



espacio  
sin  
humo

Programa de Deshabituaçión Tabáquica  
**Manual JOVE**  
para dejar de fumar



**Govern  
de les Illes Balears**

Conselleria  
de Salut i Consum



Programa de Deshabituación Tabáquica

# Manual *JOVE*

para dejar de fumar



**Edita:**

Consejería de Salud y Consumo  
Dirección General de Salud Pública y Participación  
Centro Coordinador de Drogodependencias

**Autor:**

Juan Miguel Roca Gamundí

**Ilustraciones:**

Margalida Vinyes

**Depósito Legal:**

PM-1015-2007

**Diseño:**

Di7 Comunicació i Màrqueting

**Impresión:**

Gràfiques Rubines

**DIRECCIONES DE INTERÉS**

Centro Coordinador de Drogodependencias  
Calle Zuloaga, 2  
07005 Palma  
Tel.: 971473038 Fax: 971473385  
E-mail: pladrogues@dgsanita.caib.es

Centro de Atención a Drogodependientes (CAD Jove)  
Calle Camino de Jesús, s/n  
07011 Palma  
Tel.: 971212377 Fax: 971212376  
Horario: de lunes a viernes de 16:00 h. - 20:00 h.

**DIRECCIONES ELECTRÓNICAS DE INTERÉS:**

[www.infodrogues.caib.es](http://www.infodrogues.caib.es)  
[www.lasdrogas.info](http://www.lasdrogas.info)  
[www.dejalo.com](http://www.dejalo.com)  
[www.atenciontabaquismo.com](http://www.atenciontabaquismo.com)  
[www.respirasinhumo.com](http://www.respirasinhumo.com)  
[www.nofumadores.org](http://www.nofumadores.org)  
[www.edex.es](http://www.edex.es)

## Índice

<b>Cómo utilizar este manual</b> .....	5
<b>Las diez respuestas que debes conocer sobre el tabaco</b> .....	6
<b>Tareas semanales para dejar de fumar</b> .....	12
- <b>ANTES DE NADA</b> .....	12
- <b>PRIMERA SEMANA</b> .....	15
- <b>SEGUNDA SEMANA</b> .....	23
- <b>TERCERA SEMANA</b> .....	28
- <b>CUARTA SEMANA</b> .....	34
- <b>QUINTA SEMANA</b> .....	39
<b>Y ahora ¿qué futuro me espera?</b> .....	39

*"Cuando era joven besé el mismo día a una mujer y fumé mi primer cigarrillo. Creedme, desde entonces jamás he vuelto a tener tiempo para el tabaco".*

*Arturo Toscanini (director de orquesta).*

## Cómo utilizar este manual

El MANUAL JOVE PARA DEJAR DE FUMAR es un material elaborado desde el Centro de Coordinación de Drogodependencias de la Conselleria de Salut i Consum y dirigido a ti, joven, que has decidido dejar de fumar.

Contiene una guía de cinco sesiones con tres bloques bien diferenciados.

Como verás si hojeas el manual, el contenido informativo se ha reducido a lo imprescindible para que el proceso del abandono del tabaco sea lo más simplificado y atractivo posible.

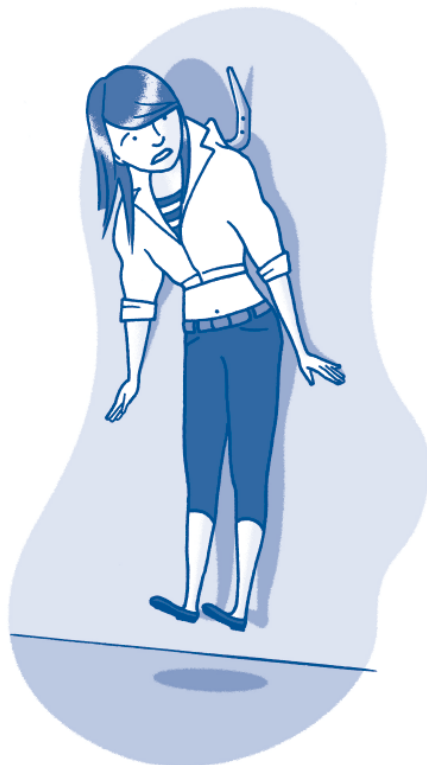
Para quienes hayan decidido dejar de fumar con ayuda de este manual, se sigue una estructura semanal como la que se explica a continuación.

Una primera parte en la que analizamos cómo se han desarrollado las actividades de la semana, con la posibilidad de realizar los comentarios oportunos. Una segunda parte, donde introducimos los objetivos semanales y una tercera parte en la que se hace un resumen final de los objetivos para la siguiente semana. Al final de cada capítulo, aparecen los materiales que complementan el capítulo y cuyo fin es facilitar el proceso.

Desde la Conselleria de Salut i Consum estamos abiertos a opiniones y comentarios que nos ayuden a mejorar estos materiales. No dudes en comunicar tu opinión o impresión al teléfono CRIDA (902075727) o enviarla a la página web (pladrogues@dgsanita.caib.es).

## Las diez respuestas que debes conocer sobre el tabaco

### 1. ¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN?



¿Te imaginas que durante toda tu vida necesitaras o dependieras de algo, innecesario, sin lo cual la vida se te haría insoportable o difícil? A esto le llamamos comúnmente, “estar enganchado” o tener una adicción.

La adicción es un enganche a un conjunto de actividades o a unas sustancias que se utilizan de forma repetida y descontrolada y que, pese a que se sabe que es perjudicial, no se quiere o no se puede desprender ni abandonar fácilmente. En muchas ocasiones, el que la padece niega dicha adicción.

La adicción provoca síndrome de abstinencia (“mono”), convirtiéndose en una prioridad frente a otras actividades o situaciones. Además, a medida que se realiza la conducta o actividad (por ej., fumar), mayor es el enganche. A esto se le denomina Tolerancia.

Así como el alcohol y otras drogas se consideran adictivas, también el uso de internet, ir de compras, jugar a los videojuegos, etc. pueden acabar convirtiéndose en una adicción.

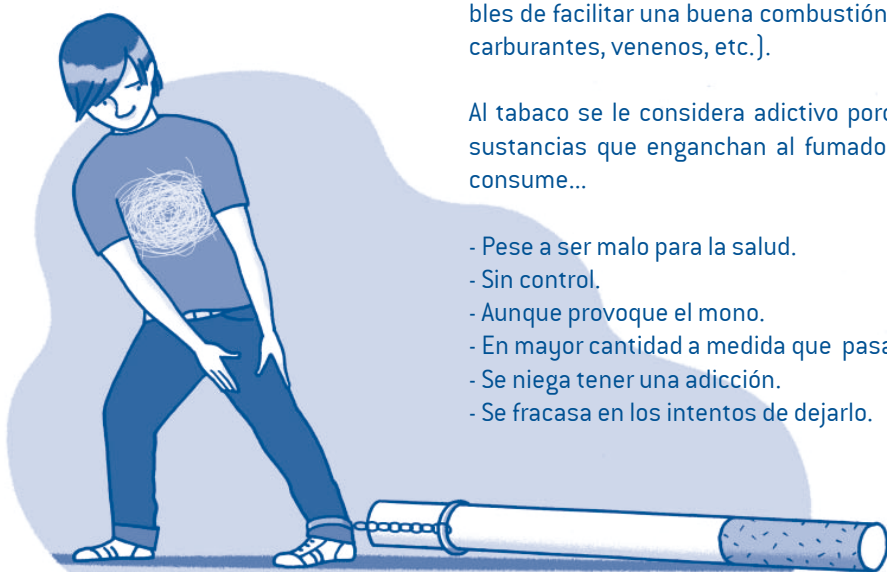
### 2. EL TABACO, ¿ES UNA ADICCIÓN?

Sí. El tabaco es una droga muy potente que provoca adicción.

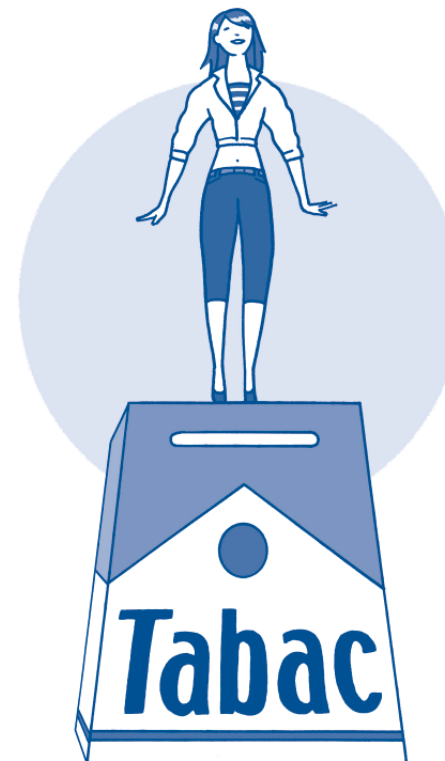
El tabaco contiene más de 4.000 sustancias, la mayoría de ellas tóxicas y perjudiciales para la salud. Unas son las responsables de la adicción, sobre todo la nicotina y, en menor medida, otras sustancias que mejoran el sabor amargo de la nicotina (miel, regaliz, etc.) y el olor del humo. Otras son las responsables de facilitar una buena combustión (sustancias radiactivas, insecticidas, carburantes, venenos, etc.).

Al tabaco se le considera adictivo porque, como hemos dicho antes, posee sustancias que enganchan al fumador (nicotina) y porque, sobre todo, se consume...

- Pese a ser malo para la salud.
- Sin control.
- Aunque provoque el mono.
- En mayor cantidad a medida que pasa el tiempo.
- Se niega tener una adicción.
- Se fracasa en los intentos de dejarlo.



### 3. ¿POR QUÉ SE EMPIEZA A FUMAR?



En nuestra infancia, vemos fumar a mucha gente (nuestros padres, hermanos, tíos, un profesor, en una película), oímos hablar del tabaco (publicidad, en las noticias), incluso olemos el humo del tabaco (en un bar, en la ropa) o imitamos al que fuma con un cigarrillo para sentirnos más mayores. De vez en cuando, nos dejan fumar en una comunión, una fiesta, etc. Si te fijas, en nuestra infancia, los cinco sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto), conviven con el tabaco.

Al llegar en torno a los 13 años, muchos amigos fuman y parecen más mayores, más interesantes y enrollados. Además, no parece que les afecte a su salud.

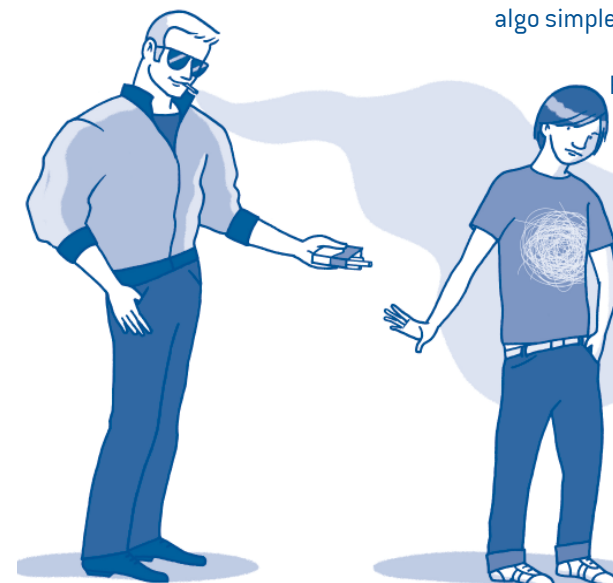
Un día, uno de tus amigos te ofrece un cigarrillo y, pese a que has oído muchas veces decir que el tabaco es malo para la salud, lo pruebas. Toses, te mareas y te comentan que eso es normal las primeras veces pero que luego se supera. Fumar se convierte en un reto y, por lo tanto, seguimos probando, a la vez que nos sentimos más a gusto con los amigos.

Al poco tiempo, compras una cajetilla e invitas a tus amigos, que tantas veces te han ofrecido tabaco. Definitivamente, te sientes integrado (ya no toses ni te mareas). Y te preguntas ¿qué hay de malo en fumar, si me sienta tan bien?

