

¡El libro para dejar de fumar para todos!

Dejar de fumar

PARA

DUMMIES®

Aprende a:

- Mentalizarte y tomar la decisión de dejarlo
- Usar adecuadamente las terapias de sustitución
- Convivir con otros fumadores cuando ya lo has dejado

Sally Lewis

Escritora especializada en salud y medicina

Dr. David Brizer

Médico especialista en adicciones



Dejar de fumar
PARA
DUMMIES™

Sally Lewis

Índice

Portada

Índice

Los autores

Dedicatoria

Agradecimientos de los autores

Introducción

Parte I: Haz inventario: la decisión de dejar de fumar

 Capítulo 1: Mándalo a paseo

 Capítulo 2: Averigua por qué fumas

 Capítulo 3: Evalúa los riesgos del tabaquismo para la salud

Parte II: A por ello

 Capítulo 4: Déjalo, sin más excusas

 Capítulo 5: Las terapias sustitutivas con nicotina

 Capítulo 6: Aprovecha el poder de la mente

 Capítulo 7: Sigue siendo no fumador

Parte III: Un vistazo a los grupos especiales

 Capítulo 8: Fumar, depresión y aumento de peso

 Capítulo 9: Fumar, fertilidad y embarazo

Parte IV: Los decálogos

 Capítulo 10: Diez señales que te indican que estás preparado para dejar de fumar

 Capítulo 11: Diez grandes sustitutos del tabaco

 Capítulo 12: Diez recursos para ayudarte

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte



La fórmula del éxito

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la serie *...para Dummies*.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la serie *...para Dummies* ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la serie *...para Dummies* están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



www.paradummies.es
www.facebook.com/paradummies
[@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *Para Dummies* está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen y acceder a muchos contenidos extra, por ejemplo, los audios de los libros de idiomas.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver tus dudas o consultas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paradummies), un espacio donde intercambiar impresiones con otros lectores de la colección, y en Twitter [@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies), para conocer en todo momento las últimas noticias del mundo Para Dummies.

10 cosas divertidas que puedes hacer en

www.paradummies.es y en nuestra página en Facebook

1. Consultar la lista completa de libros *...para Dummies*.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.

3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección a través del link de la librería Casa del Libro.
8. ¡Publicar tus propias fotos! en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

*Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos
en nuestro canal de Youtube:
www.youtube.com/paradummies
¡Los libros Para Dummies también están disponibles
en e-book y en aplicación para iPad!*

Los autores

Sally Lewis es una reconocida especialista en salud y bienestar que lleva trabajando en este campo más años de los que su memoria alcanza a recordar. Ha participado en numerosos proyectos sanitarios y ha impartido innumerables cursos, talleres y seminarios sobre bienestar, dietética y salud. Consultora especializada en temas de salud, ofrece sus servicios a empresas privadas y a las autoridades sanitarias del Reino Unido y disfruta apoyando, animando y facilitando a sus clientes la posibilidad de alcanzar sus objetivos de salud y bienestar. Ha participado en numerosos programas de radio y televisión como consultora especializada en temas de salud y estilo de vida y ha escrito diversos libros sobre salud, dietética y bienestar. Sally es además una conocida articulista y colabora con diversas revistas estadounidenses. Cuando no se dedica a dar conferencias, escribir o impartir cursos, Sally consagra su tiempo libre a correr en compañía de su perro y su esposo por la bella región de New Forest (Reino Unido), donde vive.

El doctor **David Brizer**, director del departamento de Psiquiatría del Norwalk Hospital de Norwalk, Connecticut (Estados Unidos), ha escrito media docena de libros sobre adicciones, salud y psiquiatría. El doctor Brizar se doctoró en el Albert Einstein College de Medicina y completó su formación como psiquiatra en la Payne Whitney Clinic de Nueva York. Lleva dos décadas tratando a personas con trastornos de adicción. También es editor médico de la revista *Mental Health News* y ha publicado numerosos artículos, estudios y tratados sobre el tema.

Dedicatoria

Este libro está dedicado a todas aquellas personas que desean una vida mejor, a todos los héroes que han dejado o dejarán de fumar.

