

SUPERAR LA ADICCIÓN AL TABACO ES UN PROCESO QUE SE INICIA CON UN PLAN PARA DEJARLO¹

Puedes seguir 4 pasos para lograrlo:

del consumo¹

1

1

1



1 Toma el control del consumo¹

1 Toma el control del consumo¹



- **a. Fuma ÚNICAMENTE aquellos cigarrillos que son “imprescindibles”:**
Como es la primera etapa no te preocupes por el número de cigarrillos que consumes por día. **Lo importante es pensar** en cada uno.

Para lograrlo:



Mantén la caja lejos, fuera de su lugar habitual y que no esté a la vista.



Cuando sientas deseos de fumar, pregúntate “¿Realmente lo necesito YA?”



Pospón unos minutos cada cigarrillo, realiza alguna actividad que te distraiga, por ejemplo: bebe agua, camina un rato o realiza una actividad que te resulte placentera.

1 Toma el control del consumo¹

b. Registra cada cigarrillo ANTES de encenderlo: •

Esta tarea es altamente EFECTIVA para evitar los “cigarrillos automáticos”, complementa la estrategia anterior porque incluye “preguntar y postergar”. En la sección de herramientas encontrarás una ayuda para llevar este registro o puedes hacerlo según el siguiente ejemplo.



Descarga Registro

Registro de cigarrillos:

Fecha/Hora	Situación/Lugar	¿Qué esperas de este cigarrillo?	¿Cuánto lo necesito?*	Lo voy a fumar
5 oct / 8 am	Después del desayuno / Casa	Placer	3	Sí
6 oct / 9 am	Esperando el bus / Trabajo	Compañía	1	No

* Puntaje: 1,2,3 (1 poco - 3 mucho)

1 Toma el control del consumo¹

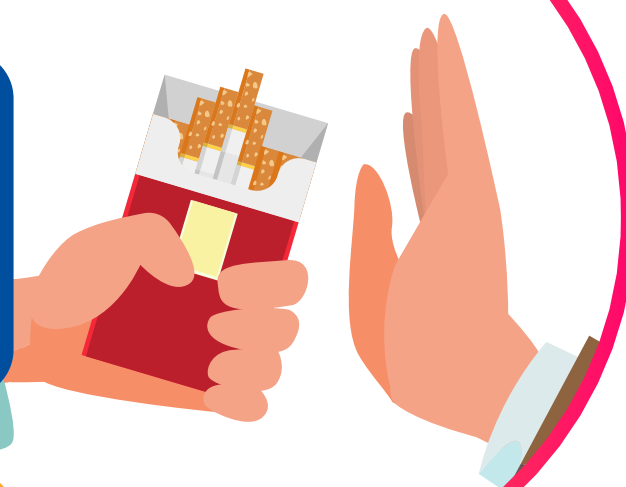
• c. Establece algunas reglas que te ayudarán a aumentar tu control.

TOBACCO



Compra un paquete a la vez: si compras en exceso fumarás en exceso. Recuerda: tu objetivo es NO fumar.

Nunca fumes cigarrillos de otras personas: no pidas, ni aceptes cigarrillos de nadie. Evita la recaída. Aprende desde ahora a decir: ¡¡¡NO GRACIAS!!!



Aumenta la actividad física: el ejercicio es un aliado en el proceso de ganarle al tabaco. Ayuda a manejar “la ansiedad” y mejora el ánimo. Permite ver cómo vamos mejorando la capacidad física, esto aumenta la motivación para seguir adelante. Encuentra tips aquí: <https://juntosparacuidarte.com/epoc/epoc-y-ejercicio/>



Aumenta la ingesta de líquidos no azucarados: toma abundante agua. Esto te ayudará en el proceso de desintoxicación.



- Es posible que sientas más apetito. Por ello: agrega COLOR a tus comidas: aumenta el consumo de frutas y verduras.
- PLANIFICA 4 comidas diarias.
- Agrega verduras, ayudan a aumentar la saciedad sin aumentar en exceso las calorías, además de los muchos beneficios por aportar fibras, minerales y vitaminas.
- Entre comidas puedes comer frutas.