### 4. ¿Y CÓMO SE ENGANCHA LA GENTE?

Las personas no se convierten en fumadores por arte de magia. Aprenden a fumar. ¿Y cómo se produce este proceso? Muy fácil: nuestros cinco sentidos están predispuestos. Un día cualquiera, nos ofrecen tabaco y pese a que nos sienta mal, para no parecer un niño, lo volvemos a probar.

Como ves, la mejor manera de aprender algo es repitiéndolo muchas veces. Por ejemplo, para saber sumar, la mejor manera de conseguirlo es practicar muchas sumas, hasta que se interioriza el método y luego se convierte en algo simple, que se realiza casi sin ningún esfuerzo.



Pues bien, si un joven fuma 20 cigarrillos diarios y de cada cigarrillo realiza 10 caladas, al final del día, esta persona ha repetido la misma conducta 200 veces. Si fuma durante todo el año, al final habrá realizado la misma conducta 73.000 veces. ¿Te imaginas con qué facilidad manejarías las sumas, restas, divisiones, si las practicas 73.000 veces?

Con el tiempo, el tabaco se convertirá en el compañero de fatigas: parece que nos calma si estamos preocupados, creemos que nos distrae cuando estamos aburridos, nos hace sentirnos interesantes... pero sólo es una ilusión. Es falso. Simplemente NOS ENGANCHA.





### 5. ¿POR QUÉ CUESTA TANTO DEJARLO?

Una vez convertidos en fumadores, fumamos con los amigos y también cuando estamos solos. Descubrimos que si estamos nerviosos, fumando lo llevamos mejor. Si vamos a un lugar concreto o nos encontramos con una persona determinada que fuma, automáticamente, sin pensarlo, encendemos un cigarrillo. Si nos aburrimos, creemos que el tiempo pasa más rápido...con un pitillo. Si nos tomamos algo, también fumamos.

Es decir, asociamos lugares, personas, actividades y sobre todo emociones con el tabaco, de tal manera que, sin proponérselo, cada vez que nos encontramos en una de esas situaciones, nuestra mano, de forma mecánica, saca un cigarrillo, lo encendemos y nos lo fumamos.

Con el paso del tiempo, descubres que si te quedas sin tabaco te pones de mal humor y sólo piensas en buscar la manera de fumar. Por las mañanas, al despertarte, tu cuerpo te pide más tabaco que nunca. Notas que si no fumas, tu carácter cambia, no puedes concentrarte.

Por tu mente pasan mensajes del tipo “ahora me fumaría un cigarrillo”, “necesito fumar uno”, etc. Sospechas que estás un poco enganchado, pero que lo puedes dejar cuando quieras. Sin embargo, sigues fumando.

¿Qué está ocurriendo? Pese a que tu salud es buena (no te cansas si haces deporte, toses poco o de vez en cuando, etc.), te estás gastando tu sueldo en tabaco (lo que te impide hacer otras cosas y eso no te gusta), oyes continuamente que el tabaco provoca enfermedades (un amigo de tus padres ha muerto porque fumaba mucho), o en clase os explican las consecuencias del tabaco. **HAS PERDIDO EL CONTROL SOBRE LA CONDUCTA DE FUMAR.**

Creemos que sin el cigarrillo no podemos controlar nuestras emociones o nuestro peso ideal, que no podemos enfrentarnos a los problemas y que no estamos integrados en el grupo de amigos, eso creemos. Pero piénsalo, ¿no le estaremos dando al cigarrillo demasiado poder sobre nosotros? Es difícil dejarlo porque cualquier adicción altera nuestra capacidad para tomar decisiones coherentes.



### 6. ¿POR QUÉ ES PERJUDICIAL EL TABACO?

Las consecuencias negativas del tabaco son muy fáciles de observar.

En la **SALUD**, provoca enfermedades, algunas de ellas muy graves. Los fumadores enferman mucho más que los no fumadores, se cansan más, duermen peor o controlan peor su estado de ánimo.

En lo **ECONÓMICO**, fumar supone un lujo y un gasto innecesario. Es fácil de entender si realizamos un simple cálculo: si una persona fuma un paquete diario cuyo precio es de 2,5 euros, al año el coste total será de 913 euros.

Cuando uno fuma no es libre, es un **ADICTO**. Fumar no es un placer, sino una drogadicción.

Finalmente, en el apartado **ESTÉTICO**, los fumadores huelen peor debido al humo que los impregna, al igual que el entorno donde viven y no son conscientes de ello porque tienen atrofiados en parte sus sentidos del gusto y olfato.

En lo **SOCIAL**, cada día más, fumar está muy mal visto. Ya no “mola” fumar.

### 7. ¿CÓMO SÉ SI CONTROLO? ¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL?

Seguro que habrás oído en muchas ocasiones la frase “yo controlo”. Pues bien, ¿qué significa tener control?

Las personas, antes de actuar, tomamos determinadas decisiones que están influidas por multitud de factores, tanto externos como internos. El control o autocontrol nunca se tiene de manera absoluta, sino que varía en función de situaciones que se nos presentan, de nuestra experiencia, de nuestro estado anímico y de nuestro juicio en aquel preciso momento. Tener autocontrol es ser capaz de realizar una conducta de manera voluntaria o libremente y de abandonarla, si nos acarrea problemas o lo consideramos oportuno.

Cuando alguien afirma que controla el tabaco, lo que está diciendo es que, efectivamente, ha aprendido y sabe fumar, pero no sabe dejarlo. En su imaginación, cree que puede abandonar el tabaco pero, pese a las consecuencias negativas del tabaco, no lo hace y además pone excusas para justificar el hecho de seguir fumando.



## 8. ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR?



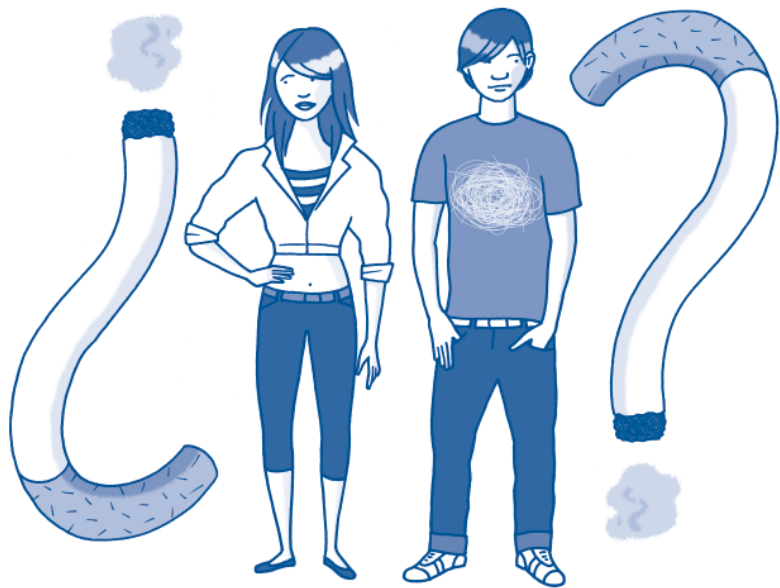
Son muchas las razones para dejar de fumar. Entre ellas:

- Enfermar menos, por lo tanto, vivir más y con mayor calidad de vida.
- No perjudicar con el humo de tus cigarrillos a las personas que te rodean.
- Mejorar la capacidad de hacer ejercicio físico, gracias a una mejor oxigenación.
- Mejorar tus sentidos del olfato y gusto, con lo que disfrutarás más de las comidas y percibirás olores que hacía tiempo que no recordabas.
- Mejorar el aspecto de tu piel, dientes y aliento.
- Ahorrar una importante cantidad de dinero que puede permitirte viajar o adquirir algunos objetos, ropa, etc.
- Evitar problemas con la gente que te rodea ya que no te verán como un drogadicto.
- Abandonar una adicción, recuperando otros placeres, especialmente, la libertad de decidir y controlar tu propia conducta.
- Sentirte orgulloso por haber conseguido dejarlo. Habrás superado un hábito muy mal visto hoy en día.

## 9. ¿ES POSIBLE DEJAR DE FUMAR?

Rotundamente, sí. Hoy en día, dejar de fumar es más fácil de lo que parece. Sólo son necesarios varios ingredientes fundamentales:

- Haber decidido intentarlo.
- Acudir a un profesional (médico, psicólogo, enfermero/a, etc.).



En la mayoría de ocasiones, las personas no dejan de fumar en el primer intento. Hacen falta alrededor de 4 a 7 intentos. Lo que sí es cierto es que cuantas más veces se intenta, de manera seria, más se aprende y menores son las dificultades en futuras ocasiones. Ya hemos dicho anteriormente que fumar es un aprendizaje. Dejar de fumar, también lo es.

Para incrementar las probabilidades de abandonar con éxito el tabaco, se recomienda evitar a las personas que fuman, los lugares donde se solía fumar y realizar ejercicio físico. También es importante controlar la dieta en las primeras semanas, puesto que puede producirse aumento de peso, motivo por el cual muchos ex fumadores, especialmente, mujeres recaen de nuevo.

## 10. EL CAD JOVE TE PUEDE AYUDAR

Para dejar de fumar, hay diferentes formas de conseguirlo. Te ofrecemos una muy sencilla y fácil de seguir. Requiere un mínimo de esfuerzo. Para conseguirlo...

1. Sigue, paso a paso, las indicaciones semanales del programa. Aprenderás a dejar de fumar.
2. El manual tiene tres partes dirigidas a la preparación, cese y mantenimiento del abandono del tabaco. Cada parte te ofrece técnicas y trucos sencillos para conseguir tu meta. En sus páginas finales encontrarás información complementaria que puede serte muy útil. ¡Aprovéchala!
3. Dejar de fumar, al igual que otros hábitos, requiere participación activa. Sigue al pie de la letra el manual y dedícale, a diario, un tiempo para realizar las tareas.
4. Si quieres dejar de fumar márcate unos objetivos realistas, alcanzables y así evitarás el desánimo. No es cuestión de "fuerza de voluntad".
5. ¡ÁNIMO! En cuatro semanas puedes haber conseguido dejar de fumar. Seguir este manual significa conseguir el éxito que tanto deseabas. **DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE.**



## Tareas semanales para dejar de fumar

### ANTES DE NADA

#### 1. La necesidad de conocer tu adicción al tabaco

Como en cualquier problema, sea de salud o no, antes de poner remedio es fundamental conocer de forma exacta el problema. En el caso del tabaco, cuando una persona dice que fuma "mucho" debemos definir a qué cantidad se refiere (10 cigarrillos, 25 cigarrillos, 80 cigarrillos, etc.). Igualmente si dice que fuma "poco" tenemos que concretarlo. Para ello existen muchas maneras de recoger esta información. Nosotros te proponemos una muy sencilla. Un registro del número de cigarrillos que fumas cada día.

A continuación te proponemos un registro que deberás emplear a lo largo del programa y que nos servirá de guía para evaluar tu proceso de abandono del tabaco. La hoja de registro es diaria. Haz tantas copias como creas necesarias para todo el programa.

##### ¿Cómo cumplimentar el autoregistro de tu consumo de cigarrillos?

Antes de encender un cigarrillo o mientras lo estés fumando, tómate un minuto y rellena las casillas del autoregistro con los siguientes datos:

- **Hora:** la hora y minutos en que enciendes y fumas el cigarrillo.
- **Placer:** el placer que te produce fumar cada cigarrillo en una escala desde 0 (nada) hasta 10 (máximo).
- **Situación:** lo que estás haciendo en ese momento, dónde y con quién estás.

##### ¿Dónde llevar el autoregistro?

Realiza alrededor de 30 copias del registro que a continuación te proponemos. Ya recortado dóblalo tres veces, de modo que puedas introducirlo entre el celofán y la parte dura de tu paquete de cigarrillos. De este modo, siempre que fumes un cigarrillo, te encontrarás con el autoregistro y no te olvidarás de anotar ningún cigarrillo. Es importante que no olvides anotar cada cigarrillo desde el primer día que inicies el programa hasta su finalización.

Cigarrillo	Hora	Placer (0 a 10)	Situación
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Al final de cada día, es importante que sumes el número de cigarrillos que has fumado y los multipliques por la cantidad de nicotina que tiene esa marca.