Agradecimientos de los autores

Sally: En primer lugar, quiero dar las gracias a mi familia, que con tanta delicadeza me comunicó que la fecha de entrega de mi trabajo coincidía con Navidad y Año Nuevo. ¡Para Navidad del año próximo prometo tener todos los regalos envueltos antes de la una de la mañana! Para Mark, por su paciencia y su serenidad, sea lo que sea lo que yo acabe tirándole a la cabeza. ¿Qué haría sin ti? Para mis hijos, Alexander y Harrison, que tan bien conocen mi postura sobre los daños que el hábito de fumar ocasiona tanto al cuerpo como al alma.

Para mi madre y mi padre, por estar siempre ahí, por pasear el perro y ocuparse de los chicos siempre que lo he necesitado, y por preparar el té. Para Wejdan y todo el equipo de Wiley y para James, mi agente, que cogió las riendas en mitad de la publicación.

Para todos mis clientes, sin los cuales no podría ganarme la vida ni escribir sobre todos vosotros... ¡cosas buenas, por supuesto! Felicito a todos los que habéis alcanzado vuestros objetivos y habéis mejorado la salud y el bienestar. Vuestro éxito es mi éxito, gracias. Estoy impaciente por conocer los nuevos desafíos que pensáis plantearme.

David: Las personas que cito a continuación me han inspirado con su ejemplo, su apoyo y su sabiduría:

Carol Bauer, George Bauer, Alex Brizer, Max Brizer, dr. Ricardo Castaneda, Helen During, Max Ernst, Marc Estrin, dr. Jonathan Fine, Claudia Fletcher, Peter Green, Margaret Haggerty, Joris-Karl Huysmans, Alfred Jarry, Amy Levin, Barbara McCormick, dr. Harry de Meo, Harry Mathews, Solomon Moses, Paul Nurick, David Osborne, Whitney Pastorek, Phil & Frank, profesora Tammy, Robert Ready, Maura Romaine, Raymond Roussel, Gustav Vintas, Marianne Williamson, dr. Stephen Winter.

Introducción

La humanidad consume tabaco desde mucho tiempo antes de que la ciencia médica empezase a desarrollar explicaciones sofisticadas sobre el fenómeno de la adicción. En el siglo XX, el consumo de tabaco se había convertido en una pandemia en el mundo occidental. Fumarse un pitillo después de comer, en el trabajo, en el cine o en el avión era algo tan normal como tomarse un café. Pero fumar ya no se ve con tan buenos ojos, lo que ha dado lugar a que en muchos países europeos se promulgara una legislación estricta, cuyo objetivo es proteger al ciudadano de los efectos nocivos del tabaco.

Tomar la decisión de dejar de fumar no es fácil, ni mucho menos. Dejar de fumar implica un compromiso total. Tiene que convertirse en tu prioridad número uno (no en la de tu pareja ni en la de tu mejor amigo). Con el máximo de apoyo posible, tendrás que tomar la decisión de encender la llama de tu instinto de supervivencia, de tu fe en un futuro más sano y de tu fuerza de voluntad, y confiar en que puedes, y podrás, dejar de fumar.

En este libro compartiremos contigo estrategias, herramientas y planes de actuación que te ayudarán a tomar la decisión de dejar de fumar de un modo efectivo y para siempre.

Acerca de este libro

No es necesario saber mucho de medicina ni de química para que este libro sea de utilidad. *Dejar de fumar para Dummies* presenta mucha información, pero lo hace de un modo simpático, fácil de entender y en absoluto académico. Lo último que se necesita en un momento tan decisivo de la vida es tener una voz desagradable dando instrucciones desde lo alto de una torre de marfil. Por otro lado, vamos a proporcionarte la información más actualizada, útil y precisa disponible hoy en día.

Este libro no propone que haya que seguir un camino concreto, sino que te propone

que explores las opciones que presentamos y elijas aquellas que consideres más adecuadas para ti. Millones de personas han dejado de fumar utilizando distintos métodos: no existe una única fórmula para alcanzar el éxito.

Convenciones utilizadas en este libro

Como en todos los libros de la colección, *Dejar de fumar para Dummies* sigue una estructura de bloques temáticos. Puedes ir directamente a cualquier apartado que te resulte atractivo y sumergirte como prefieras en los distintos capítulos y apartados; no es necesario leer su contenido de un modo secuencial. Busca lo que te interese y empieza por allí.

A lo largo del libro verás también unos recuadros grises, que complementan el texto principal y contienen información adicional interesante, pero si vas mal de tiempo o no te apetece leerlos, puedes saltártelos y no te perderás información importante.

