



Guía para
DEJAR DE FUMAR

Guía para dejar de fumar

Si vos o un familiar fuman, esta guía podrá ayudarlos a desentrañar la trampa en la que están atrapados. El objetivo de la guía es ofrecer recomendaciones útiles para comenzar el camino hacia una vida sin tabaco.

Dejar de fumar es un proyecto de vida, considéralo.

Apartado I - Prepárese para dejar de fumar

¿Qué es el tabaquismo?

¿Es un problema para vos fumar?

Fumar ¿es una adicción?

¿Sabes que al fumar estas atrapado en una trampa?

Herramientas de motivación para dejar de fumar

Apartado II - ¿Cómo dejar de fumar?

¿Cómo comenzar?

Diagnóstico de la etapa de abandono y su enfoque terapéutico

¿Cuáles son los síntomas de la abstinencia a la nicotina?

Diferentes estrategias para diseñar un camino para lograr El objetivo: dejar de fumar

¿Qué tipo de tratamientos puede realizar una persona que quiere dejar de fumar?

¿Por qué está prohibido el cigarrillo electrónico?

Los jóvenes y el consumo de cigarrillo

¿Estás embarazada o dando de lactar a tu bebe y fumas?

Personas que fuman con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

Apartado III - Cómo mantenerse libre de humo

¿Volviste a fumar y crees que es una recaída?

¿Qué podés hacer si volves a fumar?

¿Cómo conseguir ayuda?

ANEXOS

¿Qué es el tabaquismo?

El tabaquismo es una adicción psicofísica de base química que afecta directamente áreas del cerebro humano. Como toda adicción, las personas tabaquistas se encuentran atrapadas, quieren dejar de fumar, pero no pueden. Muchas veces el “no puedo” da paso al argumento de “no quiero”.

Algunas personas pueden abandonar el tabaco por sí mismos, pero muchas otras necesitan ayuda profesional para lograrlo.

¿Es un problema para vos fumar? SI NO

Si respondiste “SI”: esta guía es para vos.

Si respondiste “NO”: debes saber que el fumar es un factor de riesgo para tu salud. ¿Cómo tomar conciencia del problema? Reflexionando sobre:

- *Cómo actúa el tabaco en tu salud.*
- *Cómo afecta tu consumo en los convivientes.*
- *Preguntarte qué beneficios obtendrías dejando de fumar.*

Fumar ¿es una adicción?

Sí. El alcaloide que contiene la planta, que es la causa de la adicción que produce, es la nicotina. Esta se absorbe muy rápidamente tanto en la mucosa oral, como en los pulmones.

En unos segundos llega al cerebro donde se une a receptores nicotínicos y produce un efecto placentero y gratificante, que es la causa de adicción que genera.

El síndrome de abstinencia se caracteriza por: ansiedad; dificultad para concentrarse; aumento del apetito; impaciencia; ira e intranquilidad.



¿Sabés que al fumar estas atrapado en una trampa?

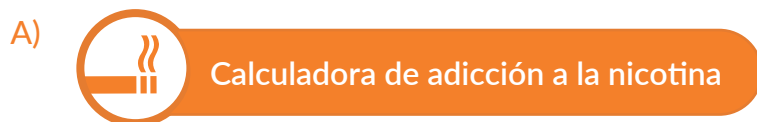
Fumar es una enfermedad. Se trata de una triple dependencia: gestual, física y psicológica. Lo gestual está referido al acto repetitivo en las personas que fuman que es sacar, encender, aspirar y exhalar, se asocia con un acto automático. La adicción física se corresponde con el deseo de fumar, también llamado “hambre de nicotina” y generalmente –una vez que se ha iniciado el tratamiento– desaparece a los pocos minutos. Por otra parte, el aspecto psicológico de la dependencia está relacionado con la idea de fumar, por ello será importante cambiar el foco de los pensamientos, es decir, pensar en otra cosa.

La razón de la dificultad para el abandono del consumo de tabaco es esta triple dependencia, que hace que quedes atrapado en una red de difícil desentramado. Entonces, es importante que hables con tu médico para pedir ayuda, él te guiará sobre las diferentes formas de tratamiento.

