



*Programa para el tratamiento  
de la dependencia del tabaco*



# guía para DEJAR DE FUMAR

Programa para el tratamiento  
de la dependencia del tabaco



guía para  
**DEJAR  
DE FUMAR**

#### ORGANISMOS PROMOTORES

Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón  
Gerencia de Atención Primaria del Área V del Servicio de Salud del Principado de Asturias

#### CON EL APOYO DE

Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Plan sobre Drogas para Asturias  
Red Española de Ciudades Saludables

#### REDACCIÓN

D. Fernando Alonso Pérez, doctor en psicología y enfermero. Director de enfermería de atención primaria del Área Sanitaria V  
D. Antonio Bernardo García, psicólogo. Director de programas sociales de la Fundación Municipal de Servicios Sociales  
D. Roberto Secades Villa, doctor en psicología. Profesor del Departamento de Psicología de la Universidad de Oviedo

#### AGRADECIMIENTOS

D. Elisardo Becoña Iglesias, catedrático de Psicología Clínica del Departamento de Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad de Santiago de Compostela

#### DISEÑO

Juan Gallego Diseño

#### PREIMPRESIÓN E IMPRESIÓN

Gráficas Apel

Editado en octubre de 2010

Depósito legal AS-5.164/2010

## ÍNDICE

---

|              |    |
|--------------|----|
| Introducción | 05 |
| Unidad 1     | 09 |
| Unidad 2     | 13 |
| Unidad 3     | 22 |
| Unidad 4     | 25 |
| Unidad 5     | 29 |
| Unidad 6     | 32 |
| Unidad 7     | 35 |
| Anexo 1      | 42 |
| Anexo 2      | 43 |
| Anexo 3      | 44 |
| Anexo 4      | 45 |
| Anexo 5      | 46 |
| Anexo 6      | 48 |





## Introducción

**ASÍ PUES, USTED QUIERE DEJAR DE FUMAR.** Quizás lo haya intentado otras veces e incluso lo haya conseguido o, tal vez, es la primera vez que se decide a cambiar su hábito de fumar. En cualquier caso, el hecho de que usted desee abandonar el tabaco es el primer paso para conseguirlo. Sin su decisión ningún método funciona.

*La guía que tiene en sus manos está pensada para ayudarle a dejar de fumar y mantenerse abstinente en el futuro con relativamente poco esfuerzo, siguiendo unas instrucciones sencillas y realizando unas tareas que le iremos proponiendo a lo largo de la misma.*

*Esta guía está basada en un tratamiento psicológico considerado como uno de los programas más eficaces para dejar de fumar, que no implica ningún coste y no tiene ninguna contraindicación ni efecto secundario. Se desarrollará a lo largo de ocho semanas y está diseñado para que abandone de forma gradual el consumo de cigarrillos y se mantenga abstinente en el futuro. A lo largo del programa trabajaremos las tres dependencias que mantienen el hábito de fumar: la fisiológica, la psicológica y la social.*

*La guía es fácil de seguir. Viene estructurada en siete unidades, cada una corresponde a una semana de tratamiento. La primera unidad, que se corresponde con la primera semana de tratamiento, se dedica a dar pautas para la preparación del proceso de abandono; las unidades dos a seis se orientan a que usted aplique durante esas semanas las estrategias para dejar de fumar; y la séptima unidad se centra en las estrategias para el mantenimiento de la abstinencia. En cada unidad se incluyen las tareas que deberá realizar la semana correspondiente, además de información adicional de interés. La realización de las tareas es el elemento clave para el éxito del tratamiento. Si usted lleva a cabo las actividades que se le piden en cada sesión, tiene asegurada una parte importante del éxito.*

*En la parte final de la guía se presentan, en forma de anexos, una serie de materiales necesarios para el seguimiento de las tareas.*





guía para  
**DEJAR  
DE FUMAR**  
UNIDADES

## Información de interés

### Mecanismos que mantienen la conducta de fumar

El mantenimiento de la conducta de fumar, una vez que una persona ha iniciado y consolidado su consumo, viene determinado por factores fisiológicos, psicológicos y sociales:

- La **dependencia fisiológica** está relacionada con los efectos psicofarmacológicos de la nicotina. La nicotina tiene un poder reforzante muy grande porque, una vez inhalada, enseguida se absorbe y llega en pocos segundos al cerebro. Así, el placer que experimenta la persona al fumar es prácticamente inmediato, del mismo modo que el alivio de los síntomas de abstinencia cuando lleva un tiempo sin consumir tabaco.
- La **dependencia psicológica** está relacionada con las múltiples asociaciones que se crean entre la conducta de fumar y una gran variedad de situaciones. Los fumadores se han expuesto a multitud de señales ambientales que se han asociado con la conducta de fumar, de tal forma que la presencia de esos estímulos (lugares, personas, situaciones concretas) desencadenan la conducta.
- La **dependencia social** está vinculada, básicamente, a la aceptación, facilitación y potenciación del consumo en nuestro medio y a la presencia de otras personas que también fuman en el entorno inmediato y su presión para fumar.

Llegó el momento de ponerse a trabajar. El primer y principal requisito es afianzar el deseo de dejar de fumar. Así que **dedicaremos esta primera semana a incrementar su motivación y compromiso con el abandono del tabaco, y a analizar cómo es su conducta de fumar**. En suma, durante los próximos siete días iniciaremos la preparación para el abandono del tabaco. Para ello le pedimos que realice las siguientes tareas:

### 1.1. Haga una lista de motivos para dejar de fumar

Seguramente ya habrá reflexionado sobre las razones por las que desea dejar de fumar. Cada persona tiene las suyas:

La principal razón está relacionada con la **salud**. Dejar de fumar es lo mejor que una persona puede hacer por su salud. El tabaco supone la primera causa de muerte evitable en los países desarrollados, siendo el principal responsable de una serie amplia de enfermedades, entre las que destacan el cáncer (especialmente el de pulmón), las enfermedades respiratorias (la bronquitis crónica y el enfisema, entre otras) y las enfermedades cardiovasculares (principal causa de mortalidad en nuestro país).

Otro motivo importante es la **economía**. Fumar es caro y la tendencia es que cada vez lo será más. Le proponemos un sencillo ejercicio: calcule cuánto dinero ahorrará cuando deje de fumar. Usted sabe lo que fuma cada día y lo que le cuesta el tabaco que fuma. Calcule cuanto ahorrará a la semana, al mes o al año. Hágalo y luego decida el regalo que se hará con el dinero que ahorre.

DE MEDIA VENGO FUMANDO  (A) CIGARRILLOS AL DÍA, CADA CIGARRILLO ME CUESTA (divida el precio normal que paga por una cajetilla  € entre 20, que es el número de cigarrillos que tiene)  (B) €, POR LO QUE CUANDO DEJE DE FUMAR AHORRARÉ CADA DÍA (multiplique el número de cigarrillos que fuma por el precio de cada uno)  $A \times B =$   (C) €.

ESTO SIGNIFICA QUE A LA SEMANA AHORRARÉ (multiplique lo que ahorra cada día por 7)  $C \times 7 =$   € Y AL MES (multiplique lo que ahorra cada día por 30)  $C \times 30 =$   € Y AL AÑO (multiplique lo que ahorra cada día por 365)  $C \times 365 =$   €. Vea un ejemplo a pie de página.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> Si fuma una media 15 (A) cigarrillos al día, de una marca que le cuesta 2,25 € la cajetilla, cada cigarrillo le cuesta  $2,25 / 20 = 0,1125$  € (B). Ahorrará al día:  $15 \times 0,1125 = 1,6875$  € (C); a la semana  $7 \times 1,6875 = 11,8125$  €, al mes  $30 \times 1,6875 = 50,625$  € y al año  $365 \times 1,6875 = 615,9375$  €.

Un motivo igualmente importante para muchas personas es el aspecto físico, **la estética**. El tabaco provoca envejecimiento prematuro de la piel, tiñe los dientes y los dedos de color amarillo, provoca mal aliento, etc. Al dejar de fumar se revierten estos efectos y la persona recupera un aspecto agradable para sí misma y para las demás.

Cuando se deja de fumar también se recuperan placeres perdidos y olvidados, como el **gusto** y el **olfato**.

Fumando no solo perjudica su salud sino que también perjudica la de las **personas más próximas de su entorno**. Contribuir a un ambiente libre de humos y servir de ejemplo a los hijos o, simplemente, satisfacer los deseos de familiares o amistades es por sí mismo un motivo importante para dejar de fumar.

Además, dejar de fumar supone librarse de un hábito que le esclaviza, se sentirá usted **más libre**, no tendrá que estar pendiente de tener siempre tabaco cerca, de pensar si en un lugar no se va a poder fumar, etc.

Cualquier motivo es bueno y dejando de fumar contribuye a satisfacerlos todos. Piense que, en términos generales, abandonar el tabaco es la mejor decisión que puede tomar ahora mismo: vivirá más años y con mayor calidad de vida.

**Haga ahora su propia lista de motivos**, puede ayudarse con el listado del anexo 1. Tenga esta lista siempre a mano, en la cartera o en un lugar visible en el que pueda echarle una ojeada de vez en cuando. También puede pegarla en la nevera, en el espejo del baño o en cualquier otro lugar visible.

## **1.2. Formalice el compromiso**

Una vez que ha tomado la decisión, lo primero que debe de hacer es formalizar su compromiso y **fixar la fecha en que va a dejar de fumar**. Ese será su primer día sin tabaco. Este programa está estructurado para **dejar de fumar en 35 días a partir de hoy. Coja el calendario y calcule la fecha**.