Algunos supuestos

Este libro es para ti si es la primera vez que intentas dejar de fumar. Si lo has intentado ya en otras ocasiones, también es para ti. Y si no eres fumador pero te importa mucho una persona que lo es, el libro también es para ti.

Al escribir el texto hemos partido de los siguientes supuestos:

- ✓ Que seguirás las sugerencias del libro dentro del contexto global de tu salud, y que esta es razonablemente buena. Si padeces alguna enfermedad, comentarás con tu médico los pros y los contras de las terapias sustitutivas con nicotina o de cualquier otro tratamiento que se mencione en el libro.
- ✓ Que no solo vives el presente. Crees en el futuro, lo tienes en cuenta cuando haces planes pensando en él y te preocupan tu salud y tu bienestar.

Consulta siempre al médico antes de realizar cualquier cambio de estilo de vida que tenga que ver con la salud.

Cómo está organizado el libro

El libro está organizado en cuatro partes, cada una de las cuales trata una de las principales áreas del proceso de dejar de fumar. Cada parte se divide a su vez en distintos capítulos que te ayudarán a obtener los conocimientos necesarios para dejarlo para siempre. Lo que sigue es un pequeño resumen de cada una de esas partes.

Parte I. Haz inventario: la decisión de dejar de fumar

¡Tomar la decisión de dejar de fumar es estupendo! Es un hito que merece toda la atención que puedas dedicarle. Esta parte del libro te ayudará a analizar de dónde vienes: por qué empezaste a fumar y por qué sigues fumando. Te ayudará además a definir adónde quieres ir a parar.

Encontrarás también mucha información sobre la adicción a la nicotina y sobre por qué puede que te estés sirviendo de esa sustancia para controlar el peso y el estrés. Descubrirás por qué los adolescentes fuman y qué efecto puede tener el tabaco sobre ellos si continúan haciéndolo. También conocerás los riesgos que corre tu salud cada vez que enciendes un cigarrillo.

Cuanto más conozcas las desventajas del tabaco, más motivado estarás de olvidarlo para siempre.

Parte II. A por ello

Cuanto más informado estés, más fácil te resultará dejar de fumar. En esta parte, te equiparás con toda la información necesaria para dejar de fumar para siempre y descubrirás las alternativas al tabaco, como el parche o el chicle de nicotina. Conocerás también otros métodos alternativos que los fumadores suelen probar para librarse del hábito, como la meditación, la hipnosis y otras técnicas para realizar un cambio de mentalidad positivo.

Por otro lado, esta parte te ayudará a elaborar un plan concreto y detallado para dejar de fumar. Te ofrecerá además consejos sobre cómo seguir siendo no fumador cuando sufras una recaída.

Parte III. Un vistazo a los grupos especiales

No es necesario que pertenezcas a ningún grupo o categoría demográfica especial para sacarle provecho a esta parte del libro. Estos capítulos tratan de los efectos del tabaquismo sobre la fertilidad, tanto de hombres como de mujeres, y de cómo dejar de fumar durante el embarazo. Incluye asimismo un capítulo sobre la depresión y sobre cómo la nicotina aumenta la probabilidad de caer en ella.

Parte IV. Los decálogos

Los decálogos forman parte esencial de cualquier libro de la colección *Para Dummies*. Aquí encontrarás información rápida y esencial sobre cómo saber si estás preparado para dejar de fumar, qué sustituto es el más adecuado para el hábito de fumar y dónde puedes encontrar ayuda.

Iconos utilizados en este libro

A lo largo del libro encontrarás unos *iconos* que te guiarán en el viaje de abandono del tabaco. Los iconos están colocados de manera estratégica para reforzar la información más importante. Su significado es el siguiente:



Este icono destaca maneras mejores, más rápidas y más fáciles de abordar aspectos relacionados con dejar de fumar.



Este icono subraya asuntos a los que prestar especial atención así como trampas y desencadenantes que suelen llevar a la recaída a quienes han dejado de fumar o que impiden a los fumadores intentar dejarlo.



Este icono indica frases llenas de sabiduría que merece la pena recordar a largo plazo. Si quieres tener un rápido resumen de la información más esencial que ofrece este libro, lee los textos que encontrarás junto a este icono.

¿Y ahora qué?

Tu camino a partir de aquí depende del lugar donde te encuentres en la aventura de dejar de fumar. La información que ofrece este libro pretende ser lo más accesible e inmediata posible. Cuando quieras conocer detalles sobre un tema en concreto, consulta el capítulo o el apartado pertinentes. El sumario que encontrarás al principio del libro y el índice del final te ayudarán a localizar lo que buscas.