En las entrevistas iniciales es importante que se evalúe depresión; trastornos de ansiedad u otro cuadro asociado a consumo de (alcohol u otras sustancias fumadas), de tal manera, puedas trabajar sobre ellas paralelamente a haber iniciado el tratamiento para dejar de fumar.

Herramientas de motivación para dejar de fumar

¿Estás atrapado en el tabaco? ¿Necesitas fumar para “sentirte bien”?
Descubrí tu grado de adicción al tabaco con la calculadora de adicción a la nicotina.



Cualquiera sea el resultado, llámanos, podríamos orientarte sobre cómo comenzar un tratamiento para dejar de fumar.

B) Calculador de cigarrillos:

Es otra herramienta que podemos ofrecerte para motivarte a dejar de fumar, es saber cuántos cigarrillos consumís por año y cuánto invertís en pesos por esta adicción.



Si deseas más información sobre nuestro **Programa para Cesación Tabáquica**, llámanos al **0810-333-6800** Opción 6, de lunes a viernes. O escribirnos a: pct@swissmedical.com.ar

C) Para acompañar tu decisión de abandono del cigarrillo es conveniente que realices ecuaciones positivas:

- Dejar de fumar = Estar más saludable.
- Dejar de fumar = Ahorra dinero y problemas de salud.
- Dejar de fumar = Estar más tiempo con tus afectos.
- Dejar de fumar = Cuidar a mi familia.

D) ¿Pensaste qué es lo que NO te gusta de fumar? Regístralo, te ayudará a reflexionar.

Hablar sobre la preparación necesaria para poder tomar la decisión de abandonar el tabaco implica **crear conciencia de autocuidado informándose o reflexionando sobre sus propias motivaciones para dejar de fumar.**

Saber y estar bien informado ayudará a tu motivación.

¿Cómo comenzar?

- ☑ Las medida número UNO que ayudará a cesar de fumar es la de NO hacerlo en ambientes cerrados y mucho menos en presencia de convivientes.
- ☑ Si tenes hijos pensá en ellos, no los inicies en la adicción.
- ☑ Si no podés evitar fumar, hacerlo saliendo a la calle, mostrarles que no es saludable hacerlo en ambientes cerrados y explícales que no podés controlar las ansias de fumar. Ellos te lo van a agradecer.

Es importante pedir ayuda para cumplir con tu objetivo, es el mejor camino para comenzar a pensar en dejar de fumar. Dejate ayudar.

Para comenzar con un tratamiento hay que estar preparado, ¿cómo saberlo?

Diagnóstico de la etapa de abandono y su enfoque terapéutico

No todas las personas que fuman se encuentran en condiciones para comenzar un tratamiento para dejar de fumar de forma inmediata, para ayudar con éxito a un ser querido que fume, es útil conocer previamente en qué fase de abandono se encuentra.

El proceso de abandono del cigarrillo podría conllevar un cambio de conducta a través de **5 etapas**:

- **Precontemplación:** la persona que fuma no acepta que tiene una adicción o un problema.
- **Contemplación:** es una etapa caracterizada por la contrariedad o contradicción. La persona se da cuenta de que tiene un problema con el cigarrillo y comienza a pensar que deberían dejar de fumar.
- **Preparación:** es una etapa caracterizada por la motivación de comenzar con el tratamiento.
- **Acción:** Es la fase donde las personas tienen que esforzarse y comprometerse con el tratamiento. La etapa más importante es durante los primeros 6 meses. El pensamiento mágico debe dejarse de lado. Es una etapa difícil, pero no imposible de transitar. De no tenerlo en cuenta, es probable que vaya hacia una recaída.

- **Mantenimiento:** Luego de seis meses de haber dejado de fumar y no haber recaído, las personas entran en la fase de mantenimiento. Con lo aprendido se debe seguir trabajando para prevenir la recaída. Una de las causas más frecuentes de la recaída está asociada a problemas emocionales tales como enojo, ansiedad, depresión y estrés. Es importante estar advertidos y aprender a manejar estas emociones.

¿Cuáles son los síntomas de la abstinencia a la nicotina?