Para afianzar su decisión copie y firme el compromiso que aparece en el anexo 2. Una vez firmado téngalo a la vista. **Comunique su decisión a tres personas de su entorno**. Analice su reacción ante la decisión que ha tomado. El apoyo de las personas que le rodean es muy importante para alcanzar el éxito. Tenga en cuenta que la dependencia social del tabaco está vinculada a la aceptación y facilitación del consumo en nuestro medio y la potenciación del mismo a partir del consumo en su entorno inmediato. Por eso conseguir el apoyo de las personas más cercanas y contrarrestar la presión de otras fumadoras próximas van a ser elementos fundamentales para conseguir la abstinencia y evitar la recaída.

Por tanto, en esta primera semana vamos a empezar a trabajar la **dependencia social** del tabaco. A partir de hoy **rechace los ofrecimientos de cigarrillos que le hagan** otras personas y **tampoco pida cigarrillos**. Usted sí puede dar tabaco a otras personas, pero solo va a fumar del suyo. El ofrecimiento de cigarrillos es uno de los principales motivos de recaída. Si usted ya está habituado a rechazar esos ofrecimientos le costará muy poco seguir haciéndolo en un futuro.

### **1.3. Conozca cómo es su conducta de fumar: registre todos los cigarrillos que fuma**

Lo último que le vamos a pedirle esta semana es que, a partir de mañana, **apunte todos los cigarrillos que fume**. En el anexo 3 tiene unos modelos de autorregistro, haga copias, o bien realice su propio modelo con una hoja del tamaño de una cajetilla, para poder llevarla siempre con usted. Desde mañana y hasta que deje de fumar deberá de llevar esa hojita con la cajetilla y registrar cada cigarrillo que fume, anotando la hora, la situación y el nivel de placer que le supone el cigarrillo en una escala de 1 a 10, siendo 1 muy poco satisfactorio y 10 muchísimo placer.

Esta tarea es fundamental para el éxito del programa, ya que le ayudará a **conocer mejor cómo es su forma de fumar**: cuántos cigarrillos fuma diariamente, con qué intervalo de tiempo, cuáles son las situaciones asociadas a la conducta de fumar, cuál es el grado de satisfacción que le produce cada cigarrillo, cuáles son los que fuma por rutina, etc. El conocimiento de los antecedentes y las consecuencias de cada cigarrillo le va a ayudar a planificar el abandono.

Además, cada día, antes de acostarse, señale con una cruz en el **gráfico** del anexo 4 el número de cigarrillos que fumó. Esta gráfica le permitirá conocer exactamente cuál es su nivel de consumo y observar sus progresos cuando inicie el proceso de deshabituación.

### **1.4. Recuerde, esta semana le pedimos**

- Haga las listas de motivos.
- Calcule cuánto ahorrará y haga la lista de posibles regalos.
- Fije la fecha para dejarlo, firme el compromiso y comuníquelo a varias personas de su entorno.
- Rechace los cigarrillos que le ofrezcan.
- Realice un autorregistro de los cigarrillos que fuma y el gráfico de los progresos.

## Información de interés

### Componentes del tabaco

Los tres componentes más conocidos del tabaco son la nicotina, los alquitranes y el monóxido de carbono. Pero en la combustión del tabaco se han aislado **más de 4.000 sustancias**, muchas de ellas cancerígenas o tóxicas.

- La **nicotina**, responsable de la dependencia fisiológica. Tiene un alto poder adictivo, siendo la droga que produce una mayor dependencia, más que la heroína, la cocaína, el alcohol o la cafeína.
- El **monóxido de carbono**, gas incoloro de elevada toxicidad que procede de la combustión del cigarrillo. Impide la fijación del oxígeno a los hematíes de la sangre, lo que limita la llegada de oxígeno al organismo. Se relaciona con el bajo peso al nacer de los hijos de las mujeres fumadoras, el infarto agudo de miocardio, la muerte súbita, la arteriosclerosis y las enfermedades respiratorias crónicas.
- Los **alquitranes**, que se utilizan, por ejemplo, para asfaltar las carreteras, son los principales responsables del cáncer.

Pero existen muchos más componentes, algunos cancerígenos, otros tóxicos o irritantes. Entre ellos:

- Arsénico, que es un veneno mortal.
- Cadmio y níquel, utilizado en las baterías.
- Polonio 210, producto radiactivo y cancerígeno.
- Amoniaco, se utiliza como producto de limpieza, de olor fuerte y altamente irritante.
- Acetona, disolvente tóxico muy conocido.
- Y así un largo etcétera de sustancias.

Ahora que ya conoce un poco mejor cómo es su forma de fumar, ha afianzado su motivación y se ha comprometido con el programa, ya puede iniciar el proceso de abandono del tabaco. Esta semana empezará a reducir el consumo y a controlar las situaciones en las que fuma, es decir, va a empezar a trabajar la dependencia fisiológica y la dependencia psicológica.

Pero antes de iniciar esta nueva fase, dedique unos minutos a analizar como ha ocurrido la semana anterior. Evalúe el cumplimiento de las tareas y su efecto:

- El registro diario de los cigarrillos le sirve para tener un mejor conocimiento de cómo es su forma de fumar. Recuerde que esta es una tarea muy importante que debe realizar siempre que fume un cigarrillo.
- La representación gráfica de los cigarrillos le permite conocer la cantidad que fuma y la evolución del consumo a lo largo del tiempo.
- La lista de motivos debe reforzar su decisión.
- Analice también la reacción de las personas de su entorno. Su ayuda es muy importante.
- No aceptar ofrecimientos de cigarrillos significa ya un cierto grado de control sobre su conducta.

Si ha realizado estas tareas está listo para iniciar el proceso de abandono. Veamos las tareas que deberá realizar esta semana:

### **2.1. Inicie la reducción de la ingesta de nicotina y alquitrán**

Introducimos la primera gran tarea del proceso de abandono, dirigida al objetivo de reducir la **dependencia fisiológica**.

Se ha demostrado que dejar de fumar bruscamente provoca el síndrome de abstinencia de la nicotina, mientras que realizar reducciones semanales de un 25 a un 30 % de la ingesta de nicotina y alquitrán hace que el proceso de abandono sea menos costoso, al tiempo que le permite ir adquiriendo un control paulatino sobre su propia conducta.

Para realizar esa reducción le proponemos dos alternativas:

A) Realizar cambios semanales a una marca de cigarrillos que tenga un contenido menor de nicotina.

B) Reducir cada semana el número de cigarrillos que fuma, fumando un 25 % menos de los cigarrillos que fumaba la semana anterior.

Elija la alternativa que mejor se ajuste a sus preferencias.

A continuación le explicamos la manera de llevar a cabo cada una de ellas:

### A) Cambio de marca semanal

La estrategia del cambio de marca es muy sencilla. Para conseguir la reducción de un 30 % cambiará la marca de sus cigarrillos por otra con un contenido menor de nicotina, y en posteriores semanas cambiará a otra de contenido todavía inferior. Para ello tiene que leer en la cajetilla del tabaco que fuma habitualmente el contenido de nicotina. A partir de ese contenido deberá realizar las reducciones adquiriendo cada semana un tabaco que contenga un 30 % menos de nicotina. Para facilitarle los cambios a continuación le presentamos los contenidos de nicotina de los cigarrillos de mayor consumo en España. Debería de ir cambiando a uno de la tabla siguiente.

#### CIGARRILLOS NEGROS

| TABLA 1ª                   | NIC. | TABLA 2ª                     | NIC. |
|----------------------------|------|------------------------------|------|
| ● Ducados Azul             | 0,8  | ● Cohiba Duro                | 0,6  |
| ● Habanos                  | 0,8  | ● Kaiser (el) Duro           | 0,6  |
| ● Boncalo                  | 0,8  | ● Gigantes Cortos S/F Duro   | 0,5  |
| ● Rex FF Blando            | 0,8  | ● Rex Plata Duro             | 0,5  |
| ● Celtas Filtro            | 0,7  | ● B.N. Clásico Duro / Blando | 0,5  |
| ● Davidoff K.S Duro        | 0,7  |                              |      |
| ● Coronas Negro Clásico    | 0,7  |                              |      |
| ● Ducados Azul / Blanco    | 0,7  |                              |      |
|                            |      |                              |      |
| TABLA 3ª                   | NIC. |                              |      |
| ● Ducados Blanco Duro      | 0,3  |                              |      |
| ● Coronas Negro Plata Duro | 0,3  |                              |      |
| ● B.N. Beige Duro          | 0,2  |                              |      |