Por ejemplo:

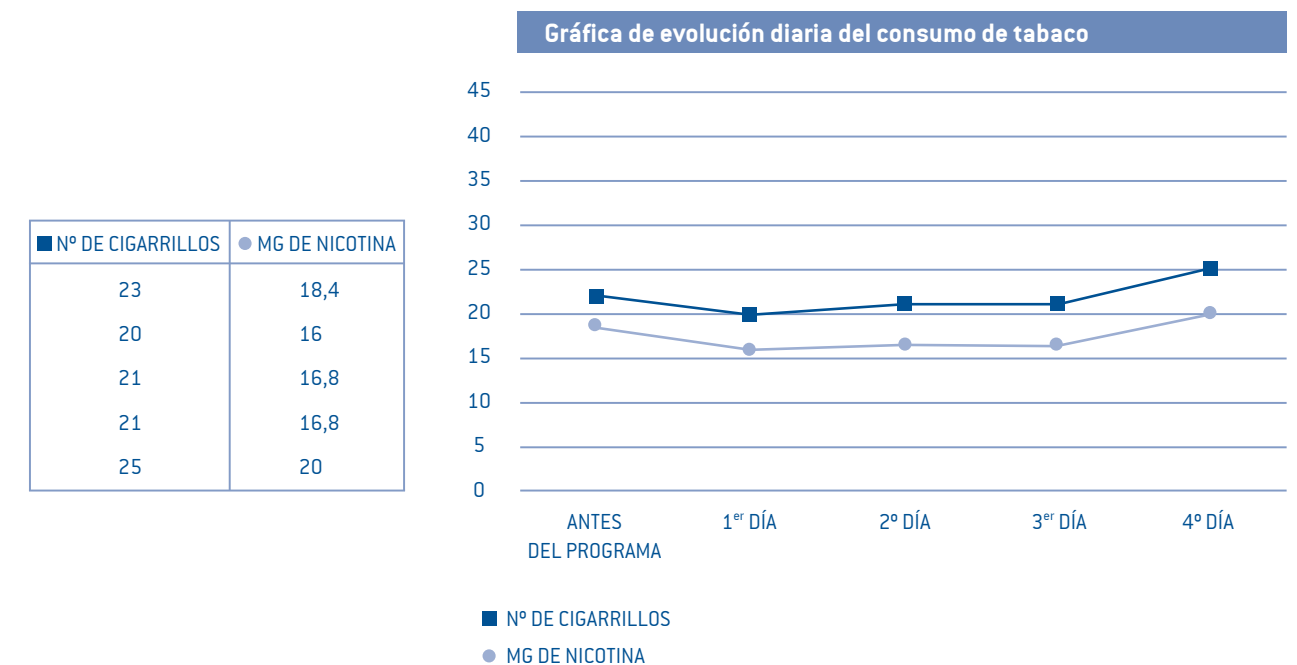
**DÍA 1:** si fumas un día 13 cigarrillos de una marca que tiene 0,8 mg de nicotina, efectúa la siguiente multiplicación:  $13 \times 0,8 = 10,4$  mg de nicotina.

**DÍA 2:** si fumas ese día 23 cigarrillos de la misma marca, tienes que multiplicar:  $23 \times 0,8 = 18,4$  mg de nicotina y así sucesivamente para cada día.

**DÍA 3:** si fumas 6 cigarrillos, la cantidad de nicotina será de 2,4 mg.

**DÍA 4:** si fumas 1 cigarrillo, la cantidad de nicotina será de 0,8 mg.

Una vez realizada dicha operación tienes que trasladar el resultado a una gráfica. Veámosla.



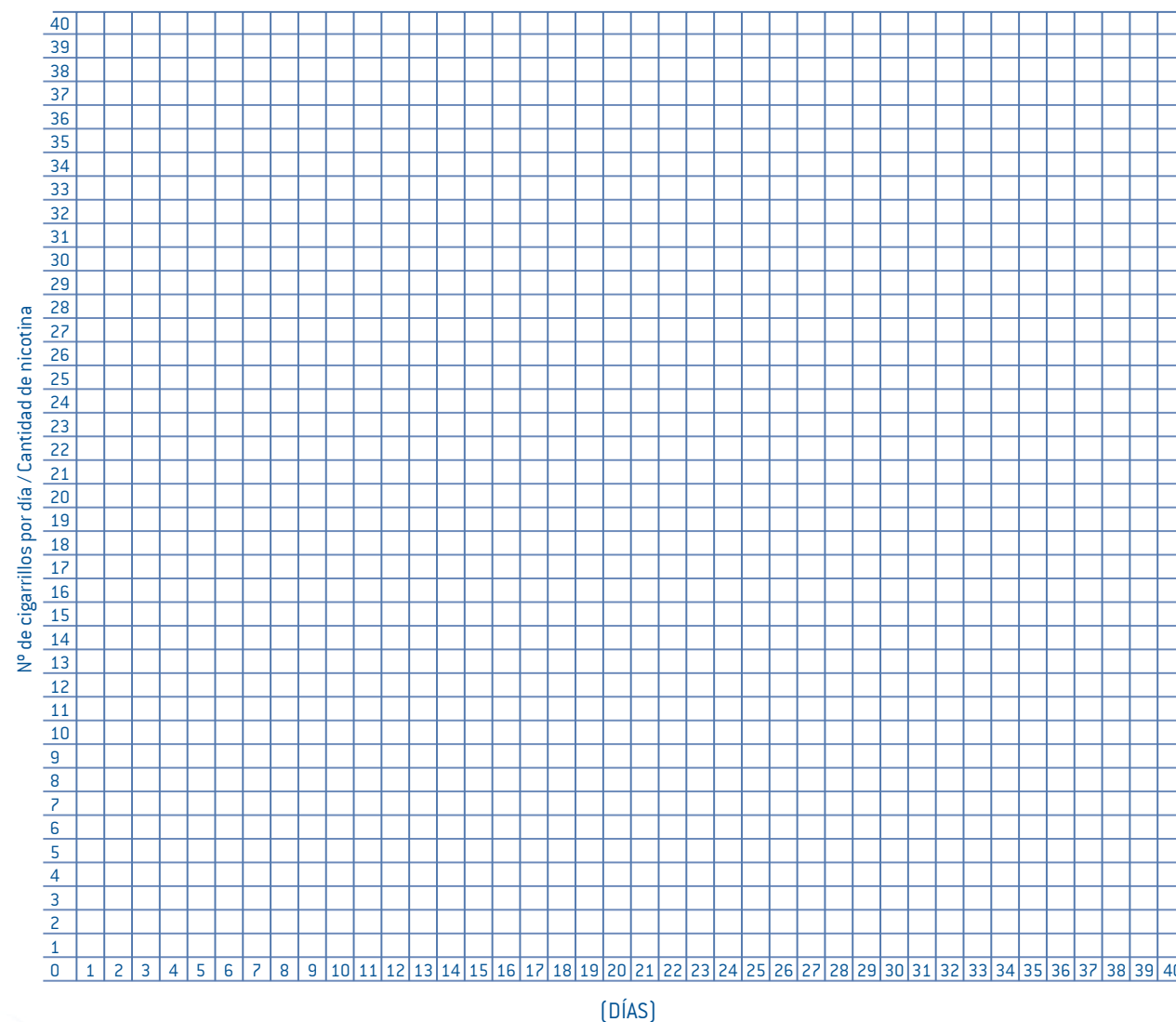
Si te fijas, queda muy bonita. La gráfica te permite ver cómo evoluciona tu consumo a medida que pasan los días. De esta manera, te das perfectamente cuenta de lo que fumas y de lo que fumabas.



## 2. Material complementario

Aquí tienes las plantillas del registro y de la gráfica anterior. Puedes utilizar estos mismos o fotocopiarlos.

Cigarrillo	Hora	Placer (0 a 10)	Situación
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			



## PRIMERA SEMANA

### 1. Prepárate: ¡vas a dejar de fumar!

Una vez leída la introducción, sabes un poco más acerca de la adicción al tabaco. ¡Y lo que es más importante!: DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE.

El manual no está orientado a abandonar el tabaco en dos días. Es un programa en el que tú debes recuperar el control progresivo sobre el hábito de fumar hasta su cese total. Seguir las instrucciones es la clave del éxito.

Para conseguirlo, lo primero que deberás pensar de forma detenida es qué motivos te han llevado a tomar esta fantástica decisión de abandonar el tabaco ahora. En el siguiente apartado hablamos de ello.

### 2. Motivos para dejar de fumar

Los motivos para dejar de fumar son muy personales. Pese a ello, ya has visto en la introducción que las razones más frecuentes que los fumadores señalan son cinco:

- La SALUD
- La ECONOMÍA
- EI ASPECTO FÍSICO y ESTÉTICO
- EI ABANDONO DE UNA ADICCIÓN
- EI ASPECTO SOCIAL

Seguramente coincides con la mayoría de estas razones. Sin embargo, es importante que indagues un poco más en ello. Por lo tanto, te pedimos, a continuación, que indiques cuáles son tus razones o motivos para dejar de fumar ahora. Queremos que lo concretes detalladamente. Para ello, cumplimenta el ejercicio que a continuación te presentamos.

#### EJERCICIO 1.

Señala tus razones y motivos para dejar de fumar en este momento.

Razona cada uno de los motivos, de forma detallada.

"SALUD"	.....
"ECONOMÍA"	.....
"ASP. FÍSICO/ESTÉTICO"	.....
"ABANDONO ADICCIÓN"	.....
"ASPECTO SOCIAL"	.....

Es fundamental que tengas a mano este cuadro durante todo el programa, incluso cuando ya no fumes. Piensa que habrá momentos, debido al desánimo o determinadas situaciones puntuales, en los cuales puedes plantearte si vale la pena dejar de fumar. Releer este cuadro, además de otras tareas que aprenderás a lo largo del programa, puede ayudarte a no abandonar.

Además, a medida que se te ocurran nuevas razones, puedes ir incorporándolas al listado. Cuantas más razones y motivos tengas para dejar de fumar, más fuerte será tu motivación y más cerca estarás de conseguirlo.

### 3. El balance decisional

Acabado el ejercicio anterior, seguro que tienes claro que fumar es perjudicial. Sin embargo, por si te quedan dudas, vamos a profundizar un poco más en ello. Las personas que fuman no lo hacen por casualidad. Tres son los factores que repercuten en que una persona fume y le cueste dejarlo:

- **Factores FISIOLÓGICOS:** se deben a la influencia que ejerce la nicotina en nuestro cerebro, que es la responsable de la adicción. Cuando se deja de fumar, se sufre el síndrome de abstinencia, que se caracteriza por el deseo de fumar, malhumor, ansiedad, mayor apetito, problemas de concentración, etc.

El PROGRAMA JOVEN PARA DEJAR DE FUMAR te permite dejarlo sin sufrir el síndrome de abstinencia, debido a su proceso gradual de abandono. Permite a nuestro organismo adaptarse de nuevo y gradualmente a funcionar sin la necesidad de nicotina.

- **Factores PSICOLÓGICOS:** fumar es un proceso automático que conlleva obtener placer o evitar malestar. Tal como has leído en la introducción, el tabaco se asocia a multitud de actividades, lugares, personas y estados emocionales, de tal manera que se fuma en unas situaciones y no en otras. Cuestión de costumbre.

El PROGRAMA JOVEN PARA DEJAR DE FUMAR te permite controlar las diferentes situaciones (lugares, personas, actividades...) y las emociones (ansiedad, aburrimiento, euforia, rabia...) en las que fumas. Para ello, tendrás que identificar en qué situaciones fumas y luego aplicar algunas medidas de control. Hablaremos de ello más adelante.

- **Factores SOCIALES:** muy unido a lo anterior, el contexto y la presión social juegan un papel fundamental en la conducta de fumar. La mayoría de las recaídas son ocasionadas por la visión de alguien fumando u ofreciéndote tabaco. Afortunadamente, y gracias a las medidas legales recientes, la publicidad sobre el tabaco está prohibida y los lugares en los que está permitido fumar son escasos. Además, la venta a menores de edad está totalmente prohibida.