Buena suerte en tu viaje hacia una mejor salud y bienestar y hacia el descubrimiento de un tú libre por completo de nicotina.

Parte I

Haz inventario: la decisión de dejar de fumar



—Ya sé que lleva un mes sin fumar, señorita Pegas, pero tenga en cuenta que limpiar el organismo lleva su tiempo.

En esta parte...

Fumar es una adicción, un acto compulsivo y un deseo que tiene vida propia. La decisión de dejar de fumar es un paso vital de tremenda importancia que exige comprensión, conocimientos y valentía. Conocer la realidad de las consecuencias del tabaquismo sobre la salud, tanto física como mental, las realidades de la adicción y la atracción que la nicotina ejerce en los adolescentes te ayudará a prepararte para tomar la decisión de dejarlo. Esta parte del libro es una guía que, bocanada tras bocanada, te llevará a comprender por qué fumas y el impacto que fumar tiene sobre ti y sobre quienes te rodean. Cuanta más información tengas, mejor equipado estarás para alcanzar el éxito.

Capítulo 1

Mándalo a paseo

En este capítulo

- ▶ La importancia de una adecuada mentalización
 - ▶ La vida será distinta cuando lo dejes
 - ▶ La necesidad de comprender que eres adicto al tabaco
 - ▶ Es esencial identificar cuándo estás preparado para dejarlo
 - ▶ El equipaje para el éxito
 - ▶ Hay ayudas para dejar de fumar para siempre
-

Dejar de fumar es un compromiso importante y un paso en la vida tremendamente positivo. Si eres como la mayoría de los fumadores, ya habrás intentado dejarlo en más de una ocasión. Y lo más probable es que comprendas la dificultad y la complejidad que conlleva abandonar ese hábito. En este capítulo trataremos los principales problemas relacionados con dejar de fumar.

Toma la decisión

¿Has tenido alguna vez ganas de mandarlo a paseo? ¿Has tenido alguna vez la sensación de que ya has fumado demasiados cigarrillos en tu vida? De ser así, bienvenido a la gran multitud. Millones de personas han pasado por esta experiencia y millones han conseguido dejar de fumar para siempre. Este libro te guiará a lo largo del proceso y se convertirá en un amigo, una herramienta, una fuente de información y un arma.



Dejar de fumar es una de las cosas más importantes y mejores que puedes hacer por ti.

La mejor manera de dejar de fumar es hacerlo de un modo radical. Este libro te equipa y te fortalece no solo con hechos, sino también con el conocimiento de ti mismo que necesitas para alcanzar un compromiso intelectual, emocional y, tal vez, incluso, espiritual.

¿Por qué quieres dejar de fumar?

- ✓ Quizá pienses que lo necesitas por cuestiones de salud, aunque te gustaría más poder fumar toda la vida. (Si existiera alguna manera de que el tabaco no fuera nocivo, ya se habría inventado. Las tabacaleras han invertido muchísimo dinero en investigarlo pero, hoy en día, los cigarrillos siguen siendo tan mortales como siempre.)
- ✓ Tal vez familiares o amigos te han dicho que deberías dejar de fumar. Sufres, además, esa tos tan molesta. También está ese olor tan agobiante que siempre te acompaña en la ropa, en el coche, en casa. Tus hijos, si es que los tienes, no se sienten felices viendo a su progenitor fumando... a menos que fumen también.
- ✓ O a lo mejor lo que te molesta es ser adicto a una sustancia. ¿Has vivido alguna vez la experiencia de tener que salir corriendo de casa a medianoche para ir a comprar tabaco dondequiera que pudieras encontrarlo?

Pensándolo bien, fumar es un proceso repugnante. Los ingredientes del tabaco no son mejores que lo que sale de las chimeneas de las fábricas o del tubo de escape de un coche. Además de nicotina, un cigarrillo contiene monóxido de carbono, alquitrán y, literalmente, miles de productos químicos, docenas de los cuales son nocivos para el organismo.



El paso más importante del proceso de dejar de fumar es tomar la decisión de dejarlo.

Borrón y cuenta nueva

Dejar de fumar será duro y sí: por el camino te verás obligado a enfrentarte a numerosos desafíos, pero puedes hacerlo. Será como volver a nacer, pero sin cigarrillos. En el capítulo 4 hablaremos en detalle sobre los distintos métodos que pueden ayudarte a dejar de fumar. De ti depende elegir solo uno o combinar varios de ellos; y recuerda que durante el proceso tendrás a tu disposición un sinfín de ayudas de todo tipo.