## CIGARRILLOS RUBIOS

| TABLA 1ª                    | NIC. |
|-----------------------------|------|
| ● Palace Virginia Duro      | 1.0  |
| ● Jhon Player KS (Blue)     | 0.9  |
| ● West Red                  | 0.9  |
| ● Camel Filter              | 0.8  |
| ● Fortuna Rojo              | 0.8  |
| ● Gold Coast Filters (rojo) | 0.8  |
| ● Chesterfield Classic Red  | 0.8  |
| ● Coronas AB                | 0,8  |
| ● Gauloises Rubio Azul FF   | 0,8  |
| ● L & M Label Red Label     | 0,8  |
| ● Lucky Strike Red          | 0,8  |
| ● Marlboro Red              | 0.8  |
| ● Pall Mall Sin Filtro      | 0.8  |
| ● Winston Classic Red       | 0.8  |
| ● P. Stuyvesant Red         | 0,8  |

| TABLA 3ª                    | NIC. |
|-----------------------------|------|
| ● Royal Crow white          | 0,5  |
| ● Silk Cut Purple           | 0.5  |
| ● Gold Coast White (blanco) | 0.4  |
| ● Philip Morris Supreme     | 0.4  |
| ● P. Stuyvesant             | 0.4  |
| ● West Blue                 | 0.4  |

| TABLA 2ª                          | NIC. |
|-----------------------------------|------|
| ● Lucky Strike Red                | 0.7  |
| ● Pall Mall Filter Red            | 0.7  |
| ● Bisonte                         | 0.7  |
| ● Camel Non Filter Soft           | 0.7  |
| ● Chesterfield Corto s/f Duro     | 0.7  |
| ● Marlboro (Gold 100's / Me Duro) | 0.7  |
| ● Royal Crow (Blue / Filter)      | 0.7  |
| ● Golden American Classic Blue    | 0.7  |
| ● Fortuna Naranja Duro            | 0.7  |
| ● Nobel                           | 0.7  |
| ● Chesterfield Classic Blue       | 0,6  |
| ● L & M Blue Label                | 0,6  |
| ● Winston Balanced Blue           | 0.6  |
| ● Fortuna Azul                    | 0.6  |
| ● P. Stuyvesant                   | 0.6  |
| ● Pall Mall Blue                  | 0.6  |
| ● Gold Coast Blue (azul)          | 0.6  |

| TABLA 4ª                         | NIC. |
|----------------------------------|------|
| ● Winston Subtle Silver          | 0.3  |
| ● Coronas AB Silver Duro         | 0.3  |
| ● Golden American Classic Celest | 0.3  |
| ● Silk Cut Blue                  | 0.3  |
| ● R 1 Rojo                       | 0.2  |
| ● Nobel Plata                    | 0.2  |
| ● P. Stuyvesant Silver           | 0.1  |
| ● Silk Cut Silver                | 0.1  |
| ● R 1 Azul                       | 0.1  |
| ● Silk Cut White                 | 0.1  |

Elija la nueva marca de cigarrillos que va a fumar a partir de mañana y durante la próxima semana. Además, fume como máximo la media de cigarrillos diarios que fumó la semana anterior.

**B) Reducción semanal del número de cigarrillos**

Esta opción consiste en realizar reducciones semanales del número de cigarrillos que fuma. Cada semana fumará un 25 % menos que la semana anterior.

Para ayudarle a calcular cuántos cigarrillos puede fumar a continuación le presentamos un cuadro en el que, en función de su consumo habitual, verá el número máximo de cigarrillos que puede fumar al día próxima semana:

|                                                                                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Consumo actual                                                                  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Consumo próxima semana                                                          | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Consumo actual                                                                  | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| Consumo próxima semana                                                          | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 |
| Durante esta semana fumará como máximo <input type="text"/> cigarrillos al día. |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

Para realizar la reducción del consumo de cigarrillos tiene varias opciones:

- Puede **incrementar el tiempo entre cada cigarrillo**.
- Puede **quitar aquellos cigarrillos que le causen menos placer**. Consulte su registro y vea cuáles son.
- Más adelante, en esta misma sesión, le vamos a pedir que **deje de fumar en ciertas situaciones**, así también podrá realizar esta reducción del número de cigarrillos que fuma habitualmente.

Para asegurarse de que fuma la cantidad de cigarrillos que le corresponde a partir de mañana **va a llevar en la cajetilla el número exacto de cigarrillos que puede fumar**. Recuerde que no va a aceptar ofrecimientos de tabaco.

**Guarde en un bote o una hucha el dinero que ahorra** al fumar menos. Puede apartar cada día el dinero que no gasta o calcularlo multiplicando el precio medio de un cigarrillo por el número de ellos que fumó menos.

La eliminación gradual del consumo de nicotina le va a ayudar a **reducir la dependencia fisiológica**. De esta manera, al ir acostumbrando su organismo a cantidades menores de nicotina, **apenas notará los síntomas de la abstinencia** y le será menos costoso el abandono definitivo.

## 2.2. Evite la compensación de nicotina

Al tener que fumar menos cigarrillos o de más bajo contenido en nicotina es posible que intente compensar la reducción de la ingestión de nicotina apurando más los cigarrillos. Para evitarlo, **fume un tercio menos de cada cigarrillo** (para asegurarse que no se le olvida márquelos con un rotulador al meterlos en la cajetilla). **Reduzca la profundidad de cada calada y lleve el cigarrillo a la boca solo para fumarlo.**

No intente premiarse por su buen comportamiento con algún cigarrillo extra. Busque alguna otra manera de recompensarse por sus avances (por ejemplo, comprando alguna cosa con el dinero que ahorrará en tabaco).

## 2.3. Realice cambios en su forma de fumar

Estos cambios que le proponemos le ayudarán a modificar sus hábitos. De esta manera, reducirá el nivel de satisfacción de alguno de los cigarrillos que le resultan más placenteros y que son los más difíciles de eliminar:

- **Fume con la mano contraria** a la habitual.
- **Deje el cigarrillo en el cenicero** después de cada calada, apartando completamente la mano.
- **Retire los ceniceros de su casa, deje sólo uno** guardado en un lugar donde tenga que ir a buscarlo cada vez que quiera fumar.
- Siempre que pueda, **cepílese los dientes utilizando pasta dental después de haber consumido aquellos cigarrillos que le resultan más placenteros.**

## 2.4. Deje de fumar en determinadas situaciones

Es posible que a través de los registros observe que tiene tendencia a fumar repetidamente en un tipo de situaciones. Por ejemplo, que le guste fumar cuando lee el periódico o cuando toma un café. A través del tiempo que lleva fumando **ha asociado el hecho de fumar a ciertas situaciones que**, de una manera inconsciente, **le despiertan el deseo de encender un cigarrillo**, independientemente de que luego obtenga placer o no de ese cigarrillo concreto. Así, podrá observar que fuma en compañía de determinadas personas, cuando tiene un estado de ánimo concreto (nervioso o aburrida, alegre o deprimida...) o cuando está haciendo alguna tarea en especial (ver la TV, leer, trabajar...). En esto consiste la **dependencia psicológica**: determinadas circunstancias le incitan a fumar.

Pues bien, **tiene que ir separando estas situaciones del hecho de fumar**. Para ayudarle a ello a continuación tiene una lista de situaciones donde habitualmente la gente

fuma, léala con detenimiento, señale aquellas en las que usted fuma y añada otras situaciones en las que fuma y no estén en la lista.

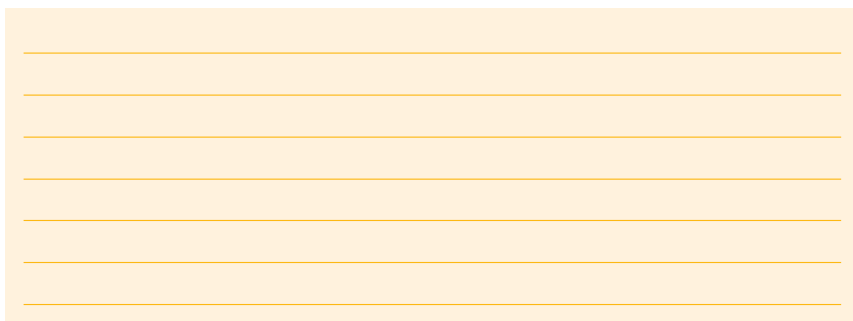
## FUMA SITUACIÓN

|                          |                                                   |
|--------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | A la hora de tomar un café.                       |
| <input type="checkbox"/> | Después del desayuno.                             |
| <input type="checkbox"/> | Cuando toma una bebida alcohólica.                |
| <input type="checkbox"/> | A la hora de comer.                               |
| <input type="checkbox"/> | Después de comer.                                 |
| <input type="checkbox"/> | Después de cenar.                                 |
| <input type="checkbox"/> | En el bar con las amistades.                      |
| <input type="checkbox"/> | Viendo la tv.                                     |
| <input type="checkbox"/> | Conduciendo.                                      |
| <input type="checkbox"/> | Jugando al bingo o a la lotería.                  |
| <input type="checkbox"/> | Jugando a las cartas.                             |
| <input type="checkbox"/> | Cuando ve fumar a otras personas.                 |
| <input type="checkbox"/> | Estudiando.                                       |
| <input type="checkbox"/> | Trabajando.                                       |
| <input type="checkbox"/> | A la hora del pincho o bocadillo de media mañana. |
| <input type="checkbox"/> | Cuando habla por teléfono.                        |
| <input type="checkbox"/> | Cuando lee el periódico o un libro.               |
| <input type="checkbox"/> | Esperando a otra persona.                         |
| <input type="checkbox"/> | Escribiendo a máquina o en el ordenador.          |
| <input type="checkbox"/> | Cuando está con las amistades.                    |
| <input type="checkbox"/> | Paseando.                                         |
| <input type="checkbox"/> | _____                                             |
| <input type="checkbox"/> | _____                                             |
| <input type="checkbox"/> | _____                                             |
| <input type="checkbox"/> | _____                                             |
| <input type="checkbox"/> | _____                                             |

**Seleccione tres situaciones donde dejará de fumar a partir de mañana.**

Elija aquellas donde le resulta más fácil dejar de fumar, probablemente será en las que sienta menos placer.

Está empezando a dejarlo y no debe de hacer ahora las cosas más difíciles, empiece por lo más sencillo para que se vaya entrenando y cogiendo seguridad. Señálelas a continuación:



Téngalas muy presentes, para no fumar en esos casos. **Si siente un impulso muy fuerte de fumar realizando alguna de las actividades seleccionadas, no podrá hacerlo, deje de realizar la actividad** (apagar la televisión durante quince minutos, colgar el teléfono, parar el coche), **cambie de actividad o váyase del lugar** (si es en el bar salga a la calle a fumar, si es viendo la televisión abandone la habitación, etc.).

Es muy importante que empiece a **romper la relación de la situación con el hecho de fumar.**

## **2.5. Practique ejercicios de respiración**

La respiración profunda es un método eficaz que puede ayudarle a relajarse en momentos de ansiedad o situaciones de estrés y a mejorar su capacidad de autocontrol.