El PROGRAMA JOVEN PARA DEJAR DE FUMAR te ayudará a enfrentarte a las diferentes situaciones sociales en las que el riesgo de que fumes sea claro. Aprender a decir 'NO' y a no dejarte vencer por las constantes situaciones y lugares donde se puede fumar será una de las claves para conseguir el éxito.

A continuación, te pedimos que escribas las razones que tienes en este momento para fumar y las razones para no fumar. Una vez escritas, analízalas y comprueba tu balanza personal. Seguro que hay más razones para no fumar que para fumar.

**EJERCICIO 2.**

En la columna izquierda, escribe tus razones para fumar y en la columna derecha las razones para dejar de fumar en este momento. Valora del 1 al 3 el grado de importancia que das a cada una de las razones. Al final suma el resultado de cada una de las columnas y réstale a la columna derecha el valor de la columna izquierda.

RAZONES PARA FUMAR	RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR
..... ( )	..... ( )
..... ( )	..... ( )
..... ( )	..... ( )
..... ( )	..... ( )
..... ( )	..... ( )
..... ( )	..... ( )
..... ( )	..... ( )
..... ( )	..... ( )
..... ( )	..... ( )
..... ( )	..... ( )
..... ( )	..... ( )
<b>TOTAL</b> .....	<b>TOTAL</b> .....

**CONCLUSIÓN:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 4. Análisis de la conducta de fumar

Una vez que la balanza se haya inclinado a favor de dejar de fumar (en caso contrario, detente y revisa el apartado anterior), vas a analizar tu conducta de fumar. Este apartado te proporcionará una visión muy ajustada de cómo es tu hábito. Una vez realizado este análisis, conocerás en qué circunstancias fumas y qué efectos ejerce en ti el tabaco. Para conocer cómo es tu conducta de fumar, es básico que anotes en la siguiente hoja en qué situaciones concretas fumas cada cigarrillo. Les llamaremos antecedentes de la conducta de fumar. Algunos ejemplos son:

- Cuando tomo un café
- Viendo la televisión
- Estudiando
- Cuando estoy aburrido

Igualmente, debes anotar los efectos o consecuencias que siguen a la conducta de fumar. Si la consecuencia es agradable, es probable que vuelvas a repetirla. En cambio si la consecuencia es desagradable, probablemente no la repetirás. Les llamamos consecuentes de la conducta de fumar. Algunos ejemplos son:

- Placer al fumar
- Reducir la tensión
- Relajación
- Aumento de la sensación de bienestar
- Dolor de cabeza
- Tos

Veamos un ejemplo. A Pedro le encanta fumarse uno o dos cigarrillos justo después de comer, tomándose un café. En ese caso, la comida ha sido perfecta y se queda con un buen sabor de boca. Si algún día, por el motivo que sea, no puede fumárselo, se pone de malhumor y parece que "le falta algo".

El análisis funcional de la conducta quedará de la siguiente manera:

ANTECEDENTES	CONDUCTA DE FUMAR	CONSECUENTES (Positivo)
Haber comido Tomar un café	Fumarse uno o dos cigarrillos	¡Qué bien me ha sentado este cigarrillo! ¡Ha sido una comida perfecta!
ANTECEDENTES	CONDUCTA DE FUMAR	CONSECUENTES (Negativo)
Haber comido Tomar un café	No ha fumado	¡Estoy de una mala leche! ¡Me falta el cigarrillo!

Pues bien, a continuación, coge todos los registros que has realizado a lo largo de estos días y analiza tu conducta de fumar.

### EJERCICIO 3.

Escribe en qué situaciones has fumado cada uno de los cigarrillos diarios y qué ha pasado a continuación o cómo te has sentido.

ANTECEDENTES	Nº	CONSECUENTES
"Discuto con mi padre"	1	"Me relajo y paso del tema"
.....	2	.....
.....	3	.....
.....	4	.....
.....	5	.....
.....	6	.....
.....	7	.....
.....	8	.....
.....	9	.....
.....	10	.....
.....	11	.....
.....	12	.....
.....	13	.....
.....	14	.....
.....	15	.....
.....	16	.....
.....	17	.....
.....	18	.....
.....	19	.....
.....	20	.....

## 5. El compromiso público de dejar de fumar

Bien. Ahora ya sabes la cantidad de cigarrillos que fumas diariamente, en qué situaciones y los efectos positivos o negativos de cada cigarrillo. Avancemos un paso más.

Para dejar de fumar, tienes que "ponerte las pilas". No vale "verlas venir". Anticiparte a determinadas situaciones puede facilitarte el camino para que finalices el programa y no recaigas. Por ello, lo que te proponemos ahora es que digas a tus amigos, a tus compañeros, conocidos, familiares, etc., que vas a dejar de fumar en un mes. Te preguntarán: y eso ¿para qué sirve? Tiene varios objetivos.

1º Has adquirido un compromiso público. "Te has mojado" diciendo que vas a dejar de fumar.

2º Sabrás con quién cuentas y con quién no para conseguir dejar de fumar. Unos te animarán y te ayudarán no fumando delante de ti o no ofreciéndote cigarrillos; otros se reirán y te "picarán" ofreciéndote tabaco para ponerte a prueba.

**EJERCICIO 4.**

Anota a quién les has comunicado tu compromiso de dejar de fumar y las reacciones que ha provocado.  
 Anota cómo te has sentido ante esas reacciones.

PERSONA A QUIEN SE LO COMUNICÓ	SU REACCIÓN	CÓMO ME SIENTO ANTE SU REACCIÓN
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## 6. Empieza la carrera: mi primera reducción semanal

Hasta ahora has trabajado aspectos relacionados con la motivación para abandonar el tabaco, así como información sobre los riesgos y beneficios del tabaco. Finalmente, has aprendido a analizar tu hábito de fumar. A partir de esta semana y durante las próximas cuatro semanas, reducirás gradualmente la cantidad de cigarrillos que fumas. ¿Y cómo lo conseguirás? Pues ahora lo vemos.

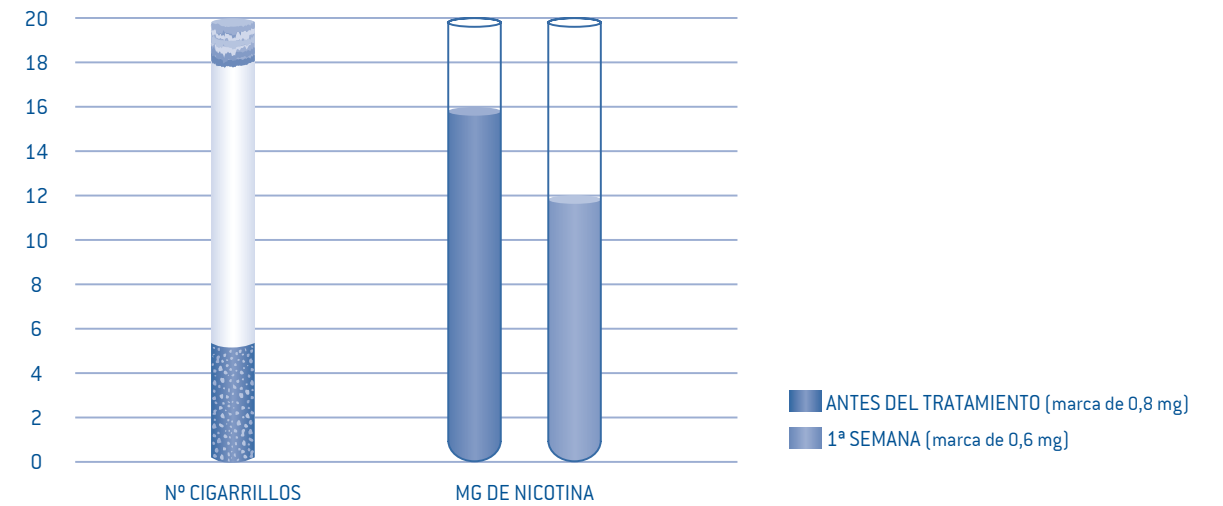
Como ya sabes, la adicción se divide en tres tipos: la física, la psicológica y la social. Estas dos últimas ya las has empezado a trabajar. Para la adicción física, te sugerimos que leas lo siguiente:

La adicción o dependencia fisiológica es debida a la nicotina que contienen los cigarrillos. Las personas que dejan de fumar bruscamente sufren el síndrome de abstinencia. Sin embargo, si se deja de fumar gradualmente, a razón del 30% semanal de cantidad de nicotina, el síndrome de abstinencia es muy suave e incluso inexistente para algunos.

Para conseguir esta reducción del 30% sólo hace falta cambiar la marca de tus cigarrillos por una con contenido inferior. Veamos un ejemplo:

Si fumas una marca cuyo contenido en nicotina es de 0,8 mg, a partir de mañana debes pasar a fumar una cuyo contenido en nicotina sea de 0,6 mg **sin fumar más cigarrillos de los habituales**. De esta manera, durante la primera semana habrás conseguido reducir aproximadamente un 30% la cantidad de nicotina.

Si observas la gráfica se entiende fácilmente:



Antes de iniciar este cambio e incluso durante el proceso pueden surgir ideas o pensamientos del tipo:

- “ No me voy a acostumbrar a este tabaco”.
- “ No me va a gustar”.
- “ No lo voy a resistir”.

Es lógico que lo pienses, aunque no va a ocurrir. Naturalmente que durante el primer día o los dos primeros días los cigarrillos saben raro, mal o “a paja”. Pero a medida que transcurren los días, tu cuerpo se va adecuando a la reducción. Por otra parte, que no te gusten estos nuevos cigarrillos contribuirá a que fumes menos. La habituación a la nueva marca es inmediata ya que lo que tu cuerpo te pide es nicotina, no una marca.

**EJERCICIO 5.**

Elije una nueva marca de tabaco que vas a fumar esta semana, con un 30% menos de nicotina.

Marca que fumas actualmente: .....

Marca elegida (1ª semana): .....

## 7. Los trucos de la semana para fumar menos

Para acabar esta primera semana, te presentamos una serie de trucos que deberás incorporar hasta el día que dejes de fumar totalmente. Son los siguientes:

**Reducir un tercio el cigarrillo:** si te fumas todo el cigarrillo hasta el filtro, deja el último tercio. Si ya lo haces, fuma sólo la mitad del cigarrillo. Si fumas ya sólo la mitad, fúmame un poco menos de la mitad.

**No aceptes ofrecimientos de cigarrillos de nadie.** De esta manera estás entrenándote a “decir no” a quien te invite cuando ya no fumes. Reduce la profundidad de las caladas para aspirar menos humo.

**Ten el cigarrillo en la boca sólo para fumarlo.** Déjalo en el cenicero cada vez que hayas inhalado una calada.

## 8. Resumen de la semana

1. Indica las razones para dejar de fumar ahora.
2. Realiza una lista de razones a favor y en contra de fumar.
3. Realiza el análisis de tu conducta de fumar.
4. Comprométete a decirles a tus amigos y familiares que vas a dejar de fumar.
5. Realiza la primera reducción del 30% de nicotina cambiando de marca.
6. Pon en marcha los siguientes trucos:
  - Fuma un tercio menos del cigarrillo.
  - No aceptes ofrecimientos de cigarrillos.
  - Reduce la profundidad de la inhalación.
  - Lleva el cigarrillo a la boca sólo para fumarlo.

## 9. Material complementario

Dejar de fumar requiere motivación y constancia en las tareas que te proponemos. El primer ejercicio complementario que te recomiendo es el siguiente:

### TÉCNICA "TRUCO"

Cuando estés en presencia de personas fumadoras, enciende un cigarrillo y tenlo en la mano o en el cenicero SIN FUMÁRTELO. De esta manera, te acostumbrarás a estas situaciones y, dentro de varias semanas, cuando ya no fumes, no representarán un peligro de recaída. Si te cuesta, hazlo, al menos, con algunos cigarrillos.

Cuando lo hayas probado, contesta este breve cuestionario:

**Comenta la jugada.** Pon en práctica el ejercicio y responde a estas preguntas.

1. ¿Lo has probado ya? ¿En qué situaciones?
2. ¿Qué te parece el ejercicio?
3. ¿Te cuesta ponerlo en práctica?
4. Describe las ventajas e inconvenientes de este ejercicio.
5. ¿Crees que puede serte útil más adelante?

