-style-type: none">• Disminuye el riesgo de aparición de cáncer de pulmón de entre el 30% y el 50% comparado con quien siguió fumando.• El riesgo de cáncer de páncreas disminuye como si nunca hubiese fumado y continúa la disminución del riesgo de cáncer de boca, garganta y esófago.
15 años	<ul style="list-style-type: none">• El riesgo de enfermedad coronaria es comparable al de una persona que nunca fumó.
20 años	<ul style="list-style-type: none">• El riesgo aumentado de morir por causas vinculadas al tabaquismo, incluyendo enfermedad pulmonar y cáncer, se equipará al de alguien que nunca fumó.

Sesión 6:

¡Manténgase motivado!

Las ganas de fumar probablemente aparezcan nuevamente. Piense en lo lejos que ha llegado y que es un cambio de vida. Cuando sienta ganas de fumar, dígame a usted mismo:

Sólo por ahora yo escojo no fumar.

La tentación pasará, sólo una probada me puede hacer daño.

Ahora es el mejor momento para estar sin fumar.

Yo tengo la voluntad para estar sin fumar.

Yo soy un/a Triunfador/a.

No necesito fumar más.

**Usted escogió dejar de fumar.
Dejar de fumar debe ser su opción personal.**

**MATERIAL COMPLEMENTATIO
ANEXOS**

MI PLANILLA DIARIA DE LO QUE FUMO

Nro.	Hora	Actividad	Sentimiento	Importancia
1			1-2-3-4-5	1-2-3
2			1-2-3-4-5	1-2-3
3			1-2-3-4-5	1-2-3
4			1-2-3-4-5	1-2-3
5			1-2-3-4-5	1-2-3
6			1-2-3-4-5	1-2-3
7			1-2-3-4-5	1-2-3
8			1-2-3-4-5	1-2-3
9			1-2-3-4-5	1-2-3
10			1-2-3-4-5	1-2-3
11			1-2-3-4-5	1-2-3
12			1-2-3-4-5	1-2-3
13			1-2-3-4-5	1-2-3
14			1-2-3-4-5	1-2-3
15			1-2-3-4-5	1-2-3
16			1-2-3-4-5	1-2-3
17			1-2-3-4-5	1-2-3
18			1-2-3-4-5	1-2-3
19			1-2-3-4-5	1-2-3
20			1-2-3-4-5	1-2-3

MI PLANILLA DIARIA DE LO QUE FUMO

SENTIMIENTO:

1. Deseo de placer
2. Busco tranquilizarme/ Sé que no podré fumar por unas hs
3. Busco tener algo en mis manos
4. Aburrimiento / hacer tiempo / esperando
5. Acto automático

IMPORTANCIA:

1. Deseo bajo
2. Deseo mediano
3. Deseo muy alto

ANEXO 2

Realice su propio plan

Entonces, con todo lo que estuvo reflexionando, piense qué estrategias y soluciones le sirven a usted. Márquelas y anótelas aquí:

- Tomar agua o jugos que no engordan (de preferencia cítricos).
- Mascar chicles sin azúcar.
- Tomar mate (a algunas personas les sirve para hacer algo con las manos).
- Lavarse más seguido los dientes.
- Usar enjuagues bucales fuertes que bajan el deseo de fumar.
- Llamar a un amigo que lo entienda.
- Anunciar su compromiso a otros para que lo ayuden.
- Cambiar muebles de lugar (por ejemplo en la oficina para no asociarlo con la rutina de siempre).
- Ir al cine.
- Estar con personas que NO fuman.
- Ir a bares y a lugares donde no se puede fumar.
- Aumentar las horas que duerme, hacer una siesta.
- Tomar té (en lugar de café).
- Usar chicles o comprimidos con nicotina que son de venta libre.
- Respirar hondo y relajarse.
- Cambiar el recorrido (evitar quioscos, buscar recorridos con espacios verdes).
- Realizar actividades placenteras.
- Poner carteles de ambientes libres de humo en casa y en el trabajo.
- Usar más desodorantes ambientales y/o más perfumes en la piel.
- Darse premios por el logro de cada día, de cada semana y de cada mes.
- Realizar actividades manuales (arreglos, carpintería, tejido, limpieza).
- Comer frutas y verduras y evitar comidas grasas.
- Evitar la sobremesa (ej. levantarse y lavar los platos, pasear al perro, sentarse en el living, regar las plantas).
- Otros:

ANEXO 3

Pauta para aprender a practicar la respiración diafragmática

1. Aprender respiración Diafragmática

Ponte una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para estar seguro de que llevas el aire hacia la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.

Al tomar el aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho.

Retienes un momento el aire en esa posición.

Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estómago y barriga; sin mover el pecho.

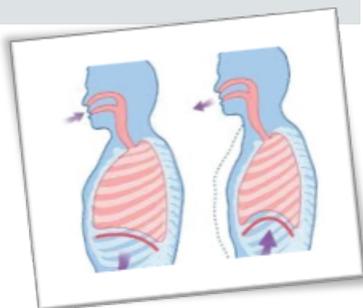
Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.

2. Aprender a hacerla más lenta

Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de 1 a 5.

Retenerlo, contando de 1 a 3.

Soltarlo lentamente, mientras cuentas de 1 a 5.



ANEXO 4

Relajación Muscular Progresiva

Posición inicial: Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1º FASE: Tensión-relajación.

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.

Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.

Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.

Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.

Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.

Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.

Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.

Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.

Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

ANEXO 4

Relajación Muscular Progresiva

Relajación de brazos y manos.

Contraer, sin mover. Primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.

Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.

Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: Repaso.

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

3ª FASE: Relajación mental.

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

¡YA NO FUMO MÁS!



¡FELICIDADES! ¡LO HAS LOGRADO!
ERES UN EX FUMADOR!!
MOTIVA A OTRO FUMADOR A SER UN EX FUMADOR



SEREMI
Región de Los Lagos

Ministerio de
Salud

**CHILE LO
HACEMOS
TODOS**