A partir de mañana empiece a **practicar los ejercicios de respiración** que le señalamos en el anexo 5 y regístrelo diariamente. Un buen control de la respiración le va a permitir activar su cuerpo y sentirse mejor.

## **2.6. Incremente su ejercicio físico**

Realice ejercicio físico diariamente: caminar a buen ritmo, subir escaleras (no coja los ascensores o suba la mitad de los pisos andando), pasear en bicicleta, etc. Anote todos los días en una libreta o diario el ejercicio que hace y el tiempo que le dedica.

Gijón presenta múltiples alternativas para la práctica de actividad física: dispone de varias sendas para pasear, de bicicletas gratuitas, de piscinas, etc. En el Patronato Deportivo Municipal se ofertan periódicamente cursos de iniciación a diversas actividades deportivas.

## **2.7. Recuerde, esta semana le pedimos**

- |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Cambie de marca de cigarrillos o reduzca un 25 % el número de cigarrillos que fuma. |
| ● Continúe registrando los cigarrillos que fuma y páselos a la gráfica.               |
| ● Rechace los cigarrillos que le ofrezcan.                                            |
| ● Lleve en la cajetilla sólo el número de cigarrillos que puede fumar.                |
| ● Fume un tercio menos de cada cigarrillo.                                            |
| ● Deje de fumar en determinadas situaciones que ha seleccionado.                      |
| ● Practique los ejercicios de respiración.                                            |
| ● Incremente el ejercicio físico.                                                     |



## Información de interés

### Beneficios de dejar de fumar

Dejar de fumar reduce el riesgo de mortalidad de manera progresiva, en función del incremento de tiempo desde que se haya dejado de fumar, siendo similar al de una persona que nunca ha fumado a los quince años de permanecer sin fumar.

Algunos de los beneficios del abandono del tabaco son inmediatos. Otros más diferidos en el tiempo.

#### A los 20 minutos del último cigarrillo:

- La presión arterial y el pulso se restablecen.
- La temperatura de pies y manos se restablece.

#### A las 8 horas:

- El monóxido de carbono en sangre se normaliza.
- El oxígeno en sangre se normaliza.

#### A las 24 horas:

- Disminuye la probabilidad de ataque cardíaco.

#### A las 48 horas:

- Las terminales nerviosas se acostumbran a la ausencia de nicotina y mejora el gusto y el olfato.

#### A las 72 horas:

- Los bronquios se relajan, se respira mejor.
- Mejora la capacidad pulmonar.

#### A las 2 semanas - 3 meses:

- Mejora la circulación.
- Es más fácil caminar.
- La función pulmonar mejora en un 30 %.

#### A los 3 - 9 meses:

- Disminuye la tos, la congestión nasal, la fatiga y la falta de aire.
- Disminuyen las infecciones.
- Aumenta la energía general.

#### Al año:

- El riesgo de morir por enfermedad cardíaca disminuye a la mitad.

#### A los 5 años:

- El riesgo de morir de enfermedad cardíaca es igual al de los no fumadores.
- El riesgo de morir por enfermedad pulmonar disminuye a la mitad.

#### A los 10 - 15 años:

- El riesgo de morir por cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores.
- Se reemplazan las células pre-cancerígenas.
- Disminuye la incidencia de otros cánceres.

# 3 UNIDAD

Antes de empezar con las nuevas tareas analice como ha transcurrido la última semana. Si no ha realizado alguna de las actividades propuestas analice el motivo, las dificultades que encontró y, si es necesario, establezca nuevos objetivos. Recuerde que el cumplimiento de las tareas es el elemento clave para alcanzar el éxito. El programa está diseñado para que usted pueda de dejar de fumar con el menor esfuerzo posible.

En esta sesión continuaremos con la reducción de la ingesta de nicotina y alquitrán y eliminaremos más situaciones donde todavía fuma. También introduciremos nuevas tareas.

Ya ha realizado los primeros cambios y, como ha podido comprobar, no ha sido tan difícil. Empieza a tener ya un cierto control sobre la conducta de fumar.

## 3.1. Reduzca un poco más la ingesta de nicotina y alquitrán

Cambie a una marca de cigarrillos que tenga un **30% menos de nicotina o reduzca su consumo de cigarrillos otro 25%.**

Si va a cambiar de marca de cigarrillos, consulte la tabla de contenidos de nicotina y alquitrán o pida en el estanco una marca de cigarrillos que contenga aproximadamente un 30% menos de nicotina y alquitrán de los que fumó la semana anterior. A partir de mañana fume cigarrillos con menor contenido en nicotina y alquitrán. Fije un consumo máximo que no debe ser mayor que la media de cigarrillos fumados la semana anterior.

Si ha optado por realizar una disminución del consumo de cigarrillos, a partir de mañana, y durante los próximos siete días, fume un 25% menos de cigarrillos que la semana anterior. Consulte de nuevo la tabla y anote el número máximo de cigarrillos que puede que fumar diariamente durante la próxima semana.

|                        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Consumo actual         | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Consumo próxima semana | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Consumo actual         | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| Consumo próxima semana | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 |

Continúe **registrando** cada cigarrillo y cubriendo la **gráfica** de consumo. **Rechace el ofrecimiento** de cigarrillos.

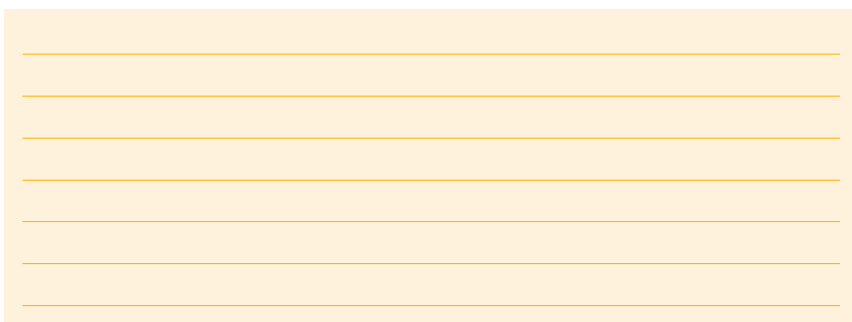
**Aumente la parte no fumada** de cada cigarrillo. Deje de fumar la mitad de cada cigarrillo. **No dé caladas profundas** y lleve en la cajetilla **sólo la cantidad** de cigarrillos que puede fumar.

### **3.2. Retrase el primer cigarrillo del día**

Si usted fuma el primer cigarrillo nada más levantarse, fúmelo después del desayuno. Si lo fuma después de desayunar, retrase este cigarrillo por lo menos 15 minutos.

### **3.3. Elija nuevas situaciones en las que dejará de fumar**

Vaya a la lista de situaciones de la unidad 2 y elija tres nuevas situaciones en las que no fumará a partir de mañana:



### **3.4. Realice actividades para superar molestias asociadas a la disminución de la ingesta de nicotina**

A medida que va disminuyendo su consumo es posible que aparezca alguna pequeña molestia por la disminución de la nicotina. Las actividades que le proponemos a continuación le pueden ayudar a evitarlas:

- Practique diariamente los ejercicios de **respiración y realice actividad física**.
- **Beba** abundante agua, zumos u otras bebidas sin alcohol.
- **Reduzca** su consumo de **alcohol, café y té**.
- **Chupe caramelos o chicles sin azúcar** en vez de fumar un cigarrillo.
- Busque alguna **actividad u objeto que le tenga las manos ocupadas**.

- Realice **actividades que desea hacer**, que siempre fue posponiendo con excusas y que sean incompatibles con el tabaco: apúntese a un gimnasio o a un grupo de montaña, haga yoga...

### **3.5. Practique ejercicios de relajación**

Como complemento a los ejercicios de respiración, en anexo 6 se presentan unos ejercicios de relajación progresiva, para que aquellas personas que lo deseen los pongan en práctica. La relajación progresiva ha demostrado ser una técnica de relajación muy eficaz.

### **3.6. Recuerde, esta semana le pedimos**

|                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Reduzca un 25 % el número de cigarrillos que fuma. Lleve en la cajetilla sólo los que puede fumar. |
| ● Continúe registrando los cigarrillos que fuma y cubriendo la gráfica de consumo.                   |
| ● Rechace los cigarrillos que le ofrezcan.                                                           |
| ● Fume la mitad del cigarrillo.                                                                      |
| ● Retrase el primer cigarrillo del día.                                                              |
| ● Deje de fumar en nuevas situaciones.                                                               |
| ● Realice ejercicio físico.                                                                          |
| ● Practique las sugerencias para evitar las molestias debidas a la falta de nicotina.                |
| ● Haga los ejercicios de relajación.                                                                 |

Ya está muy avanzado su nivel de control del hábito de fumar, **está a punto de conseguir su objetivo** y, lo que es mejor, ¡sin demasiado esfuerzo! Seguro que **ya habrá notado alguna mejoría, aunque sea pequeña**, en los síntomas del fumador, respirará mejor, se cansará menos, etc. También es posible que haya notado que estos días tose más, tiene “carraspera” o más secreciones, esto es señal de que su cuerpo comienza a recuperar funciones que tenía disminuidas. Por tanto, es algo normal y positivo.

En esta sesión, avanzaremos un poco más hacia el abandono definitivo.

Recuerde, siga registrando cada cigarrillo que fuma y cubriendo la gráfica de consumo.

## 4.1. Reduzca la ingesta de nicotina

Realice un nuevo cambio de marca (si la marca de tabaco que fumó la última semana permite el cambio) o fume un 25 % menos de número de cigarrillos que la semana anterior.

|                        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Consumo actual         | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Consumo próxima semana | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Consumo actual         | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| Consumo próxima semana | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 |

**Aumente** la parte del cigarrillo que **deja sin fumar** (al menos la mitad), no dé caladas profundas, lleve en la cajetilla sólo la cantidad de cigarrillos que puede fumar, guarde el dinero ahorrado.