1 Toma el control del consumo¹

d. Rompe las ASOCIACIONES que te llevan a fumar sin necesidad.

El acto de fumar está **“atado”** (asociado) a innumerables situaciones, lugares, acciones y emociones de tu vida cotidiana. La clave es proponerte **“mientras fumo... SOLO fumo”**:

Elige un lugar fuera de la casa donde fumar, si es al aire libre, mejor.



Mientras fumes... haz solo eso, toda otra actividad deberá esperar. Si no puedes postergar la otra actividad... tira el cigarrillo y haz lo que realmente deseas hacer.



1 Toma el control del consumo¹



En otras palabras, no fumes mientras: hablas por teléfono, miras televisión, trabajas, juegas en tu computadora o lees. Disfruta de los momentos **LIBRES** de tabaco.



Fuma afuera de tu casa, del auto o de tu lugar de trabajo, estos lugares se transformarán en tus refugios para no fumar. Además, evitas el daño a otros y a ti mismo.

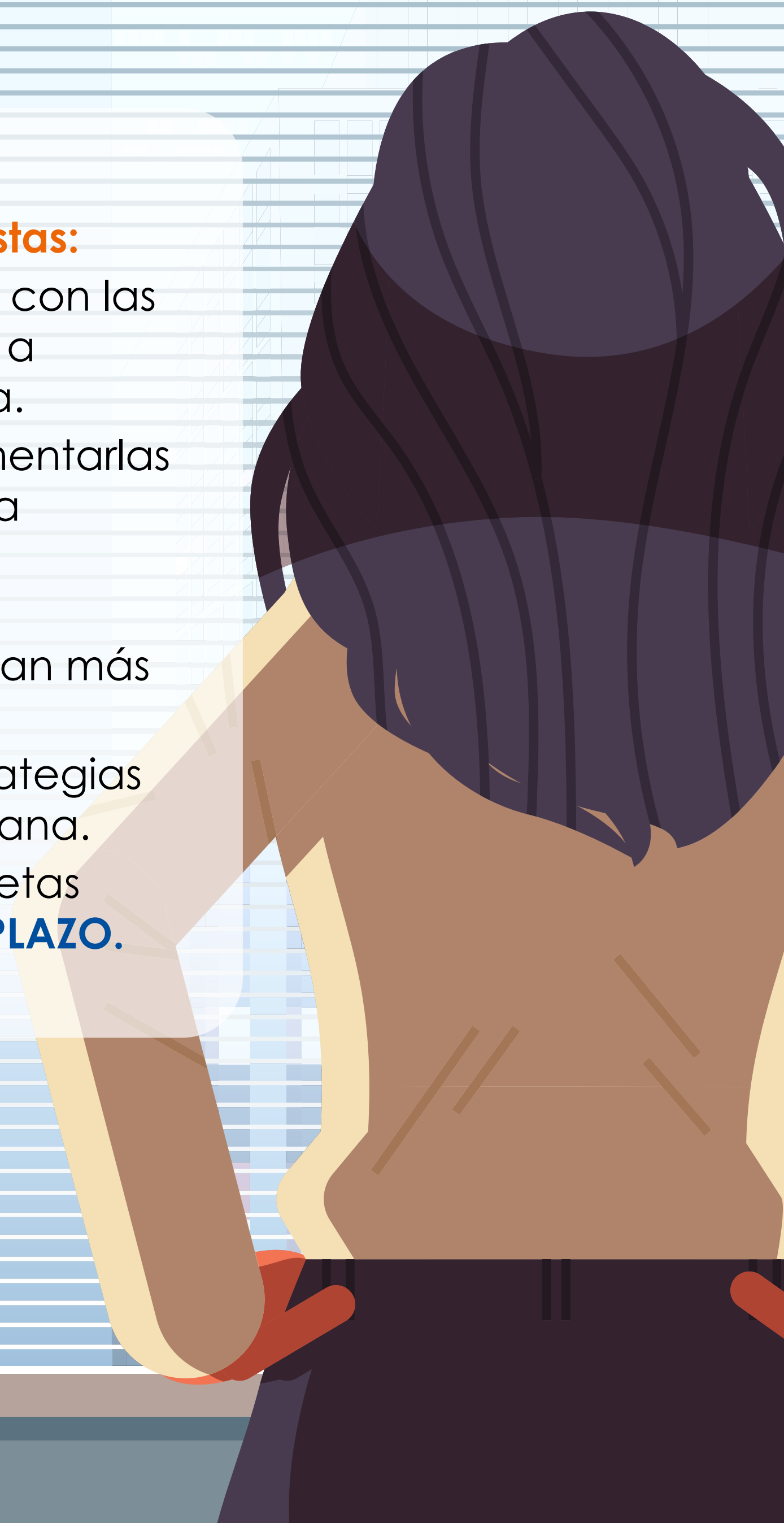
e. Tratamiento farmacológico:

Consulta siempre a tu médico, no todos los casos requieren medicamentos, él te orientará e indicará el tratamiento más adecuado para ti. Existen medicamentos que te pueden ayudar a superar la necesidad física de consumir tabaco. Estos te ayudan a superar el síndrome de abstinencia nicotínica y evitan síntomas como: ansiedad, irritabilidad, cambios de humor y necesidad imperiosa de fumar. Recuerda que la decisión de iniciar un medicamento es de tu médico tratante.

ES IMPORTANTE SABER QUE LOS MEDICAMENTOS NO TE “HACEN DEJAR DE FUMAR”, EVITAN EL MALESTAR QUE PUEDE ACOMPAÑAR EL CAMBIO DE CONDUCTA, TE FACILITAN EL PROCESO.

De las estrategias anteriormente expuestas:

- Elige 2 o 3 estrategias con las que quieras empezar a controlar tu conducta.
- Piensa **CÓMO** implementarlas y **HAZLO** en la semana siguiente.
- Empieza por aquellos cambios que te resultan más **FÁCILES**.
- Proponte nuevas estrategias para la siguiente semana.
- Siempre establece metas **POSIBLES** y a **CORTO PLAZO**.



2 Experimenta “un día sin fumar”¹



- Planifica **UN DIA SIN FUMAR**, en ese día haz todo lo que sabes que te ayuda en tu decisión de no fumar.
- Planifica todo el día. Incluye actividades placenteras.
- Al finalizar el día, prémiate, si haz logrado tu objetivo.



3 Ya estás listo para elegir una fecha para dejar de fumar¹



Prepárate para ese día, con lo aprendido en el ensayo de “**un día sin fumar**”. Al iniciar esta etapa debes proponerte completar **UN DÍA** a la vez.

La idea de fumar puede seguir apareciendo, mientras que la necesidad física de nicotina disminuirá día a día hasta desaparecer luego de **4 a 6 semanas** sin fumar.²



4 Mantente libre de tabaco o vapeadores¹



La recaída se inicia con una fumada o vapeada. Ya sabes qué hacer si aparece ese impulso, pon en práctica las estrategias que has ensayado en todo este proceso.

ES IMPORTANTE QUE MANTENGAS LOS HÁBITOS ADQUIRIDOS. ANALIZA DE MANERA PERIÓDICA LOS BENEFICIOS QUE HAS OBTENIDO POR ESTA NUEVA FORMA DE VIDA. SI CONSIDERAS QUE NO PODRÁS SOSTENER TU DECISIÓN DE DEJAR DE FUMAR PIDE AYUDA A TU EQUIPO MÉDICO.





Tomado y adaptado de:

1. Ministerio de Salud y Protección Social. Directrices para desarrollar programas para la cesación del consumo de tabaco y atención del tabaquismo. Bogotá 2020. REF-105091
2. Organización Panamericana de la Salud OPS, Guía para que las personas dejen de fumar. Internet [9789275321805_spa.pdf (paho.org)].

Este es un material de concientización de enfermedad desarrollado por Glaxosmithkline Colombia S.A. Ante cualquier duda, siempre consulte a su médico. GlaxoSmithKline Colombia S.A., Avenida Calle 116 No. 7 - 15, Interior 2, Oficina 601A, Bogotá D.C.

NP-CO-ASU-BKLT-220001 Fecha de elaboración: 09/24