Hoy te informamos de algunas alteraciones que produce el tabaco en la gente joven.

### ¿ SABÍAS QUE...?

A las consabidas enfermedades que provoca el tabaco (asma, bronquitis, cáncer, infarto, etc.), la mayoría de los estudios actuales señalan que la presencia del tabaco en la juventud provoca un deterioro de la imagen personal centrado especialmente en las alteraciones de la piel (acné, coloración amarillenta de dedos, así como arrugas prematuras), manchas en los dientes, halitosis y mal olor corporal.

También está comprobado que puede causar una disminución en el rendimiento físico y deportivo. Además, atrofia los sentidos del gusto y olfato, de tal manera que los alimentos no saben igual y los diferentes olores se perciben de forma reducida.

En el caso de las chicas, fumar puede afectar retrasando la menstruación, con mayores molestias premenstruales. En el caso de los chicos, el tabaco puede ser causa de disfunción eréctil. Fumar puede ser causa de infertilidad futura en ambos sexos.

## SEGUNDA SEMANA

### 1. Revisión de las tareas de la primera semana

Como en la anterior semana, lo primero que vamos a realizar es la revisión de los objetivos propuestos hasta hoy. Para ello, tienes que cumplimentar el ejercicio siguiente:

#### EJERCICIO 1.

Señala con una X los ejercicios realizados a lo largo de la semana.

- EJ0. Realización del registro y gráfica.  
Comentarios:.....
- EJ1. Razones para dejar de fumar.  
Comentarios:.....
- EJ2. Lista de razones a favor y en contra de fumar.  
Comentarios:.....
- EJ3. Análisis funcional de la conducta de fumar.  
Comentarios:.....
- EJ4. Compromiso social de dejar de fumar.  
Comentarios:.....
- EJ5. Reducción del 30% de nicotina cambiando de marca.  
Comentarios:.....
- EJ6. Fumar 1/3 menos de cada cigarrillo.  
 No aceptar ofrecimientos de cigarrillos.  
 Reducción de la profundidad de la calada.  
 Llevar el cigarrillo a la boca sólo para fumar.  
Comentarios:.....
- MATERIAL COMPLEMENTARIO ANTERIOR  
Comentarios:.....

NIVEL DE SATISFACCIÓN SEMANAL CON EL PROGRAMA

Muy bajo 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy alto



Una vez realizada la revisión de la 1ª semana, podrás ver que, se han producido cambios que te animarán a continuar. Si observas el registro y la gráfica, puedes ver cómo ha evolucionado tu conducta de fumar y la reducción de nicotina que has realizado. Además, ya sabes cuándo fumas y por qué, gracias al análisis funcional de tu conducta de fumar. Finalmente, los “trucos” te han facilitado esa reducción de forma sencilla. No te olvides del material complementario: la técnica y la información presentada ha de servirte para que el camino sea más fácil.

Es importante que cumplas los objetivos programados. Si no es así, debes ponerte al día esta semana. Si piensas ya en abandonar el programa, lee de nuevo las razones para dejar de fumar y las ventajas de conseguir dejarlo y/o pide ayuda, ya sea al teléfono CRIDA como al CAD JOVE. Verás como te ayudará a mantener alta tu motivación. **ÁNIMO, YA QUEDA MENOS.**

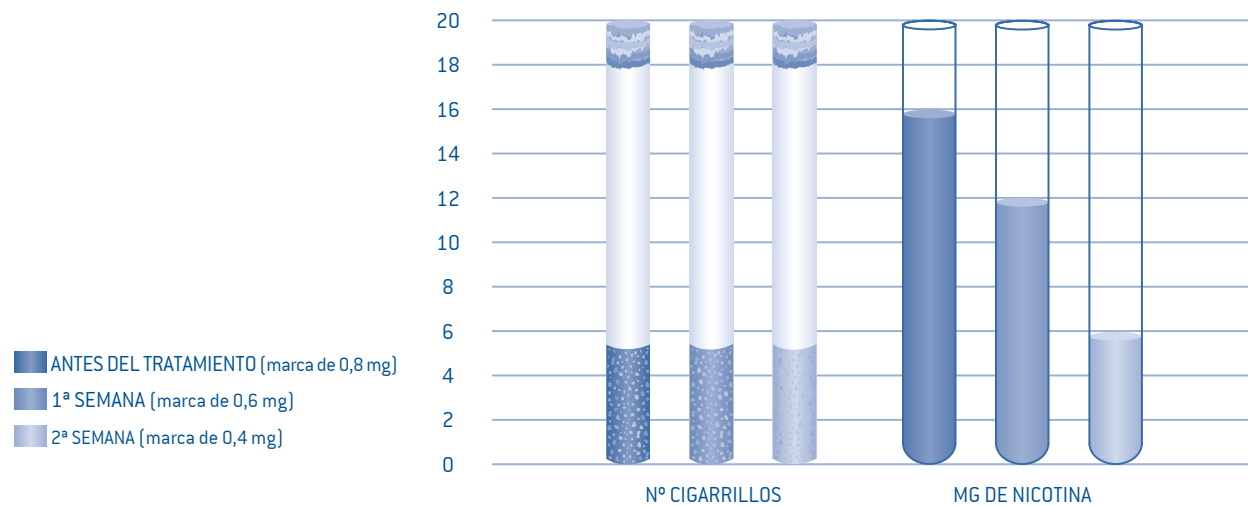
## 2. Objetivos de la segunda semana

Para esta semana, los objetivos son:  
**- Reducir un 30% de nicotina.**

Seguramente ya te has acostumbrado a fumar la nueva marca. Por lo tanto ya eres un 30% menos dependiente de la nicotina. Pero el programa continúa y debemos dar un paso más. Vamos a reducir un 30% más de nicotina dándote a elegir dos posibilidades:

a) Bajar a una marca de tabaco con un 30% menos de nicotina, si la hay. Por ejemplo:

Si la semana anterior has fumado una marca con 0,6 mg de nicotina, puedes elegir una que tenga 0,3 ó 0,4 mg. De esta manera, fumando el mismo número de cigarrillos de la semana anterior reducirás un 30% de nicotina, aproximadamente. Observa la gráfica:



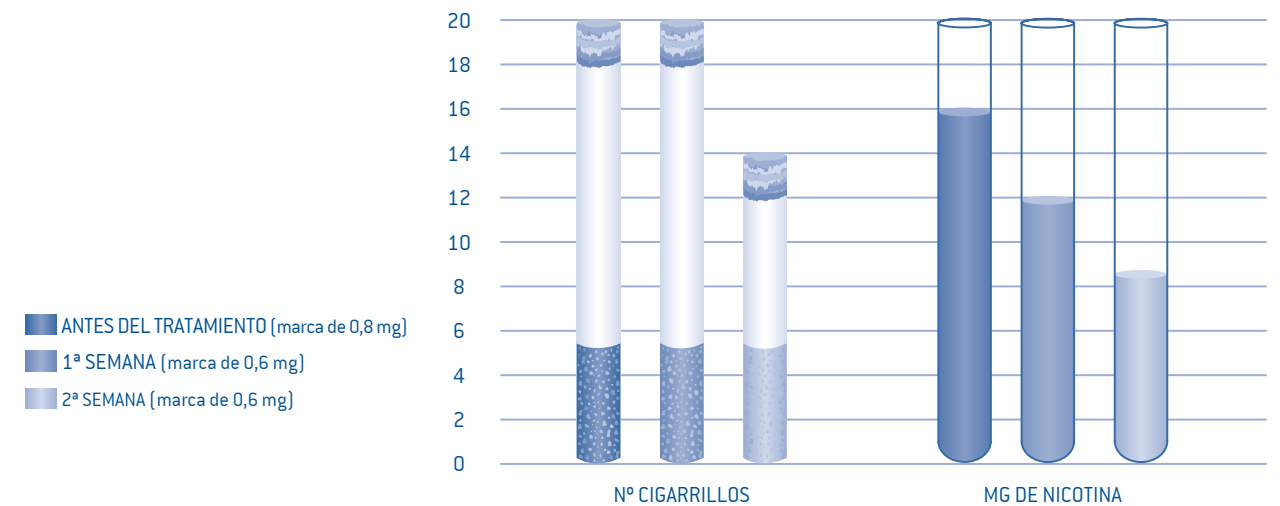
### EJERCICIO 2.

Elige una nueva marca de tabaco que vas a fumar esta semana, con un 30% menos de nicotina, aproximadamente.

Marca que fumas actualmente: .....

Marca elegida para esta semana: .....

b) Mantener la misma marca de la semana pasada, pero reduciendo el número de cigarrillos un 30%. Observa la gráfica.



En este segundo caso, sin cambiar de marca, reducimos el número de cigarrillos diarios en un 30% aproximadamente, de tal manera que si fumabas 20 cigarrillos diarios, ahora pasarás a fumar 14. De esta manera, la reducción de nicotina es parecida.

Estos cigarrillos que debes eliminar se eligen con un criterio científico. Es el siguiente:

A partir del análisis funcional de la conducta, primero debes elegir aquellos cigarrillos que creas más fáciles de dejar y a partir de mañana no fumes más en esas situaciones.

EXPLICACIÓN: la psicología ha demostrado que este ejercicio propicia que fumes menos y que rompas la asociación entre fumar y un lugar, momento o circunstancia concreto, de manera que, poco a poco, tu cerebro registrará estos cambios y dejará de reclamarte que fumes cada vez que te encuentres en situaciones similares. Si antes fumabas en diez situaciones, ahora sólo debes fumar en siete. En varias semanas, no fumarás en ninguna.

### EJERCICIO 3.

Elige los tres cigarrillos que has decidido eliminar esta semana.

Nº	SITUACIÓN
1	.....
2	.....
3	.....

En segundo lugar, elige los cigarrillos que más te costaría dejar de fumar y retrásalos 10 minutos.

EXPLICACIÓN: los cigarrillos más difíciles de dejar son, generalmente, el primero de la mañana y los que se fuman después de las comidas o del café. En estos casos, retrasarlos unos minutos nos permite recuperar el control temporalmente. Como ya hemos señalado, el autocontrol se aprende. En pocas semanas, a medida que los vayas demorando cada vez un poco más, podrás fácilmente desprenderte de ellos y abandonarlos definitivamente.

#### EJERCICIO 4.

Los cigarrillos que he decidido retrasar 10 minutos son:

1. El/los que fumo: .....
2. El/los que fumo: .....
3. El/los que fumo: .....

Un aspecto muy importante: si tienes muchas ganas de fumar en una situación elegida para no fumar (por ejemplo, viendo la tele), levántate y ves a fumar el cigarrillo a uno de los lugares que aún no están prohibidos. De esta manera, mantendrás el proceso de ruptura entre el cigarrillo y la situación elegida.

#### - Otras tareas a realizar

Al llegar esta semana muchas personas quieren avanzar más rápidamente en el programa. Para que ello sea posible sin sufrir el síndrome de abstinencia ("mono"), puedes poner en práctica una serie de actividades que te lo facilitarán. Por ejemplo:

- No tomar café ni bebidas alcohólicas, pero sí zumos naturales, agua, tisanas...
- Realizar ejercicio físico.
- Realizar ejercicios de respiración profunda (ver TÉCNICA "TRUCO" de la página 22).

Estas actividades son excesivas todas a la vez. Ve poco a poco y comprueba su utilidad.

### 3. Resumen de la segunda semana

1. Seguir realizando los registros y la gráfica.
2. Aumentar 1/3 más la parte del cigarrillo sin fumar.
3. No aceptar ofrecimientos de cigarrillos.
4. Cambiar la marca de cigarrillos o reducir un 30% el consumo de los mismos.
5. Retrasar 10 minutos los cigarrillos más difíciles de dejar.
6. Seleccionar tres situaciones en las que no fumarás más.
7. Seguir comunicando a personas significativas que en unos días ya no fumarás.
8. Seguir practicando las tareas o actividades que te ayudarán a fumar menos.
9. Llevar el cigarrillo a la boca sólo para fumarlo.
10. Reducir la profundidad de la calada.