## 4.2. Elija nuevas situaciones en las que dejará de fumar

Vaya a la lista de situaciones y escoja nuevas situaciones en las que no fumará a partir de mañana:

---



---



---

---

---

---

---

### 4.3. Retrase ciertos cigarrillos

Retrase 30 minutos el primer cigarrillo del día y 15 minutos los de después de comer, del café y de la cena.

### 4.4. Actividades para evitar molestias

Realice diariamente todas las tareas ya conocidas para controlar las molestias que pueda tener derivadas de la disminución de la nicotina: **relajación, ejercicio, beber abundantes líquidos, mantener las manos ocupadas**, etc.

### 4.5. Identifique las tentaciones

Hemos avanzado bastante en el proceso de abandono, ha disminuido mucho su ingesta de nicotina y ha dejado de fumar en muchos lugares donde antes lo hacía. Seguro que a lo largo de estos últimos días ha sentido algún impulso de fumar que ha tenido que resistir. Determinadas situaciones o lugares están más asociados a la conducta de fumar. Estas situaciones se convierten en señales ambientales que pueden despertar un deseo grande de fumar y que, una vez que deje de fumar definitivamente, es posible que supongan un riesgo de recaída. Estos impulsos cada vez deben de ser menos frecuentes y menos intensos. Aún así, es importante reconocer y anticipar estos momentos para prevenir una recaída.

Empiece a **identificar y anotar las situaciones, momentos y lugares donde le cuesta más trabajo estar sin fumar**. Reconocer las tentaciones le va a servir para poder **anticiparse a ellas** y poder afrontarlas de una forma más efectiva cuando deje de fumar del todo.

Haga un listado de esas situaciones y piense cómo va a responder a ellas:

---

---

---

#### 4.6. Modificar pensamientos exagerados

Seguro que **en las situaciones más difíciles pasarán muchos pensamientos por su cabeza**, algunos de ellos contribuyen a aumentar o disminuir sus ganas de fumar y la sensación de éxito o fracaso que pueda tener.

El pensamiento ocurre de forma muy rápida y casi sin darse cuenta, pero, a poco que se pare, observará que **tenemos tendencia a exagerar, magnificar y dramatizar algunas de las cosas que nos ocurren**. Por ejemplo, es posible que estos días haya pasado por su cabeza algo parecido a esto «Tengo unas ganas terribles de fumar, esto es insoportable, necesito un cigarrillo». Si se para a observarlo verá que ni sus ganas son terribles, ni es insoportable (la prueba es que lo superó), ni realmente necesita el cigarrillo. Sí es posible que haya sentido una apetencia de fumar mayor que en otras ocasiones, pero lo ha podido controlar sin necesidad de fumar.

Debe **darse cuenta de estos pensamientos exagerados y hacerlos más realistas**. Reconozca las situaciones en donde sus ganas de fumar pueden ser mayores y prepare pensamientos realistas y prácticos. Por ejemplo: «Esta apetencia que tengo ahora pasará en unos minutos y luego todo será normal, me concentro en hacer un par de inspiraciones profundas que me ayudarán a pasar el momento». También puede evitar la situación, tener algo a mano para entretenerse o mascar un chicle. Tome nota ahora de las situaciones donde le vengan pensamientos exagerados y prepare un pensamiento más realista:

| SITUACIÓN | PENSAMIENTO REALISTA, ALTERNATIVA |
|-----------|-----------------------------------|
|           |                                   |
|           |                                   |
|           |                                   |
|           |                                   |

Concéntrese estos días en observar este aspecto de su conducta y practique estas alternativas.

#### 4.7. Recuerde, esta semana le pedimos

- Realice un nuevo cambio de marca o reduzca un 25 % el consumo de cigarrillos.
- Deje de fumar en nuevas situaciones.
- Continúe registrando los cigarrillos que fuma y páselos a la gráfica.
- Rechace los cigarrillos que le ofrezcan.
- Deje sin fumar al menos la mitad de cada cigarrillo.
- Dé caladas menos profundas, lleve el cigarrillo a la boca sólo para aspirar.
- Retrase 30 minutos el primer cigarrillo del día y 15 los de después de comer y cenar.
- Practique las sugerencias para evitar las molestias debidas a la falta de nicotina.
- Continúe con los ejercicios de respiración y relajación.
- Identifique las situaciones de riesgo y los pensamientos irreales y exagerados, cámbielos por otros más prácticos.



**Se acerca el día fijado para dejar de fumar.** Si ha completado las tareas anteriores está en condiciones para el abandono definitivo. Ha recorrido la mayor parte del camino y sólo le queda dar un último paso para convertirse en una persona ex fumadora. No se conforme con fumar menos, ni se sienta tentado a aplazar ese último día de fumar. No lo haga, corre el peligro de estancarse en esta fase y de que su consumo vuelva a aumentar hasta alcanzar los niveles del principio.

Repase sus motivos para dejar de fumar. Comprobará, además, las ventajas de la reducción del consumo. La mejoría física cada día la notará más; el ahorro económico ya empieza a ser importante, sobre todo si usted fumaba muchos cigarrillos al día; habrá empezado a recuperar el gusto y el olfato, habrá mejorado su piel, su entorno estará más contento, etc.

Ahora, lo importante es que empiece a verse a sí misma como una persona no fumadora. Si ha sido capaz de reducir el consumo y dejar de fumar en situaciones donde antes lo hacía de manera habitual, seguro que es también capaz de dar este último paso. Si lo piensa bien, comparado con lo anterior, es un pequeño paso, pero que significará muchas cosas positivas para su futuro.

En esta sesión se le darán las instrucciones para que durante esta próxima semana pase a no fumar. Viva este momento como un acontecimiento positivo. Pronto se librará del tabaco de manera definitiva.

En este momento, apenas tiene ya dependencia fisiológica, es decir, dependencia de la nicotina. Lo que nos queda es quitar esos últimos cigarrillos y también las situaciones en las que todavía fuma y mantienen la dependencia psicológica y social. Vayamos por partes:

### **5.1. Reducción progresiva del número de cigarrillos**

Desde mañana, y hasta el día fijado para dejar de fumar, **vaya eliminando los últimos cigarrillos**. Retire un cigarrillo cada uno o dos días, dependiendo de los que esté fumando. Si es necesario, en los últimos días puede retirar más de un cigarrillo al día. Planifique también en qué orden los va a eliminar: un día el de por la mañana, otro día el del descanso de media mañana, etc. Lleve en la cajetilla sólo los que puede fumar y meta en la hucha el dinero ahorrado.

Señale en su lista de **situaciones** aquellas en las que todavía fuma. Como ya serán pocas, decida el día o los días en los que irá **eliminando** esas situaciones.

Controle los impulsos de fumar. Cada vez que tenga un deseo fuerte de fumar piense que esas situaciones son normales, que cada vez serán menos frecuentes y menos intensas. Piense en todo lo que ha avanzado, en las razones para no fumar e intente relajarse mediante los ejercicios de respiración y relajación ensayados.

Con el paso del tiempo comprobará cómo estos impulsos van perdiendo su fuerza.

## 5.2. Informe a sus amistades

Informe a sus amistades que dentro de siete días dejará de fumar definitivamente. Conseguir su apoyo es importante. Analice cómo ha sido la reacción de las personas de su entorno. Si ha sido positiva, pídale que le sigan apoyando y reforzando en su decisión. Si no lo ha sido, piense que en los logros alcanzados. Refuerce su decisión. Ya tiene suficiente control sobre su conducta como para resistir la presión de los otros.

## 5.3. Prepare el entorno

- Lave o limpie las cortinas y la ropa que pueda oler a tabaco.
- Limpie el interior del coche.
- Contemple la posibilidad de hacerse una limpieza dental.
- Después de fumar el último cigarrillo tire todos los objetos relacionados con el tabaco (cigarrillos, ceniceros...). Es muy importante que no se quede con ningún cigarrillo, no lo va a necesitar.

## 5.4. Y el día del abandono definitivo

Este no es un día como los demás, es su primer día sin tabaco. Por eso, vívalo como tal, como un **acontecimiento especial**, pero sin agobiarse, piense que **por su propia decisión** hoy deja de ser una persona fumadora. Planifique su día. Le proponemos una serie de ideas para pasar este primer día sin fumar:

- **Inicie el día sin prisas**, tranquilamente, respirando profundamente aire puro, sin humo.
- Si puede, **cambie sus rutinas**. Haga cosas diferentes a las que haría en un día normal: desayune en otro sitio...
- **Piense en su compromiso de no fumar hoy**. No se agobie pensando que no va a fumar más. Mañana será un día más fácil de superar. En pocos días lo habrá conseguido.
- **Beba abundantes líquidos**, preferentemente zumos de frutas naturales o simplemente agua. Esto le ayudará a eliminar más fácilmente la nicotina.

- Limite el consumo de bebidas alcohólicas y estimulantes (como el café).
- **Planifique actividades** para mantenerse ocupado.
- **Piense en sus motivos** para dejar de fumar, **busque apoyo** en las personas cercanas.
- Termine el día reflexionando acerca de lo importante de vivir sin tabaco.

### **5.5. Recuerde, esta semana le pedimos**

- Reduzca día a día el número de cigarrillos que fuma hasta no fumar ninguno y vaya eliminando las últimas situaciones en las que fuma. Lleve en la cajetilla sólo los que puede fumar.
- Mantenga el retraso de 30 minutos para el primer cigarrillo del día y otros 30 para los de después de comer y cenar.
- Continúe registrando los cigarrillos que fuma y páselos a la gráfica.
- Rechace los cigarrillos que le ofrezcan.
- Siga practicando las sugerencias para evitar las molestias debidas a la falta de nicotina.
- Aumente la actividad física. Practique la respiración profunda y los ejercicios de relajación.
- Continúe identificando las situaciones de riesgo y los pensamientos irreales y exagerados, cámbielos por otros más prácticos.
- Prepare su entorno: limpie su hogar y el coche para eliminar los olores, hágase una limpieza dental, elimine de su alcance todo lo relacionado con el tabaco.
- Planifique el día en que dejará de fumar y los cambios que hará.