La falta de nicotina conduce a los síntomas de abstinencia. La mayoría de estos alcanzan su intensidad máxima de 24 a 48 horas después de dejar de fumar y luego disminuye en las siguientes 2 o 3 semanas. Algunas manifestaciones a tener en cuenta son:

- Irritabilidad, mal humor, intolerancia.
- Aumento del apetito.
- Dolor de cabeza.
- Taquicardia, temblores.
- Desconcentración.

Conocerlas te ayudará a prevenirlas y atenuarlas. También es conveniente que tus seres queridos tengan conocimiento para contar con mayor apoyo y comprensión.

Tres pilares importantes para mantener bajo control el síndrome de abstinencia son:

- Realizar actividad física, agregar algunas técnicas de relajación.
- Reordenar la alimentación.
- Conviene agregar al tratamiento una consulta profesional.



Diferentes estrategias para diseñar un camino para lograr El objetivo: dejar de fumar

Para comenzar a trazar ese camino debes repasar tus comportamientos: comenzar a registrar en la planilla del **anexo** qué te impulsó a fumar, es decir, qué conducta estuvo vinculada al momento de fumar. Esto es muy importante para comenzar a poner una distancia instrumental entre vos y el cigarrillo.

Hay que recordar que No sos un “fumador/a”, sino una “persona que fuma.”

Solo así podrás comenzar a diseñar tu estrategia para desalentar el consumo del cigarrillo. Entonces, cuando ubiques cuáles son esas conductas, podrás comenzar a gobernarlas. Este será un momento propicio para que consultes a un experto.

Llámanos al Tel. 0810333 6800 opción 6, o escribirnos a pct@swissmedical.com.ar.
Programas para cesación tabáquica.

Otras estrategias para dejar de fumar:

Planea lo que vas a hacer en lugar de fumar:

- Sé lo más específico posible. Por ejemplo, si en el pasado fumabas mientras tomabas una taza de café, ahora reemplázalo por el té. Es probable que este no desencadene el deseo por un cigarrillo.
- Cuando te sientas estresado, salí a dar un paseo en lugar de fumar un cigarrillo.
- No llesves cigarrillos en el auto, en su lugar colocar caramelos o chicles.
- Buscá actividades recreativas que ocupen tus manos y mente.
- Si fumas después de comer, a modo de ritual, busca la manera de reemplazarlo, por ejemplo, comiendo una fruta o bien levántate de la mesa y realiza otra actividad.

¿Qué tipo de tratamientos puede realizar una persona que quiere dejar de fumar?

La elección del mejor tratamiento y su seguimiento son importantes para conseguir su eficacia. Los medicamentos ayudan, pero no son suficientes, conviene también incluir técnicas que ayuden a realizar cambios en la conducta.

Los tratamientos disponibles pueden dividirse en: **farmacológico y no farmacológico.**

Existen distintos tipos de tratamiento farmacológico, la elección dependerá de cada caso. Diversos estudios han demostrado que la eficacia de usar medicamentos puede cuadruplicar la probabilidad de lograr dejar de fumar. El médico tratante deberá tener en consideración las interacciones y eventos adversos que podrían presentarse durante el tratamiento.

Algunos posibles tratamientos farmacológicos:

Terapias de reemplazo nicotínico (TRN):

- Parche de nicotina; chicles; comprimidos dispensables.
- Spray nasal: Este podría producir dependencia. No use grandes dosis, tampoco usarlo frecuentemente, ni por un período más prolongado que lo prescrito por su médico. Consulte siempre con él, además, sus contraindicaciones.

Terapias no nicotínicas (TNN):

- Bupropion.
- Vareniclina.

Estrategias No farmacológicas

Este tipo de intervenciones, combinadas con el tratamiento farmacológico, mejoran la eficacia del mismo. La elección del más adecuado dependerá de las posibilidades de cada persona y el entorno en el cual se encuentre.

Las terapias no farmacológicas más relevantes son:

- Consejos breves impartido por expertos.
- Terapia psicológica: incluir grupos de apoyo, asesoramiento o técnicas específicas para modificar la conducta.
- Seguimiento telefónico.
- Sumar ejercicios físicos.

¿Por qué está prohibido el cigarrillo electrónico?

