



Info semFYC


semFYC
Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria

RECOMENDACIONES SEMFYC

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

□ RECOMENDACIONES SEMFYC. 10 pasos para dejar de fumar.



RECOMENDACIONES DE LOS MÉDICOS DE FAMILIA ANTE LA DECISIÓN DE DEJAR DE FUMAR.



Con la aplicación de la ley frente al tabaquismo, la semFYC ofrece las siguientes recomendaciones para todas aquellas personas que hayan decidido dejar el tabaco: 10 PASOS PARA DEJAR DE FUMAR

TRES IDEAS PREVIAS

Primera.

Tenga una idea clara, dejar de fumar consiste en superar una adicción. Por tanto, para conseguir abandonar el tabaco es fundamental la voluntad, pero también es **IMPRESINDIBLE preparar un plan.**

Segunda.

Tiene que partir de la idea que a la mayoría de los fumadores el consumo de tabaco les produce **una mezcla entre placer y malestar.** Por tanto, es necesario aceptar que al dejar de fumar se **desprende de una costumbre que le genera una gran dependencia y que le perjudica su salud** (y, tal vez la de sus convivientes), pero que también, en muchas ocasiones le produce bienestar.

Tercera.

No caiga en el engaño de la adicción. Un cigarrillo, una calada, **TAMBIÉN ES FUMAR. SIEMPRE** se vuelve a fumar por “ese cigarro”.

ES LA HORA DE TOMAR DECISIONES

Cuarto.

Decida si quiere intentarlo usted por su cuenta, o por el contrario si cree que puede necesitar ayuda de su médico de familia. Si es partidario de intentarlo usted, **LE FELICITAMOS y le animamos a continuar con su decisión**. En cualquier caso, sí le recomendamos se haga con alguno de los libros o folletos que se ofrecen desde los centros de salud o los que se ofrecen gratis por Internet en la página del Ministerio de Sanidad y Consumo www.msc.es. Y como no, que siga leyendo las recomendaciones que le ofrecemos. Si en algún momento pasa por dificultades no previstas, pida cita con su médico de familia.

Quinto.

Si ha decidido pedir el apoyo de su médico de familia, le informamos que procure reservar **para los próximos 3 meses** un tiempo aproximado **de 4 visitas de 10 minutos cada una de ellas**. Debe saber que con estas visitas de seguimiento disminuye el riesgo de volver a fumar, y por tanto, es una buena estrategia para conseguir que dentro de un año usted siga sin depender del tabaco.

Sexto.

No dude más. Si lleva tiempo pensando en dejar de fumar y considera que está en un buen momento para intentarlo, **FIJE UN DIA PARA ABANDONAR EL TABACO**. Usted sabe que el comienzo de año siempre es una época con propósitos para cambiar. Tenga en cuenta dos detalles: le recomendamos que la fije la fecha **para después de las**

fiestas navideñas (más allá del 6 de enero) y que tenga en cuenta que durante los primeros 10 días no tenga previstos acontecimientos con un estrés excesivo (cambios de trabajo, exámenes, cambios vitales) o con demasiados acontecimientos sociales (fiestas, comidas, celebraciones).

Séptimo.

Es muy importante **prepararse durante los días previos** a la fecha de abandono. Para ello, ponga en práctica las siguientes actividades **LOS CINCO DIAS PREVIOS** a la fecha de abandono:

- Elabore en su casa **DOS LISTAS**. Una con los motivos para dejar de fumar; otra con los motivos para seguir fumando. Califique cada uno de los motivos (a favor y en contra) con una puntuación de **1** (nada importante para usted) a **10** (muy importante para usted). Sume la puntuación total y compare. Lo más importante: **GUARDE ESTAS LISTAS, TÉNGALAS A MANO Y VUELVA A LEERLAS CADA 7 DÍAS**. Debe consultarlas en los momentos de mayor dificultad.
- Conozca durante estos 5 días exactamente lo que fuma. Para ello, **comprométase a fumar** cada día el 90% de los cigarrillos que usted calcula está fumando (por ejemplo, si fuma 20, fije 18 cigarros; si fuma 30 al día, fije 27; etc.). Salga cada mañana de casa con el número de cigarrillos para todo el día, y no encuentre excusa, **NO FUME NI ENCIENDA NINGÚN CIGARRO MÁS**. Este ha de ser su compromiso durante estos días previos.
- **NO ACEPTE CIGARRILLOS ni OFREZCA CIGARRILLOS**. Ya ha comenzado el proceso de dejar de fumar, siga con precisión y sin excepciones esta norma, pues le facilita un compromiso con las personas que le rodean.