# 6 UNIDAD

## 6.1. Manteniéndose sin fumar

**Hoy ha dejado de fumar**, ¡enhorabuena! A partir de hoy lo importante es mantenerse sin fumar en el futuro. Si ha llegado hasta aquí seguro que va a poder seguir, **ya consiguió lo más difícil**, pero no ha de bajar la guardia. A partir de ahora **piense en usted como una persona no fumadora**.

Lo más probable es que durante unos días sienta, en ocasiones, unas ganas intensas de fumar. No se angustie, **estos deseos cada vez serán menores y menos frecuentes**, hasta que desaparezcan en poco tiempo. Además, a estas alturas usted **ya conoce lo que tiene que hacer para controlar y superar esas situaciones de deseo de fumar**. Si siente ansiedad realice los ejercicios de respiración y relajación; mantenga viva en cada momento la motivación para no fumar recordando sus motivos; realice ejercicio físico diariamente; reduzca la ingesta de alcohol y café; beba abundantes líquidos; mantenga las manos ocupadas; chupe caramelos, masque chicle; note los beneficios y la sensación de bienestar por haberlo dejado; etc. También es un buen momento para recordar el dinero que ahorrará y **contar lo que ha ahorrado hasta hoy**.

## 6.2. Algunos síntomas molestos y una preocupación

Al dejar de fumar es posible que durante los primeros días, además de esos impulsos de fumar ya comentados, note una serie de síntomas molestos, como sequedad de boca, estreñimiento, insomnio, etc., todos ellos relacionados con la abstinencia de la nicotina. En cualquier caso son sensaciones molestas que en el plazo de 1 a 3 semanas desaparecen.

La preocupación por el peso es una de las razones por las que algunas personas no dejan de fumar. La ganancia de peso tras el abandono del tabaco es posible, aunque no todas las personas lo experimentan y las que incrementan su peso después de dejar de fumar lo hacen en distinta cuantía. En el próximo capítulo se tratará este tema con una mayor extensión. De momento quédese con la idea de que el aumento de peso no es inevitable y, en cualquier caso, se puede controlar.

## 6.3. Afrontar las tentaciones

Estos primeros días son los de mayor riesgo de recaídas, **prepárese para afrontar las tentaciones. Identifique esas situaciones y piense cómo se va a enfrentar a ellas**. Para muchas personas los momentos más difíciles son los relacionados con reuniones

sociales (salidas, cenas, copas...). Al principio es aconsejable evitarlas, pero no renuncie a ellas definitivamente, ya es bastante renunciar al tabaco como para tener que prescindir de otros placeres, como es el salir con las amistades a cenar.

Antes de salir de casa planifique la forma de enfrentarse a las situaciones de riesgo.

Ante los ofrecimientos de cigarrillos responda «no gracias, he dejado de fumar». Pida a sus amistades que le ayuden no ofreciéndole tabaco y animándole a mantenerse sin fumar.

Si siente un gran deseo de fumar, porque la situación le incita a ello (por ejemplo, si se encuentra en una habitación cargada de humo o está en el bar tomando una copa o cenando con los amigos...), ponga en marcha las estrategias que ya conoce:

- Relájese.
- Tome un vaso de agua, masque un chicle o chupe un caramelo e intente distraerse con algo que le ayude a olvidar sus ganas de fumar.
- Escape, salga un momento de la situación.
- Reafirme su deseo de no fumar, repase sus motivos para dejar el tabaco.

Salga siempre con el convencimiento de que no va a fumar y prémiese por ello.

Vuelva a escribir las tentaciones que usted identificó y anotó y la manera como usted piensa que puede tratarlas. Por ejemplo:

| TENTACIÓN                                     | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO                                   |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Tomando café con los compañeros/as de trabajo | Ir a tomar el café a otra hora                                 |
|                                               | Tomar el café con personas que no fuman                        |
|                                               | No llevar tabaco y pedir que no le ofrezcan ni le dejen fumar. |

Haga su propio cuadro de tentaciones y estrategias de afrontamiento.

| TENTACIÓN | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO |
|-----------|------------------------------|
|           |                              |
|           |                              |
|           |                              |
|           |                              |

## 6.4. Diferencia entre caída y recaída

Es importante que tenga clara la diferencia entre una caída y una recaída: fumar un día un solo cigarrillo es una caída. Recaída es volver a consumir como antes. **La caída es un acontecimiento puntual, singular, único y no implica necesariamente la recaída.**

Entonces, si, a pesar de todo, sucumbe ante un cigarrillo, no lo dé todo por perdido. Si usted no quiere no tiene por qué volver a convertirse en una persona fumadora. No se torture por no haber resistido la tentación de fumar, tómelo como una advertencia, no lo aproveche para seguir fumando y prepárese de nuevo para afrontar las tentaciones. **Analice por qué ha fumado ese cigarrillo, piense qué hacer la próxima vez que se encuentre en esa situación**, recuerde sus motivos para dejar de fumar, el esfuerzo que invirtió en ello y la mejoría que ha notado en el tiempo que ha estado abstinente, todo esto le ayudará a no volver a caer. Además, si vuelve a fumar de nuevo piense que tarde o temprano va a tener que pasar otra vez por este proceso de abandono.

De todas formas, no debe de probar un cigarrillo. Nuestro objetivo debe ser de consumo cero.

## 6.5. Despedirse, verse como una persona no fumadora

Ha estado usted fumando durante muchos años y ahora está despidiéndose del tabaco que le ha acompañado todo ese tiempo. Ha de saber que las despedidas no suelen ser cortas, durante un tiempo lo echará en falta, pero, como todo, **acabará olvidándose de él.**

Para acelerar esta despedida **imáginese durante los ejercicios de relajación como una persona no fumadora**: véase haciendo sus tareas cotidianas sin encender un cigarrillo, cuanto más claramente pueda imaginarlo mejor.

Informe a sus amistades que lo ha conseguido y celébrelo con ellas.

## 6.6. Recuerde, esta semana le pedimos

- |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ● No fume.                                                                            |
| ● Repase sus motivos para dejar de fumar.                                             |
| ● Identifique las tentaciones y piense cómo evitarlas. Anótelas.                      |
| ● Piense en la distinción entre caída y recaída.                                      |
| ● Practique las sugerencias para evitar las molestias debidas a la falta de nicotina. |
| ● Haga ejercicio físico.                                                              |
| ● Haga los ejercicios de respiración y relajación.                                    |
| ● Continúe guardando en una hucha el dinero que ahorra.                               |

### 7.1. Un futuro sin tabaco

Si se han cumplido los objetivos, usted se ha convertido en una persona no fumadora.

Seguro que nota mucha mejoría y sentirá una especial satisfacción por haberse liberado de esa dependencia. A partir de ahora el objetivo será no recaer y mantenerse sin fumar en el futuro. La clave para ello está en resistir los impulsos y la presión social. La prohibición legal de fumar en espacios públicos seguro que le ayudará. Aún así, se enfrentará a situaciones en las que notará deseos de encender un cigarrillo: cuando vea a otras personas fumando, cuando le ofrezcan cigarrillos o simplemente ante determinados estados emocionales, tanto positivos (cuando se encuentra feliz por algún acontecimiento) como negativos (cuando se encuentra triste).

Ante cualquier situación de este tipo, piense que usted dejó de fumar y ya no es una persona fumadora. Recuerde todo lo que ha aprendido a lo largo del proceso de abandono y póngalo en práctica.

Durante esta semana habrá tenido momentos en que le ha apetecido fumar, **analice bien esas situaciones**: cuándo fueron, dónde, con quién estaba, qué estaba haciendo, cómo era su estado de ánimo... **Piense qué puede hacer mejor en el futuro**, recuerde todo lo que aprendió estas semanas.

El recuerdo del deseo de fumar no lo va a poder eliminar, pero observe que se irá desvaneciendo según pasa el tiempo. El recuerdo se hará menos frecuente y de una intensidad menor.

Conforme pase el tiempo se sentirá mejor físicamente y cualquier posible impulso irá desapareciendo con el transcurrir de tiempo, dejará a un lado definitivamente su antiguo hábito de fumar.

Realice una serie de tareas que le ayudarán durante estas primeras semanas:

### 7.2. Note la mejoría

Párese en este momento a repasar todos los efectos positivos que ya está percibiendo.

- ☐ En su estado físico: se cansa menos, respira mejor, tiene más sensibilidad para los olores y sabores.
- ☐ En el ambiente: han desaparecido los malos olores del tabaco de su casa, coche y ropa.

- ☐ En su aspecto: su aliento ya no huele a tabaco, su piel empieza a recobrar un aspecto más vital.
  - ☐ En su entorno familiar: las personas de su alrededor están satisfechas por su logro.
  - ☐ Otros: \_\_\_\_\_
- 

Marque con una cruz los beneficios percibidos o haga su propio listado.

### **7.3. Prepárese para afrontar las tentaciones**

Repase la tarea de la unidad anterior. Identifique las situaciones de riesgo y prepárese para afrontarlas cuando se exponga a ellas.

### **7.4. Recuerde la diferencia entre caída y recaída**

Si tiene algún desliz no necesariamente significa que volverá a su nivel de consumo anterior al tratamiento. Una caída no debe conducir a una recaída. Y recuerde, el objetivo es el consumo 0. No se pruebe fumando un cigarrillo.