El dejar de fumar es también ideal para realizar un inventario detallado y concreto sobre cómo quieres que sea tu vida a partir de ese momento.

Elabora este inventario anotando todas las acciones que debes llevar a cabo para convertirte en la persona que quieres ser después de dejar de fumar. La tabla 1-1 te ayudará a identificar los pasos que tienes que seguir para hacer realidad tus objetivos.

Tabla 1-1. ¿Quién voy a ser cuando deje de fumar? Plan de acción

<i>Categoría</i>	<i>Pasos para alcanzar mis objetivos</i>
Objetivos profesionales	
Objetivos educativos	
Actividades no relacionadas con trabajo/estudios	
Objetivos económicos	
Objetivos emocionales	
Objetivos espirituales	
Otros objetivos	
Objetivos a un mes vista	
Objetivos a un año vista	
Objetivos a largo plazo	

Detallar los objetivos te aportará una razón potente para creer que existe vida más allá del tabaco y que esa vida, igual que la que has vivido mientras fumabas, la conforman, en gran parte, las decisiones que tomes.

Dejar de fumar no es cosa sencilla. Si piensas que fumar ha desempeñado un papel primordial en tu vida, comprenderás que dejarlo es un proceso tremendamente complejo. Cuando se prescinde de una parte tan importante de la vida, es necesario sustituirla por algo que resulte tan atractivo y potente como fumar. En el capítulo 7 aprenderás cómo llevar para siempre una vida sin humo, sobre todo en aquellos momentos en que te asalte la tentación.



La legislación antitabaco rige tanto cuando estás en el trabajo como en tus

momentos de ocio.

La legislación antitabaco y cómo te afecta

Desde 2006 (y su posterior modificación en 2011), la legislación española prohíbe fumar en cualquier tipo de espacio colectivo y local abierto al público que no esté al aire libre e incluso, en algunos lugares abiertos, como los alrededores de los establecimientos sanitarios. Así, bares, discotecas, cafeterías, tiendas, despachos y fábricas se han convertido en zonas sin humo, de manera que ya no están obligados a ofrecer áreas para fumadores. Asimismo no está permitido fumar en el transporte público (autobuses, trenes y taxis) y, si dispones de un vehículo de empresa, mejor será que no se te ocurra dar una calada en su interior, a no ser que dispongas de autorización para hacerlo. Fumar en esos lugares va en contra de la ley y está castigado con multa.

Pero todo tiene su lado positivo: da la impresión de que todo el mundo está intentando ayudarte a dejar de fumar. De hecho, la razón de ser de la nueva legislación no es otra que preservar la salud de los fumadores pasivos. ¿Qué te sugiere que esté prohibido fumar en el trabajo y en los lugares de encuentro social? Pues que fumar es peligroso, nocivo y letal. ¿Necesitas aún más motivos para dejarlo?

Acepta que tienes una adicción

Es muy posible que tengas la sensación de que controlas el hábito de fumar y que no te supone ningún problema. ¿Cómo saber, en ese caso, cuándo es necesario parar?

¿Por qué has comprado este libro? Es posible que conozcas gente que ha sufrido los efectos del tabaquismo y ha caído enferma, bien de gravedad o bien con una afección de carácter crónico. Quizá algún amigo o un familiar te haya sugerido o insinuado que estaría bien que fumases menos o que dejaras de fumar; puede que esos amigos o familiares te hayan regalado este libro. ¿Te preocupan los efectos que el tabaquismo pueda tener sobre tu salud, tu aspecto y tu cartera? ¿Te sabe mal tener que buscar excusas, pedir permiso y encontrar oportunidades para dar con un lugar escondido donde sea posible encender un pitillo?



La decisión de dejar de fumar se basa en motivaciones personales.

La toxicidad del tabaco se presenta de muchas maneras. El tabaco y los productos que se le añaden son nocivos para la salud, modifican la conducta a través de su efecto sobre el sistema nervioso y tienen un impacto negativo general sobre la salud pública.