La OMS (Organización Mundial de la Salud) afirma con contundencia (02,2020) que el cigarrillo o sistemas electrónicos de suministro de nicotina con sabores (ENDS, por sus siglas en inglés) **«son indudablemente dañinos, deben estar estrictamente regulados y, lo más importante, deben mantenerse fuera del alcance de los niños».**

En la Argentina el cigarrillo electrónico está prohibido por disposición del A.N.M.A.T. 3226 desde 2011. Otros países con prohibición total son: Canadá, Nueva Zelanda, Brasil, Uruguay, Colombia y México. En 2016, la A.N.M.A.T. ratifica la decisión adoptada mediante la disposición 3226/11 de prohibir la importación, distribución, comercialización y la publicidad o cualquier modalidad de promoción del cigarrillo electrónico en todo el territorio nacional, debido a la escasa evidencia sobre la eficacia y seguridad a largo plazo del cigarrillo electrónico (1)". Ministerio de Salud de la Nación. Guía cigarrillo electrónico.

Más información

Los jóvenes y el consumo de cigarrillo

Uno de los problemas de salud más relevante entre jóvenes argentinos es el consumo de tabaco. Este (según datos de la Encuesta Mundial de Tabaquismo en Jóvenes (EMTJ, 2012), que incluye a la Argentina), entre los adolescentes, está en descenso: más de 30.000 jóvenes de entre 13 y 15 años dejaron de fumar en los últimos cinco años de realizada la investigación, lo que representa una reducción del consumo del 24,5 % al **19,6 %**.

Además, las estadísticas indican que el 47,5 % de los jóvenes estuvieron expuestos al humo de tabaco ajeno en el hogar y un 52,5 % en espacios públicos cerrados. **Otro dato relevante es que 6 de cada 10 jóvenes fumadores hicieron el intento de dejar y que 6 de cada 10 jóvenes fumadores, quiere dejar de hacerlo. Estos datos son propicios para ofrecer ayuda a los jóvenes que estén atrapados en la adicción.** Si tu hijo necesita ayuda, no dudes en recomendarle que nos llamen.

Si deseas más información sobre nuestro Programa para Cesación Tabáquica,
llámanos al 0810-333-6800 Opción 6, de lunes a viernes.
O escribanos a: pct@swissmedical.com.ar

¿Estás embarazada o dando de lactar a tu bebé y fumas?

Esta etapa es muy fértil para tomar la decisión y dejar de fumar. Es la mejor que puedes tomar por el bien de tu salud y la de tu hijo.

No existe una cantidad mínima de cigarrillos que sea segura. El bajo peso al nacer se relaciona incluso con un solo cigarrillo diario. Si estas expuesta al Humo Ambiental de Tabaco (HAT) en tu hogar, es importante que el mismo sea 100% libre de humo de tabaco. Si estás expuesta en tu trabajo, existe una ley que te ampara (ley nacional 26.687). Hacé valer tu derecho.

Entre un 15-20 % de las embarazadas en Argentina son fumadoras. No sientas vergüenza en contarle a tu obstetra que fumas. Existen tratamientos y lugares donde te pueden ayudar.

También puedes llamarnos al tel 0810 333 6800 opción 6 o escribir a pct@swissmedical.com.ar.



Personas que fuman con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)

La EPOC por lo general es causada por fumar cigarrillos, pero la exposición a largo plazo de otro tipo de irritantes para los pulmones, como el humo de segunda mano, también puede contribuir a esta afección. En la etapa inicial de la EPOC puede no haber síntomas o puede que solo se presenten síntomas leves. Al empeorar la enfermedad, los síntomas pueden volverse más graves. **La gravedad de estos dependerá de la magnitud del daño a los pulmones.**

Si seguís fumando, el daño se producirá más rápido que si dejás de fumar. Pedí ayuda profesional.

Llámanos al tel. 0810 333 6800 opción 6 o escribinos a pct@swissmedical.com.ar.

Para más información sobre la enfermedad consultar nuestra guía

Trata de NO ver los intentos pasados de dejar de fumar como fracasos. Velos como experiencias de aprendizaje.

¿Volviste a fumar y crees que es una recaída?