### **7.5. Excusas y justificaciones**

Es el momento de repasar algunas excusas y justificaciones que algunas personas se dan para volver a fumar. Sea consciente de ellas para evitar bajar la guardia:

- Anticipación de consecuencias gratificantes:  
«Qué bien me sentaría ahora un cigarrillo...».
- Focalización de la atención sólo en las consecuencias inmediatas:  
«Si fumo me relajaré, me quitaré de una vez este malestar...».
- Magnificación de la intensidad del deseo:  
«Es insostenible..., es horrible..., no puedo más...».
- Ideas de necesidad: «Necesito un cigarrillo...».
- Ideas de control: «Fumo cuatro y nada más..., controlo...».
- Profecías autocumplidas: «Tarde o temprano sé que caeré...».
- Justificaciones diversas:  
«Pobre de mí...; esto es un acoso intolerable...; de algo hay que morir...».

**No se deje engañar** por ninguna de esas ideas, manténgase firme en lo que ha logrado, que sólo le traerá beneficios.

## 7.6. Continúe ahorrando

Ya ha dejado de fumar y nota sus beneficios. Un beneficio claramente visible es el ahorro económico. Continúe guardando el dinero que habría gastado en tabaco y luego gástelo en algo que le haga ilusión.

## 7.7. Continúe con los ejercicios de respiración y relajación

Hágalos, al menos, una vez al día y siempre que lo necesite para liberar tensión. Es una buena práctica, muy útil en muchas ocasiones de la vida, que no debe de abandonar.

## 7.8. Control del peso

En el capítulo anterior hemos empezado a hablar del peso, como un elemento de preocupación para muchas personas fumadoras que se plantean el abandono del tabaco. Normalmente, cuando se deja de fumar, las personas experimentan un aumento de peso las primeras semanas tras el abandono. Este incremento de peso es debido a los efectos de la nicotina en el metabolismo, a que se come algo más al mejorar los sentidos del gusto y olfato y aumentar el apetito o para reducir la ansiedad por la falta de tabaco los primeros días tras la cesación del consumo.

Para no pasar de esos dos a tres kilos de aumento medio de peso, es importante que ahora **preste atención a lo que come, a la forma de comer y al ejercicio que hace.**

Siga las siguientes **recomendaciones para evitar el exceso de peso:**

- Haga una **dieta variada**. No deje de comer de todo lo que comía antes.
- Aumente el consumo de **alimentos ricos en fibra y vitaminas** (frutas y verduras).
- Mantenga, no aumente, el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta, pan integral...).
- **Reduzca los alimentos con más calorías** (grasas animales, azúcares refinados, repostería, pasteles, helados...). Estos alimentos aportan demasiadas calorías y pueden hacerle ganar excesivo peso.
- Reduzca el consumo de alcohol, aporta unas calorías adicionales.
- **Ingiera abundantes líquidos**, sobre todo agua, ya que no tiene calorías. Beba 250-500 ml. Antes de cada comida (esto le hará sentir saciedad y comer menos).
- Cuando sienta ganas de fumar puede tomar 1-2 piezas de fruta o 1-2 vasos de agua o zumo.

- Intente **mantener el orden y la normalidad en las comidas**. No debe adelantar la hora, ni aumentar lo que toma entre horas, excepto lo ya referido.
- Durante un tiempo **no compre alimentos de “picar”**, como patatas fritas, frutos secos, aceitunas, chocolate... Es la mejor forma de evitar la tentación.
- No tenga en la nevera o en la despensa alimentos que le gusten demasiado, así la visitará con menos frecuencia.
- **Aumente el nivel de actividad física**: salga a pasear durante unos 15 a 30 minutos todos los días, hágalo a buen ritmo, que note que se acelera el corazón; suba por las escaleras en vez de utilizar el ascensor; vaya andando en vez de coger el coche.

Además de las recomendaciones anteriores, también es conveniente que se fije en la forma que tiene de comer, las últimas investigaciones nos dicen que influye en la cantidad de alimento que se acaba ingiriendo y en la sensación de saciedad.

Siga las siguientes recomendaciones:

---

#### PARA COMER MÁS DESPACIO:

---

- Poner los cubiertos en la mesa entre bocados.
  - Prolongar todo lo posible la comida charlando, etc.
  - Disminuir la cantidad de alimento por bocado. Utilice cubiertos de postre.
  - Masticar abundantemente cada bocado.
- 

---

#### PARA COMER MENOS:

---

- Comer en platos y cubiertos más pequeños.
  - Servir en el plato todo lo que se va a comer y retirar las bandejas o no servirse más. En caso de querer repetir esperar 5 minutos.
  - Dejar siempre un poco de comida en el plato.
  - Comer sólo a las horas fijadas.
-

---

#### OTRAS IDEAS:

---

- No leer o ver la TV mientras come.
  - Comer siempre sentado en el mismo lugar.
  - Ir a comprar sin hambre (recién acabada la comida) y con una lista.
  - No comprar los alimentos que no se deban de comer (los de picoteo o muy calóricos).
  - Disponer siempre en casa de alimentos bajos en calorías (frutas, verduras, etc.).
  - Levantarse de la mesa al acabar de comer.
- 

#### **7.9.** Continúe sin fumar

- Practique las sugerencias para evitar las molestias debidas a la falta de nicotina.
- Realice ejercicio físico y los ejercicios de respiración y relajación.
- Piense en las sensaciones que experimenta por no fumar: los beneficios físicos y psicológicos.
- Tenga presentes sus motivos para dejar de fumar.
- Continúe identificando las tentaciones y piense cómo evitarlas. Anótelas.
- Preste atención a lo que come y a la forma de comer.
- Observe las posibles excusas y evite bajar la guardia.





guía para  
**DEJAR  
DE FUMAR**  
ANEXOS

## Mis razones para dejar de fumar

Relacionadas con la **salud**:

- ☐ Por la dificultad para respirar.
- ☐ Por infecciones respiratorias frecuentes.
- ☐ Por la tos y expectoración.
- ☐ Por los dolores de garganta.
- ☐ Por el riesgo de enfisema pulmonar.
- ☐ Por el riesgo de cáncer de pulmón.
- ☐ Por el riesgo de enfermedad coronaria.
- ☐ Por la disminución de los años de vida.
- ☐ Por la disminución de la calidad de vida.
- ☐ Por el riesgo de aborto espontáneo.

☐ 

---

☐ 

---

☐ 

---

Relacionadas con la **economía**:

- ☐ Por el alto coste del tabaco.

☐ 

---

☐ 

---

Relacionadas con el **aspecto físico y estético**:

- ☐ Por el mal aliento.
- ☐ Por la coloración amarillenta de los dientes y dedos.
- ☐ Por las arrugas de la piel.

☐ 

---

☐ 

---

☐ 

---

**Sociales y otras:**

- ☐ Por la falta de independencia y autocontrol.
- ☐ Por las dificultades para practicar deportes.
- ☐ Por el mayor riesgo para las personas con las que convivo.
- ☐ Por mis hijos.

☐ 

---

☐ 

---

☐ 

---

### Compromiso

Por la presente me comprometo a dejar de fumar el día   
(dentro de 35 días a partir de hoy).

Elija a tres personas importantes para usted, con las que vive y se relaciona habitualmente, y comuníqueles que va a dejar de fumar en esa fecha:

---

---

---

Pida a sus amistades que, a partir de ahora, **no le ofrezcan cigarrillos**.

Firmado:

Fecha:

---

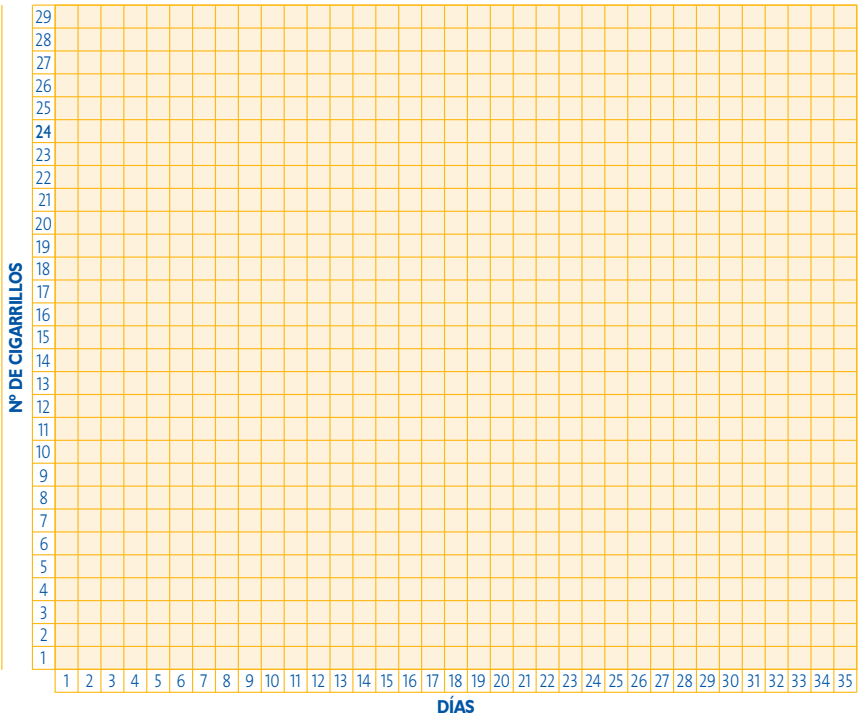
# 3 ANEXO

## Observación del consumo de cigarrillos

Día:

| Cigarrillo | Hora | Placer<br>(o a 10) | Situación |
|------------|------|--------------------|-----------|
| 1          |      |                    |           |
| 2          |      |                    |           |
| 3          |      |                    |           |
| 4          |      |                    |           |
| 5          |      |                    |           |
| 6          |      |                    |           |
| 7          |      |                    |           |
| 8          |      |                    |           |
| 9          |      |                    |           |
| 10         |      |                    |           |
| 11         |      |                    |           |
| 12         |      |                    |           |
| 13         |      |                    |           |
| 14         |      |                    |           |
| 15         |      |                    |           |
| 16         |      |                    |           |
| 17         |      |                    |           |
| 18         |      |                    |           |
| 19         |      |                    |           |
| 20         |      |                    |           |