### 4. Material complementario

#### TÉCNICA "TRUCO"

Seguramente habrás notado que cuando fumas mucho más de lo habitual sueles tener la boca seca o pastosa, picor en la garganta, dolor de cabeza e incluso náuseas. Esto contribuye a que durante un tiempo (unas horas, un día, etc.) fumes menos. Durante las semanas que dura este programa te proponemos, como una forma de reducir la cantidad de tabaco que fumas diariamente y, de paso, aprender a controlar esta adicción, la TÉCNICA DE RETENCIÓN DE HUMO.

Consiste en retener el humo de los cigarrillos en la boca y garganta durante 45 segundos, SIN TRAGÁRTELO, al tiempo que sigues respirando normalmente por la nariz. Después se descansan 15 segundos en los que se aprovecha para cumplimentar el listado de sensaciones que te presentamos más abajo. Repite 20 veces más la secuencia.

Para realizar este ejercicio, te facilitamos un listado de sensaciones más frecuentes en estos casos. Cumpliméntalo (X) tal como se te ha explicado. Si observas alguna sensación que no aparece en este cuadro, anótala al final.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Mal sabor de boca																					
Picor en la boca																					
Picor en el paladar																					
Picor en la nariz																					
Picor en la lengua																					
Sensación de mareo																					
Dolor de cabeza																					
Molestias estomacales																					
Sensación de asco																					
Escozor en la garganta																					
Sequedad de boca																					
Escozor en los ojos																					
Salivación intensa																					
Náuseas																					

#### ¿SABÍAS QUE...?

Fumar, además de no ser sano, es una adicción muy cara (¡y más que lo será!). Si te paras un momento a pensar qué te gastas en tabaco, te puedes dar perfecta cuenta del dineral gastado de manera inútil. Pero además, en vez de utilizarlo de forma beneficiosa (viajar, comprar ropa, ahorrar, etc.), lo utilizas para enfermar o reducir tu calidad de vida.

Te proponemos un cálculo muy simple: multiplica el **nº de cajetillas** que fumas a la semana por su **precio** y por **56** (nº de semanas que tiene el año). Verás el dineral que puedes ahorrarte al año.

Total Ahorro .....€

# TERCERA SEMANA

## 1. Revisión de las tareas de la segunda semana

Como en la anterior semana, lo primero que vamos a realizar es la revisión de los objetivos propuestos hasta hoy. Para ello, tienes que cumplimentar el ejercicio siguiente.

### EJERCICIO 1.

Señala con una X los ejercicios realizados a lo largo de la semana.

- EJ0. Realización del registro y gráfica.  
Comentarios:.....
- EJ1. Razones para dejar de fumar.  
Comentarios:.....
- EJ2. Lista de razones a favor y en contra de fumar.  
Comentarios:.....
- EJ3. Análisis funcional de la conducta de fumar.  
Comentarios:.....
- EJ4. Compromiso social de dejar de fumar.  
Comentarios:.....
- EJ5. Reducción del 30% de nicotina:  a) cambiando de marca.  b) reduciendo el nº de cigarrillos diarios.  
Comentarios:.....
- EJ6. Fumar 1/3 menos de cada cigarrillo.  
No aceptar ofrecimientos de cigarrillos.  
Reducción de la profundidad de la calada.  
Llevar el cigarrillo a la boca sólo para fumar.  
Comentarios:.....
- MATERIAL COMPLEMENTARIO ANTERIOR.  
Comentarios:.....

NIVEL DE SATISFACCIÓN SEMANAL CON EL PROGRAMA

Muy bajo 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy alto

Después de la revisión de la 2ª semana se siguen dando cambios importantes en tu conducta de fumar. Fumas mucho menos, cada vez en menos lugares y, por lo tanto, los beneficios ascienden. Si observas el gráfico que llevas cumplimentando desde el primer día, podrás observar que has reducido tu adicción en un 60% aproximadamente pero lo que es más importante: has recuperado una gran parte del control sobre el tabaco. Eres tú quien decides ahora cuándo fumas, dónde y cómo. Y ese mérito es tuyo. Sencillamente, estás reaprendiendo una conducta: la de no fumar, de forma gradual, que es como aprendemos la mayoría de conductas.

Como ya te dijimos la semana pasada, es importante que cumplas los objetivos pactados y si surgen problemas o te has retrasado, esta semana es idónea para ponerse al día. Para ello, ponte en contacto con el/los profesionales especialistas en tabaquismo que al final de la guía te presentamos.

Repasa las razones para dejar de fumar y las ventajas que tiene dejar el tabaco. Verás que te ayudará a mantener alta tu motivación. **ÁNIMO, YA QUEDA MENOS.**

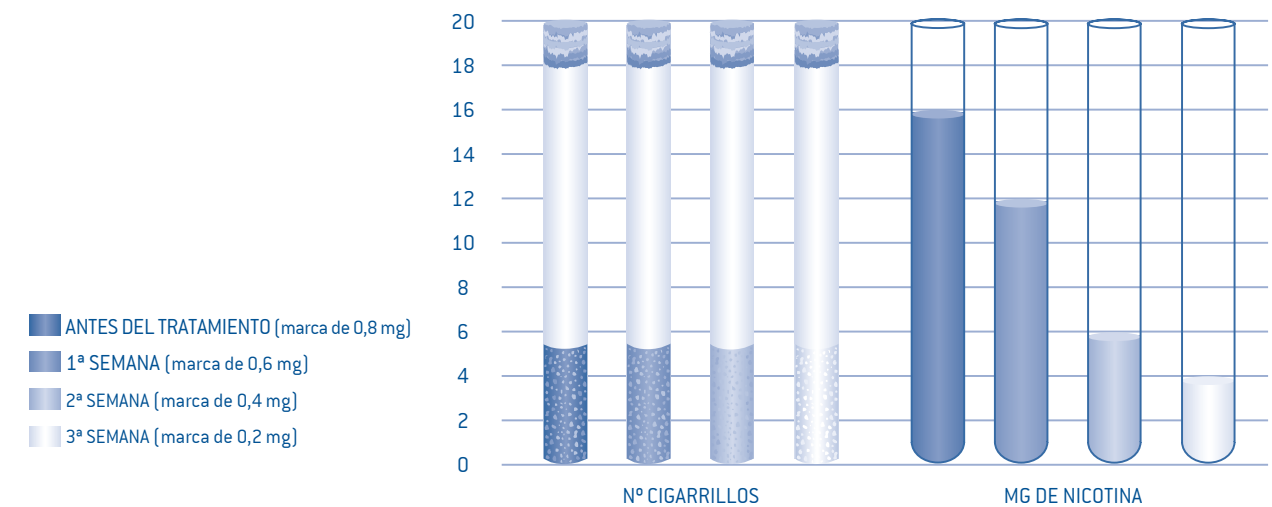
## 2. Objetivos de la tercera semana

Para esta semana, los objetivos son muy similares a la semana anterior. Estos son:

**- Reducir un 30% de nicotina.**

Con esta tercera reducción ya nos acercamos al final del proceso. Tu dependencia o adicción es cada vez menor y tu control mayor. Para esta semana, los objetivos son similares a los de la semana pasada:

a) Bajar a una marca de tabaco con un 30% menos de nicotina, si la hay. Para ello ya sabes como debes hacerlo. Revisa la tabla de marcas. En caso contrario, lee el capítulo pasado.



### EJERCICIO 2.

Elige una nueva marca de tabaco que vas a fumar esta semana, con un 30% menos de nicotina, aproximadamente.

Marca que fumas actualmente: .....

Marca elegida para esta semana: .....



### EJERCICIO 6.

Confecciona un listado de premios para reforzar tus objetivos cumplidos.

1. Comprarme un DVD de mi grupo musical preferido.
2. Ir a ver una película de cine.
3. Ir a un concierto de música.
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....
13. ....
14. ....
15. ....
16. ....
17. ....
18. ....
19. ....
20. ....

## 3. Resumen de la tercera semana

1. Seguir realizando los registros y la gráfica.
2. Aumentar 1/3 más la parte del cigarrillo sin fumar.
3. No aceptar ofrecimientos de cigarrillos.
4. Cambiar la marca de cigarrillos o reducir un 30% el consumo de los mismos.
5. Retrasar 15 minutos los cigarrillos más difíciles de dejar.
6. Seleccionar tres situaciones más en las que no fumarás más.
7. Seguir comunicando a personas significativas que en unos días ya no fumarás.
8. Seguir practicando las tareas o actividades que te ayudarán a fumar menos y a controlar la ansiedad.
9. Llevarte el cigarrillo a la boca sólo para fumarlo.
10. Reducir la profundidad de la calada.
11. Realizar un menú de premios para reforzar tu proceso de dejar de fumar y ponerlo en marcha.

## 4. Material complementario

La respiración es un proceso automático y esencial para nuestra supervivencia que permite que el oxígeno llegue a las células del organismo, captándolo del aire atmosférico y eliminándose en forma de dióxido de carbono producido por la respiración interna. La respiración es una función involuntaria. Respiramos alrededor de 15 a 20 veces por minuto, si estamos relajados. Cuando estamos tensos, nerviosos o con ganas de fumar, esta respiración se acelera, provocando un aumento del nivel de dióxido de carbono, provocando un estrechamiento de los vasos sanguíneos cerebrales, y reduciendo el riego cerebral. Por ello, cuando una persona tiene ganas de fumar puede notar temblores, dolor de cabeza, sudor frío, náuseas, etc. La solución pasa por controlar dicha respiración. Para ello, te ofrecemos un ejercicio muy sencillo.

### TÉCNICA "TRUCO"

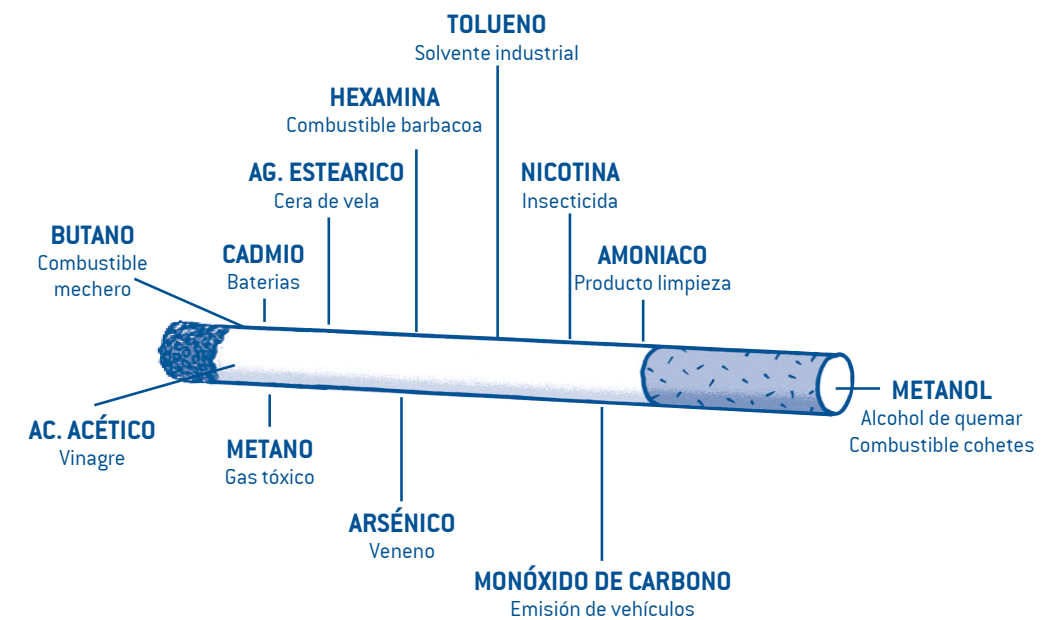
**Cuando notes que estás nervioso, tenso o con ganas de fumar ...**

1. Interrumpe lo que estás haciendo y vete a un lugar más tranquilo como el baño (si estás con alguien, excúsate unos minutos).
2. Inspira el aire lentamente, contando hasta tres, llenando los pulmones y el abdomen.
3. Retén el aire en los pulmones y el abdomen durante diez segundos.
4. Expira el aire lentamente, contando hasta tres y diciéndote para ti mismo la palabra "TRAN-QUI-LO".
5. Repite el ejercicio hasta diez veces o hasta que hayan desaparecido todos los síntomas del malestar.