Decimos que una persona que fuma sufre una recaída cuando, luego de haber dejado de fumar, no pudo mantenerse sin fumar durante el tiempo esperado de 6 meses en la etapa de acción o cuando la persona volvió a fumar durante la etapa de mantenimiento hacia atrás, es decir, hacia etapas anteriores del proceso de abandono del cigarrillo. La recaída es posible, de hecho, muchas personas han dejado de fumar luego de varios intentos fallidos. Estas también son más frecuentes dentro de los tres meses de haber dejado.

Luego de una recaída se espera que puedas:

- Identificar las causas que te llevaron a recaer.
- Aprender de tus errores y prepararte para el siguiente intento de abandono.
- Pedir ayuda profesional.

La mayoría de las personas que fuman y recaen no se dan por vencidos, no dudan de sí mismos ni de su capacidad de volver a abandonar el cigarrillo. Ellas vuelven a las etapas de **Contemplación** o **Preparación** y luego de un tiempo están listas para iniciar de nuevo la etapa de Acción.

Muchas veces las recaídas fortalecen a la persona que fuma, porque son experiencias que la ayudan a entender mejor las situaciones que la llevan a fumar y cuáles son los mecanismos que debe utilizar para poder abandonar el hábito definitivamente.

Otras veces, luego de una recaída, se desmoralizan y se sienten frustradas. Se ven a sí mismas como un total fracaso, sienten culpa y vergüenza y piensan, equivocadamente, que no tiene sentido volver a intentarlo.

Después de una recaída, antes de hacer un nuevo intento de abandono del cigarrillo, lo mejor para vos es tomarte un tiempo para pensar sobre lo ocurrido y para aprender de los errores cometidos.

¿Qué podés hacer si volvés a fumar?

Podes aprender de tu recaída que:

- 1- Pocas veces una persona que fuma logra abandonar en el primer intento.
- 2- El método de “ensayo y error” no es una buena forma de dejar de fumar. Requiere de apoyo profesional.
- 3- Abandonar el cigarrillo es un proceso activo, tiene una forma de espiral. Los retrocesos te sirven para aprender y prepararte mejor para superar con éxito las etapas en las que antes cometiste errores.
- 4- Es necesario usar las estrategias y técnicas de un modo correcto. Por ejemplo, no reemplazar una conducta problemática por otra, como sería sustituir fumar por comer o creer que todo depende de la fuerza de voluntad. Hay que diseñar, junto al profesional, estrategias adecuadas en los momentos adecuados.
- 5- Estar preparado para las complicaciones.
- 6- Un tropezón no es una caída. Un tropezón no significa que hayas fracasado. La culpa y el auto-inculparse son procesos bastante ineficaces para ayudar al cambio. Es importante no magnificar el tropezón y saber que se puede regresar al camino de la abstinencia.
- 7- Los pequeños pasos en la dirección equivocada llevan a las grandes recaídas.
- 8- El estrés y la presión de los demás pueden provocar una recaída.
- 9- El aprendizaje se traduce en acción.

Si tu deseo es sentirte bien y vivir bien, estamos para acompañarte y ayudar a que cada día construyas una mayor conciencia de autocuidado responsable.

¿Cómo conseguir ayuda?

Si deseas más información sobre nuestro Programa para Cesación Tabáquica, llámanos al 0810-333-6800 Opción 6, de lunes a viernes. O escribirnos a: pct@swissmedical.com.ar





#yomesumo



PROGRAMA DE cesación tabáquica

SWISS MEDICAL
MEDICINA PRIVADA

programas de
prevención
y cuidados
de la salud

HOJA DE REGISTRO

Registre todas las veces que fumó. Así verá cuáles son sus horarios problemáticos. Esto la ayudará para ver qué situaciones están más relacionadas con su conducta de fumar.

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6 - 7 hs.							
7 - 8 hs.							
8 - 9 hs.							
9 - 10 hs.							
10 - 11 hs.							
11 - 12 hs.							
12 - 13 hs.							
13 - 14 hs.							
14 - 15 hs.							
15 - 16 hs.							
16 - 17 hs.							
17 - 18 hs.							
18 - 19 hs.							
19 - 20 hs.							
20 - 21 hs.							
21 - 22 hs.							
22 - 23 hs.							
23 - 24 hs.							
24 - 1 hs.							
1 - 2 hs.							
2 - 3 hs.							
3 - 4 hs.							
4 - 5 hs.							
5 - 6 hs.							