- Declare, al menos, **TRES ESPACIOS SIN HUMO**. Lugares en los que en estos cinco días **NO FUMARÁ** ningún cigarrillo. Ni tan siquiera deambulará o paseará con un cigarrillo encendido. Le recomendamos que sean espacios en los que no esté fumando un número excesivo de cigarrillos.
- **ALEJE EL PAQUETE DE TABACO**. Siempre que llegue a un sitio cerrado, sitúelo, al menos, **A TRES METROS DE DISTANCIA**. De esta forma evitará los cigarros que fuma de manera automatizada.

Octavo.

Debe conocer que los **TRATAMIENTOS** de uso más frecuente y que se **HAN DEMOSTRADO CIENTIFICAMENTE EFICACES** para ayudar a dejar de fumar son:

El apoyo con **sustitutivos de nicotina** (en forma de parche, chicle o comprimidos para chupar), el apoyo con un medicamento llamado **bupropion**, las **terapias en grupo** con otros fumadores y las **terapias con apoyo psicológico**. El resto de tratamientos que se ofrecen: acupuntura, hipnosis, otros, no se han demostrado que sean más útiles que cuando una persona decide por él mismo dejar de fumar.

Los sustitutivos de nicotina se pueden comprar libremente en las farmacias y es recomendable utilizarlos unas 8 semanas, durante las cuales se ha de bajar la cantidad de nicotina de manera progresiva. El bupropion ha de ser recetado y controlado por un médico.

HA LLEGADO EL DIA

Noveno.

Ha llegado el día. No se permita dudar, la decisión ya la tiene tomada. Tiene que saber que es seguro que tendrá ganas de fumar, pero que irán disminuyendo en intensidad y en frecuencia a lo largo de los días. Para conseguir que esto suceda, usted debe poner **EN MARCHA EL PLAN DE ACCIÓN:**

- No dude ni le dé muchas vueltas a la cabeza. Cuando tenga de ganas de fumar, resuelva en 10 segundos: hágase la pregunta; **¿QUIERE VOLVER A FUMAR 20 CIGARRILLOS AL DIA?**; ¿SI o NO. Conteste con rotundidad y sea consecuente. Si se ha contestado que NO, cambie de pensamiento, pues ha decidido que no va a encender un cigarro.
- Tenga **conductas alternativas preparadas**. Salir a pasear, cambiar de actividad, beber agua, tomar un caramelo o un chicle sin azúcar, llamar por teléfono, comentar con las personas de alrededor, etc. El objetivo es que la idea de fumar no ocupe un espacio central de nuestro pensamiento.
- **Prepare y anticipe las situaciones de riesgo**. Reconozca los momentos en los que pueden aparecer los deseos de fumar y tenga previstas respuestas alternativas. Recuerde que no se trata de convencerse de nuevo de "lo favorable que es no fumar", sino que consiste en "desplazar del pensamiento" con rapidez y decisión las ideas de fumar.

Décimo.

Por último le recomendamos que es conveniente **ANTICIPARSE A LOS POSIBLES INCONVENIENTES DERIVADOS DE DEJAR DE FUMAR.**

Aunque no suelen ocurrir a todas las personas, si se frecuente que aparezca un aumento del apetito, una tendencia a ganar peso, la aparición ocasional de ansiedad, una mayor irritabilidad con las personas de nuestro entorno, o cierto estado de ánimo de melancolía por dejar de fumar.

Para afrontar con mayores posibilidades de éxito la decisión de abandonar el tabaco, le recomendamos:

- Organice su tiempo para conseguir durante estos días **aumentar la actividad física.** Para ello, le recomendamos, al menos, 40 minutos al día, durante 4 días a la semana, caminar deprisa. Si usted hace de forma regular ejercicio físico, puede aumentar la intensidad con moderación.
- **Cuide su alimentación.** Incorpore ensaladas en todas las comidas, tome 3 piezas de fruta al día y evite picar entre comidas. ¡Atención a los dulces!; tómelos con mucha moderación.
- **Beba abundantes líquidos,** en especial agua; evitando las bebidas carbónicas y azucaradas.
- Identifique las situaciones en las que se encuentra más irritable con los demás. Acepte públicamente que, tal vez, no llevaba razón.