Ahora te informamos sobre los componentes que contiene un cigarrillo de tabaco.

### ¿SABÍAS QUE...?

El tabaco contiene más de 4.000 sustancias, la mayoría de ellas tóxicas, que son causa de multitud de enfermedades. Observa la imagen y verás las numerosas utilidades que tienen las principales sustancias que contienen los cigarrillos de tabaco.





## CUARTA SEMANA

### 1. Revisión de las tareas de la tercera semana

Como en la anterior semana, lo primero que vamos a realizar es la revisión de los objetivos propuestos hasta hoy. Para ello, tienes que cumplimentar el ejercicio siguiente.

#### EJERCICIO 1.

Señala con una X los ejercicios realizados a lo largo de la semana.

- EJ0. Realización del registro y gráfica.  
Comentarios: .....
  - EJ1. Razones para dejar de fumar.  
Comentarios: .....
  - EJ2. Lista de razones a favor y en contra de fumar.  
Comentarios: .....
  - EJ3. Análisis funcional de la conducta de fumar.  
Comentarios: .....
  - EJ4. Compromiso social de dejar de fumar.  
Comentarios: .....
  - EJ5. Reducción del 30% de nicotina:
    - a) Cambiando de marca.     b) Reduciendo el nº de cigarrillos diarios.     c) Retrasando 15 min. los tres cigarrillos más difíciles.
 Comentarios: .....
  - EJ6. Fumar 1/3 menos de cada cigarrillo.
    - No aceptar ofrecimientos de cigarrillos.
    - Reducir de la profundidad de la calada.
    - Llevar el cigarrillo a la boca sólo para fumar.
 Comentarios: .....
  - MATERIAL COMPLEMENTARIO ANTERIOR  
Comentarios: .....
- NIVEL DE SATISFACCIÓN SEMANAL CON EL PROGRAMA
- Muy bajo    0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Muy alto

## 2. Objetivos de la cuarta semana

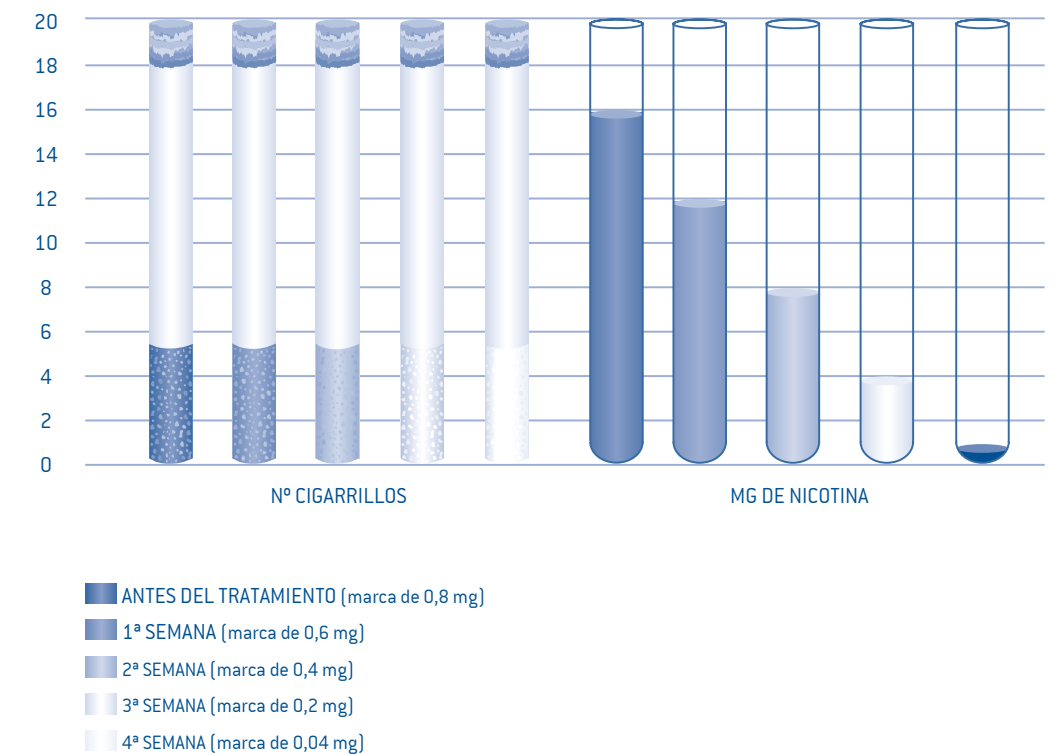
Para esta semana, los objetivos son:

### - El último esfuerzo: pasos para dejar totalmente el tabaco

A estas alturas del programa, tu dependencia fisiológica ("mono") es mínima. Con algunos "retoques" más, tu dependencia psicológica y social desaparecerá.

Siguiendo las dos opciones para reducir la cantidad de nicotina, mediante el cambio de marca y/o la reducción del número de cigarrillos, que te hemos planteado a lo largo de estas semanas, debes elegir, POR ÚLTIMA VEZ, la forma de reducción. Por lo tanto...

a) Si decides realizar un último cambio de marca manteniendo el mismo número de cigarrillos, siempre que sea posible, la reducción de nicotina fumando es total. En este caso, la dependencia fisiológica es inexistente. Para que veas con más claridad cómo son los últimos días, observa la gráfica.



Fíjate el último día de la semana para dejar de fumar de golpe.

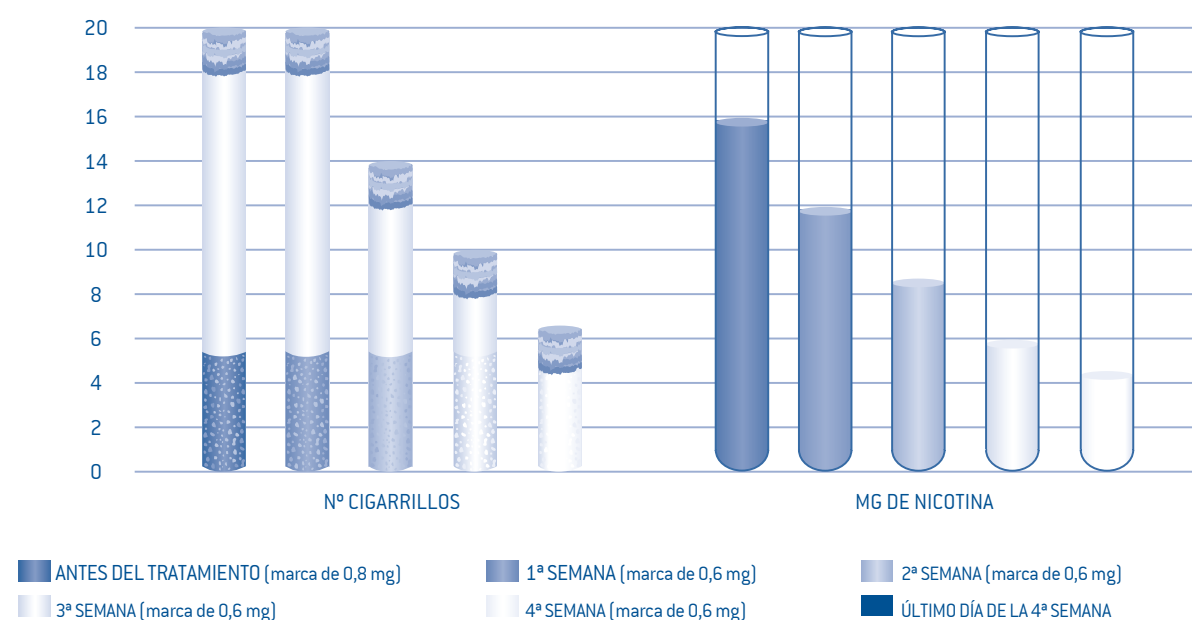
#### EJERCICIO 2.

Elige una nueva marca de tabaco que vas a fumar esta semana, con un 30% menos de nicotina, aproximadamente.

Marca que fumas actualmente: .....

Marca elegida para esta semana: .....

b) Si decides reducir el número de cigarrillos, manteniendo la misma marca, en esta última semana debes reducir hasta cero. El resultado es el siguiente.



Para ello, durante esta semana debes ir eliminando, cada dos días, una situación en la que fumas aún, de tal manera que en el último día de la semana ya no fumes. Para ello, cumplimenta el cuadro siguiente.

**EJERCICIO 3.**

En esta semana, los cigarrillos que he retrasado entre 5 y 10 minutos, los voy a retrasar 15 minutos.

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1. Fumo en: ..... | Dejaré ésta el día: ..... |
| 2. Fumo en: ..... | Dejaré ésta el día: ..... |
| 3. Fumo en: ..... | Dejaré ésta el día: ..... |
| 4. Fumo en: ..... | Dejaré ésta el día: ..... |
| 5. Fumo en: ..... | Dejaré ésta el día: ..... |
| 6. Fumo en: ..... | Dejaré ésta el día: ..... |
| 7. Fumo en: ..... | Dejaré ésta el día: ..... |

En cuanto a los cigarrillos que decidiste retrasar entre 15 minutos su inicio, para lo que queda de semana, los debes retrasar 30 minutos.

**EJERCICIO 4.**

En esta semana, los cigarrillos que he retrasado entre 15 minutos, los voy a retrasar 30 minutos.

1. El/los que fumo: .....
2. El/los que fumo: .....
3. El/los que fumo: .....
4. El/los que fumo: .....

**- Otras tareas a realizar**

Siguiendo el ejemplo de la semana anterior, continúa practicando las tareas que te recomendamos. Si te falta alguna por incorporar, hazlo ahora. Recuerda que estas actividades están dirigidas a facilitarte la reducción de nicotina y el control de la ansiedad. Prácticalas cuanto más mejor. De esta manera, el proceso se te hará mucho más fácil y llevadero.

Finalmente, es muy importante, para reforzar tu motivación, que escribas una carta de despedida al tabaco. Para que lo entiendas mejor: se trata de que te despidas de éste, de la misma manera que te despedirías de una persona que te ha hecho daño o que ha sido injusta contigo y te has dado cuenta de que no te conviene como amistad. Has de ser muy claro. Explícale TODOS los motivos por los cuales no quieres ser su amigo, la sensación de traición a medida que has descubierto el engaño (el tabaco es perjudicial por mucho que te digan lo contrario), lo mal que lo has pasado...y tu nueva vida sin él. Corrige lo que consideres a medida que la lees.

**EJERCICIO 5.**

**MI CARTA DE DESPEDIDA AL TABACO**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3. Resumen de la cuarta semana**

1. Seguir realizando los registros y la gráfica.
2. Aumentar 1/3 más la parte del cigarrillo sin fumar.
3. No aceptar ofrecimientos de cigarrillos.
4. Cambiar la marca de cigarrillos o reducir el consumo cada dos días hasta dejarlo.
5. Retrasar 30 minutos los cigarrillos más difíciles de dejar hasta que ya no fumes más.
6. Seguir comunicando a personas significativas que esta semana es la última que fumas.
7. Seguir practicando las tareas o actividades que te ayudarán a fumar menos y a controlar la ansiedad.
8. Llevarte el cigarrillo a la boca sólo para fumarlo.
9. Reducir la profundidad de la calada.
10. Realizar un menú de premios para reforzar tu proceso de dejar de fumar y ponerlo en marcha.
11. Escribir la carta de despedida.
12. Leer el material complementario de capítulos anteriores.

## 4. Material complementario

### TÉCNICA "TRUCO"

Las **técnicas de distracción de la atención** son procedimientos psicológicos que se utilizan para desviar la atención. Su objetivo es "desconectar" de tu cerebro las imágenes o pensamientos que te bombardean y orientarlo hacia pensamientos e imágenes más adecuados. En el caso del tabaco, cuando aparecen las tentaciones de fumar un cigarrillo, desviar la atención o distraerla puede ayudar a superar ese mal momento.