Gráfica de consumo



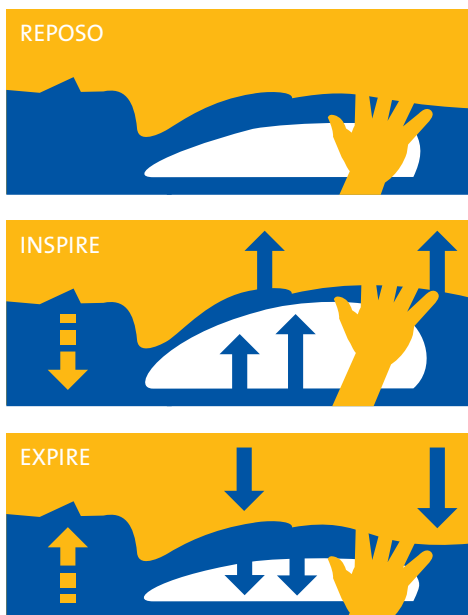
El día 1 corresponde al día en que inicia el programa.

## Ejercicios de respiración

El objetivo de estos ejercicios es facilitar el control de la respiración para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés. Una buena respiración favorece la relajación, le hace sentir más despejado y propicia una mayor sensación de bienestar.

Desgraciadamente, muchas personas respiran habitualmente de forma superficial. Una buena respiración es profunda y pausada.

1. Para practicar estos ejercicios ha de colocarse en una postura cómoda, lo mejor para empezar es tenderse de espaldas, luego ya podrá hacer los ejercicios en otras posturas. Procure que no le apriete ninguna prenda.
2. En esa posición coloque una mano sobre su pecho y otra sobre el estómago y haga un par de respiraciones profundas, observe cómo se mueven sus manos. En una buena respiración se deben de haber movido las dos hacia arriba al recoger el aire y hacia abajo al expulsarlo. Hay personas que mueven la mano del estómago hacia abajo al recoger el aire, si le ocurre esto tendrá que aprender a hacerlo correctamente.



En estos ejercicios su respiración ha de ser silenciosa, lenta y profunda. Recogerá el aire durante unos 6 segundos, lo retendrá 2-3 segundos y lo expulsará durante unos 12 segundos, procurando no hacer ruido.

3. Lo primero para llenar bien los pulmones es vaciarlos bien. Pruebe a expirar lentamente todo el aire que hay en sus pulmones, piense que los pulmones son como una bolsa que para expulsar el aire ha de contraerse, así que sus dos manos, la del pecho y la del estómago, han de hundirse con la expiración, si no fuera así ayúdese apretándolas ligeramente y contrayendo el estómago.
4. Una vez finalizada la expiración empiece a introducir aire dirigiéndolo a la parte inferior de los pulmones, hinchando el abdomen, la mano de su estómago deberá de subir. Cuando ya no pueda hincharlo más continúe introduciendo el aire en la parte media de los pulmones, dilatando las costillas, su pecho y la mano sobre él se deben de elevar. Cuando no le quepa más aire intentará elevar la clavícula para acabar de llenar sus pulmones.

Si no es capaz de hacer esta secuencia de una vez pruebe a hacerla por partes: primero practique a introducir el aire a la zona abdominal, cuando la llene expúlselo suavemente. Después de varias repeticiones observará que le será fácil este movimiento, en ese momento continúe llenando la parte media de los pulmones, la zona del pecho y las costillas y así hasta acabar llenándolos.

5. Una vez que ha recogido todo el aire que pueda reténgalo unos segundos.
6. Para expulsar el aire siga la misma secuencia: primero relaje y deje salir el aire de la parte inferior, cuando haya deshinchado esta parte y la mano que está en el estómago ya no pueda ir más abajo continúe echando el aire que está en la zona de las costillas, bajando la mano de su pecho y las clavículas. Haga las expiraciones lentas, pensando, a la vez que expulsa el aire, que también se van con ese aire viciado todas las tensiones, centrándose en la sensación de relajación al cesar la presión del aire.

Repita estos ejercicios tres o cuatro veces al día. Cuando los domine estando tumbado practíquelos en las posiciones de sentado y de pie. Cuando pueda respirar de esta forma en una postura normal las practicará durante unos dos o tres minutos cada vez que sienta algo de estrés, también respirará así para relajarse.

## Relajación progresiva

El exceso de ansiedad provoca una tensión muscular y psicológica inadecuada que puede incrementar el riesgo de recaída. La técnica de relajación progresiva de Jacobson ayuda a reducir la tensión fisiológica y la ansiedad, a través de una serie de ejercicios de tensión y relajación de grupos musculares específicos.

Muchas personas tienen escaso éxito al empezar a practicar la relajación, pero esto es solo una cuestión de práctica. Las primeras sesiones de relajación durarán unos quince o veinte minutos. A medida que se tiene más práctica (después de tres o cuatro sesiones) podemos conseguir relajarnos en cinco o siete minutos.

El objetivo final es aprender a relajarse completamente en muy poco tiempo. Después de aprender la técnica, se puede utilizar mentalmente una palabra convenida (por ejemplo “relájate”) para accionar la relajación en unos pocos segundos y en situaciones de la vida cotidiana que nos generen tensión y ansiedad.

Adopte una postura lo más cómoda posible (si es posible, tumbado o recostado, como en los ejercicios de respiración), procurando que la cabeza esté apoyada. Se debe practicar con los ojos cerrados para mejorar la concentración, en un lugar tranquilo y con una intensidad de luz baja. Las piernas no deben estar cruzadas y los brazos deben estar extendidos a lo largo del cuerpo.

Cada grupo de músculos que le vamos a indicar se tensa de cinco a siete segundos y, acto seguido, se relaja totalmente durante veinte a treinta segundos (ciclo tensión-relajación). En las primeras sesiones, para cada grupo muscular, hay que ejecutar cada ejercicio dos veces antes de progresar hacia el grupo siguiente. Centre su atención en las diferentes sensaciones de tensión y relajación. Cuando relaje los músculos la tensión se suelta inmediatamente, no deje que la tensión se disipe gradualmente, con la liberación inmediata de la tensión conseguiremos una mayor relajación. Una vez que termine de recorrer todos los grupos musculares, vuelva a repasarlos hacia atrás, pero esta vez suprimiendo el componente de tensión.

El sistema básico consiste en tomar aire con una respiración profunda, tensar los grupos musculares mientras se retiene el aire y expulsar el aire relajando a la vez los grupos musculares. Centrándose en las sensaciones de tensión primero y relajación después.

1. Recoja lentamente el aire, apriete los puños y flexione los brazos tensando los bíceps y músculos del antebrazo, retenga la respiración mientras nota esta tensión durante unos 5-6 segundos. Afloje los músculos descargando toda la tensión y expulse lentamente el aire durante unos 15 segundos, permanezca otros 5 segundos notando la sensación de relajación. Las primeras veces repita otra vez este ejercicio antes de pasar al grupo siguiente.
2. Respire igual que para el grupo anterior y arrugue la frente, cierre los ojos, frunza el ceño, apriete los labios, agache la cabeza para tensar el cuello y encoja los hombros hacia arriba. Note la tensión durante unos 5 segundos mientras contiene la respiración y afloje todos estos grupos musculares, expirando lentamente. Note bien la sensación de relajación de estos músculos, unos 20 segundos. Repítalo.
3. Recoja aire de forma que note la presión del mismo en los pulmones y en el abdomen, arquee y tense la espalda y ponga duros los músculos del abdomen, retenga el aire unos 5 segundos, céntrese en las sensaciones de tensión, expulse lentamente el aire y relaje los músculos durante 20 segundos, note las sensaciones de relax. Repita el ejercicio.
4. Inspire y tense las piernas estirándolas, los pies apuntando con los dedos hacia la cabeza y las pantorrillas y glúteos apretándolos. Retenga la respiración 5 segundos y perciba las sensaciones de tensión. Expire lentamente relajando esos músculos y concentrándose en las sensaciones de relajación. Repita el ejercicio.

Practique estos cuatro ejercicios dos veces al día durante una semana. Durante las siguientes semanas abreviará el procedimiento:

La segunda semana reducirá estos cuatro ejercicios a dos, agrupando los grupos musculares que ha de tensar y relajar. Los realizará dos o tres veces al día.

1. Empezará tensando y relajando a la vez los músculos de las manos, brazos, cara, cuello y hombros. Los dos primeros ejercicios anteriores los hace ahora a la vez. Lo repite dos o tres veces.
2. El segundo ejercicio contiene los ejercicios tercero y cuarto de la semana anterior. Tensará a la vez los músculos del pecho, abdomen, espalda, pies, muslos y pantorrillas. Los relajará rápidamente dejando salir el aire y concentrándose en las sensaciones de relajación. Lo repite dos o tres veces.

3. Al acabar repasará mentalmente los diferentes grupos musculares notando las sensaciones de relajación, procurando una respiración silenciosa, lenta y profunda.

Durante la tercera semana de entrenamiento tensará a la vez todo el cuerpo, centrándose en las sensaciones de relajación. Repetirá el ejercicio tres o cuatro veces, quedándose después unos minutos centrándose en las sensaciones de relajación y haciendo respiraciones silenciosas, lentas y profundas.







Programa para el tratamiento  
de la dependencia del tabaco