Las principales técnicas más efectivas son:

1. Dirigir la atención a sucesos externos (imágenes, recuerdos, personas, etc.) concentrándote en lo que estás viendo en ese mismo momento o bien recordando una situación agradable vivida recientemente. Contar el nº de coches verdes que pasan a mi alrededor, recordar lo bien que me lo pasé el sábado pasado en la playa, etc.
2. Ocupar la mente en una actividad que requiera mucha atención. Contar hacia atrás de tres en tres, escuchar con el mp4 o ipod una canción que te guste, etc.
3. Practicar ejercicio físico. Realizar un deporte es una de las actividades que mejor ayudan a regular tu ansiedad y/o ganas de fumar. También otras actividades como arreglar el jardín, limpiar tu moto, etc.
4. El cambio de pensamientos. En multitud de ocasiones nuestra mente nos juega "malas pasadas" con el pensamiento. Cuando un pensamiento nos hace sufrir sin motivo, o nos conduce a hacer algo erróneo, lo denominamos **Pensamiento Negativo (PN)**. Es importante que sepas que éste se puede modificar. Veamos un ejemplo:

- PN ERRÓNEO: "Nadie cree que vaya a dejar de fumar"
- PREGUNTA: ¿De verdad nadie se lo cree o realmente sí que hay personas que confían en que lo consigas?
- PN CORRECTO: "Puedo señalar a muchas personas que sí confían en que lo consiga como... (señala los nombres)".

Esta semana nos toca informarte de lo que dicen las leyes actuales sobre el tabaquismo.

### ¿SABÍAS QUE...?

En la actualidad existe una ley sobre el tabaquismo. En resumen, dice que no se puede fumar en los centros públicos (colegios, hospitales, centros deportivos, etc.), en el trabajo (tiendas, grandes almacenes, etc.), teatros, cines, salas de juego para menores de 18 años, etc. En el caso de los bares, restaurantes, cafeterías, pubs, discotecas, etc., se puede fumar:

- a) Si tiene menos de 100 m<sup>2</sup>, en el caso de que haya mesas tanto para fumadores como para no fumadores.
- b) Si tiene más de 100 m<sup>2</sup>: en este caso se tiene que aislar una zona, con pared y con aparatos de ventilación apropiados.

En caso contrario, no se puede fumar.

Los menores de 18 años tienen totalmente prohibido comprar tabaco.

## QUINTA SEMANA

### 1. Revisión de las tareas de la cuarta semana

Como en la anterior semana, realiza la revisión semanal de los objetivos.

#### EJERCICIO 1.

Señala con una X los ejercicios realizados a lo largo de la semana.

- EJ0. Realización del registro y gráfica.  
Comentarios: .....
- EJ1. Razones para dejar de fumar.  
Comentarios: .....
- EJ2. Lista de razones a favor y en contra de fumar.  
Comentarios: .....
- EJ3. Análisis funcional de la conducta de fumar.  
Comentarios: .....
- EJ4. Compromiso social de dejar de fumar.  
Comentarios: .....
- EJ5. Reducción del 30% de nicotina:  
 a) Cambiando de marca.     b) Reduciendo el nº de cigarrillos diarios.     c) Retrasando 15 min. los tres cigarrillos más difíciles.  
Comentarios: .....
- EJ6. Fumar 1/3 menos de cada cigarrillo.  
 No aceptar ofrecimientos de cigarrillos.  
 Reducir la profundidad de la calada.  
 Llevar el cigarrillo a la boca sólo para fumar.  
 Realizar un menú de premios.  
Comentarios: .....
- EJ7. Carta de despedida al tabaco.
- MATERIAL COMPLEMENTARIO ANTERIOR  
Comentarios: .....

NIVEL DE SATISFACCIÓN SEMANAL CON EL PROGRAMA

Muy bajo    0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Muy alto

¡POR FIN! Lo has conseguido. Ya eres un EX - FUMADOR. ¡Fantástico! Seguramente ha sido mucho más fácil de lo que pensabas. De todas maneras, insisto, tener dudas es normal. A medida que pasen los días, éstas desaparecerán.

No volver a fumar nunca más, en la situación que te encuentras, es muy fácil. Simplemente, debes grabar en tu mente una serie de recomendaciones. En este capítulo vamos a trabajar para que no recaigas y lo más importante, para que no te coja desprevenido.

## 2. Objetivos de la quinta semana

Para esta semana, los objetivos son:

**- Ser consciente de que soy "ex-fumador".**

Es muy importante que tengas muy presente que ya no fumas. Te recomiendo que te lo repitas muchas veces, que te autoabales y que lo hagas saber... ¡a todo el mundo!

Como sabes, dejar de fumar supone una larga lista de beneficios sobre la salud, economía, adicción, etc. Pero el mejor de todos es darse cuenta de que has sido capaz de conseguir un objetivo muy difícil. Esto debe enorgullecerte. ¡HA VALIDO LA PENA!

A partir de ¡ya! debes llevar contigo el listado de beneficios de dejar de fumar y debes añadir los aspectos positivos que percibes ya en estos momentos (sensaciones, ideas, etc.). Cuantos más escribas, mejor. Piensa que actividades como escribir, contarle a los demás, decírtelo muchas veces a ti mismo son ejercicios que ayudan a interiorizar tu nueva vida de ex-fumador. Para ello te proponemos estos dos ejercicios.

### EJERCICIO 2.

Escribe los aspectos positivos / beneficios que te supone no fumar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### EJERCICIO 3.

En este cuadro aparece una muestra de frases que te recomiendo que memorices y que te repitas muchas veces al día. Te ayudarán a mantenerte sin fumar, a la vez que te subirán el ánimo.

- "Lo he conseguido. Ya no fumo".
- "Soy fantástico. No todo el mundo consigue dejar de fumar".
- "Me ha costado, pero ha valido la pena".
- "Me merezco un premio".
- "Con lo que me ha costado, no pienso bajar la guardia".
- "Me voy a ahorrar una buena pasta".
- "Mi familia está muy orgullosa de mí".
- 
- 
- 

### - Los peligros que entraña ser un ex-fumador reciente.

Es posible que a partir de ahora y durante una temporada notes en falta "algo" en la mano, en la boca, mientras tomas un café o un refresco, etc. Si no es así, mejor. Sin embargo, piensa que el cigarrillo te ha acompañado durante mucho tiempo, en muchas actividades, buenas o malas, y ante muchas personas. Como los seres humanos somos de costumbres y esto queda grabado en nuestro cerebro, es probable que en algunas de ellas, no en todas, aún te vengan a la mente recuerdos de cuando fumabas y tengas deseos de fumar. ES NORMAL. Sin embargo tienes que tomar medidas, ya que el riesgo de volver a fumar puede ser alto. Igualmente, cuando una persona deja de fumar se hace preguntas del tipo...

#### ¿Empeora la salud si no fumo?

Indiscutiblemente, dejar de fumar sólo aporta beneficios sobre la salud.

#### ¿Estaré más nervioso o de malhumor?

En cuanto a la ansiedad y al malhumor, muchas veces se confunden con el "mono". Sin embargo, a estas alturas, tú no lo tienes. En todo caso, algunos estudios afirman que si siempre has sido una persona nerviosa o malhumorada, dejar de fumar no lo va a cambiar.

#### ¿Engordaré?

La mayoría de personas que dejan de fumar (alrededor del 93%) no engordan o aumentan de peso entre dos y tres kilos. Aquellas personas que engordan más de tres kilos se debe a que han sustituido la comida por el tabaco para combatir su ansiedad o malhumor. La solución no pasa por volver a fumar, sino en controlar la ansiedad. Pide ayuda a un psicólogo.

#### ¿Me costará concentrarme?

Puede ser que durante unas semanas eso ocurra debido a que la nicotina que contienen los cigarrillos es estimulante. Sin embargo, poco a poco, tu capacidad de concentración se volverá a normalizar.

#### ¿Si fumo un cigarrillo volveré a recaer?

Fumar un cigarrillo no es una recaída en sí, pero sí el paso previo. El mejor consejo es que evites ese "primer cigarrillo". Para ello, evita ponerte a prueba ("voy a ver que tal me sienta" o "voy a ver si sé controlarme"), evita las celebraciones ("por uno que fume no pasa nada"), etc. CUANTO MÁS LEJOS MEJOR DEL TABACO. Si por desgracia te fumas uno, ¡TRANQUILIZATE! ¡NO ESTÁ TODO PERDIDO! PONTE EN CONTACTO CON EL CAD JOVE O LLAMA AL CRIDA Y EXPLICA LA SITUACIÓN.

#### Las ganas de fumar, ¿desaparecen algún día?

Sí. Para ello, es importante que aprendas a manejar y controlar las situaciones que te provocan deseos de fumar y, sobre todo, la ansiedad. En caso contrario, puedes tener la sensación de que estás constantemente en una lucha interior para no fumar. Pasado un tiempo, tu cerebro vuelve a habituarse a funcionar sin el tabaco y, por lo tanto, deja de ser una obsesión. Olvidarse de que existe una droga llamada "tabaco" es imposible e irreal. Es importante, precisamente, que te acuerdes de que el tabaco (tu principal enemigo) existe y que has de tenerlo "bajo raya".

### MUY IMPORTANTE

SI FUMAS UN CIGARRILLO, NO ESPERES.  
CONTACTA RÁPIDAMENTE  
CON EL CAD JOVE  
O LLAMA AL TELÉFONO CRIDA  
902 075 727

La mejor manera de prevenir estos peligros es anticipándose a ellos. Ya sabes, "la mejor defensa es un ataque". Para ello, revisa el ejercicio 3 de la página 19 en la que aparecen las situaciones en las que fumabas habitualmente y completa el siguiente ejercicio.

**EJERCICIO 4.**

Completa el registro siempre que tengas ganas de fumar en cada una de las situaciones y prepara soluciones alternativas a cada una de ellas. Observa los ejemplos.

SITUACIÓN DE RIESGO	GRADO 0-10	SOLUCIONES ALTERNATIVAS
"Veo a alguien fumar".	9	<i>Pensar que yo sí he podido dejarlo y que esa persona quizás lo ha intentado y no lo ha conseguido.</i>
"Estoy merendando en el bar"	8	<i>En vez de ir al bar, aprovecharé la merienda para ir a comprar un CD.</i>

Para que evites riesgos, existe toda una serie de recomendaciones:

- Quita de tu presencia (en casa o en otro lugar) todos los objetos que te recuerden al tabaco (cajetillas, mecheros, ceniceros, etc.).
- Si encuentras alguna cajetilla abierta, no la regales, tirala.
- Evita espacios cargados de humo de tabaco o la presencia de fumadores.
- Bebe mucho líquido: zumos, agua, tisanas...evitando la cafeína (café, coca-cola, etc...). De esta manera, eliminarás toxinas y prevendrás la sequedad de boca que aparece, en algunas personas, una vez que se deja de fumar.

**Pon en marcha las tareas del material complementario de la cuarta semana para evitar pensar en el tabaco o para desviar tu atención en caso de tener muchas ganas de fumar.**

**Y ahora, ¿qué futuro me espera?**

Ahora que ya no fumas, el futuro sigue igual de abierto e interesante que cuando fumabas... eso sí, sin tabaco. La ventaja es que con las nuevas leyes no vas a sentir tanto la presión de los fumadores; al revés, son ellos los que la reciben por su condición de fumadores. Tu mejor aportación a la personas fumadoras que conoces es explicarles tu experiencia y animarles... si te lo piden. Si en casa fuman alguno de tus padres o ambos, o un hermano... proponles, por el bien de todos, que soliciten ayuda para dejar de fumar y, si es posible, que intenten dejar de fumar contigo.

Has llegado al final de un camino del cual debes sentirte orgulloso toda la vida. Ten este material siempre a mano y hojéalo de vez en cuando como si de un trofeo se tratara. Ten seguro que, dentro de muchos años, estarás agradecido de haber tomado la decisión de dejar de fumar y de haber venido al CAD JOVE a solicitar ayuda.

Y RECUERDA, DE NUEVO...

*Recorta la tarjeta y llévala siempre encima*

**MUY IMPORTANTE**  
 SI FUMAS UN CIGARRILLO, NO ESPERES.  
 CONTACTA RÁPIDAMENTE  
 CON EL CAD JOVE  
 O LLAMA AL TELÉFONO CRIDA  
**902 075 727**







espacio  
sin  
humo