Pregúntate si fumar está causándote algún problema. En cuanto comprendas con claridad los daños, presentes y futuros, que te produce el hábito de fumar, tendrás menos dudas que nunca para dejarlo y te será más fácil comprometerte con ello. Si eres mujer y estás embarazada, tendrás un motivo añadido para dejar el tabaco (en el capítulo 9 se exponen los efectos de la nicotina sobre el feto y te proporcionará la munición necesaria para ayudarte a dejarlo).

Sea cual sea el motivo por el que decides dejar de fumar, compléméntalo con toda la información posible relacionada con las consecuencias del tabaquismo a medio y largo plazo. Llegará un momento en que te resultará imposible justificar el hábito.



Estar preparado para dejarlo implica aceptar y comprender tu grado de tabaquismo: tal vez necesites aceptar que eres adicto a la nicotina. El apartado siguiente te ayudará a comprender cuándo estás preparado para dejarlo.

El capítulo 2 te pondrá delante los motivos por los que fumas; comprenderlos te ayudará en la cruzada para dejar de fumar.

Si piensas que fumar no te supone ningún problema, es improbable que te vuelques en cuerpo y alma en el proceso de dejarlo. Por otro lado, si realizas un inventario sincero de las razones que te llevan a fumar, es muy posible que decidas dejarlo... ¡ayer!

Una señal segura de que estás de verdad enganchado al tabaco es la presencia de síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina. Se trata de sensaciones muy desagradables que aparecen entre una y dos horas después de haber consumido el último pitillo y entre las que destacan:

- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Fatiga.
- ✓ Cambios de humor.
- ✓ Insomnio (incapacidad de conciliar el sueño) o hipersomnia (exceso de sueño).
- ✓ Falta de concentración.
- ✓ Dolor de cabeza.
- ✓ Hambre.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Depresión.
- ✓ Alteración del tono vital.



El síndrome de abstinencia provoca deseo de fumar.

Cuando te plantees dejar de fumar, piensa en el poder que la nicotina ejerce sobre ti. Cualquier cosa capaz de producir un síndrome de abstinencia de este calibre es poderosa y tóxica, sin lugar a dudas. ¿De verdad quieres ser esclavo de algo que es tan nefasto para ti? (Para comprender las implicaciones de la nicotina sobre la salud, acude al capítulo 3.)

Es muy probable que te sientas un poco abrumado cuando conozcas el impacto que el tabaco tiene sobre tu vida. Por suerte, la vida nos brinda muchas oportunidades, entre ellas la de dejar de fumar y recuperar la salud, en parte o completamente.

Reconoce cuándo estás preparado para dejarlo

Estarás preparado para dejar de fumar cuando:

- ✓ Hayas decidido que dejar de fumar es el objetivo más importante de tu vida.
- ✓ Aceptes el hecho de que para salir adelante y conseguir más de lo que deseas, como salud, bienestar y autoestima, tienes que hacer sacrificios.
- ✓ Adquieras un sentido de la responsabilidad no solo hacia ti mismo, sino también

hacia familiares, amigos e, incluso, hacia tus mascotas.

Puedes ver todo este proceso desde distintos puntos de vista. Confiamos en que creas que la decisión de dejar de fumar es positiva, una afirmación de la vida, algo absolutamente necesario. Dejar el tabaco se percibe como una privación, una tremenda pérdida; y es cierto: es una pérdida, pero se trata de una pérdida que también te aportará muchas ganancias.

Busca ayudas

Tienes que estar preparado para enfrentarte a las manifestaciones tanto físicas como psicológicas del síndrome de abstinencia de la nicotina. Cuando fumas, aumenta la concentración de nicotina en la sangre y se reparte por todo el cuerpo. En el cerebro, la nicotina se enlaza con diversos receptores, que detectan cuál es la concentración y cuándo esta disminuye de cierto valor, como sucede después de una noche de sueño, el cerebro desea más nicotina... ¡y ya!

Dejar de fumar es una guerra. Cuantas más armas tengas para librarla, mayor será la probabilidad de dejarlo para siempre. Esa es la razón por la cual la combinación de estrategias es lo que mejor le funciona a la mayoría de la gente (está explicado en el capítulo 5). Las terapias sustitutivas constituyen una forma razonable de sustituir la nicotina que se obtiene fumando y que viene acompañada por multitud de venenos más que el organismo tampoco necesita para nada. Las terapias sustitutivas están concebidas para que te deshables del tabaco sin sufrir los síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina.



Los programas para dejar de fumar pueden adoptar muchas formas. Utiliza todas las herramientas que tengas a tu disposición para ganar la guerra. La nicotina es un enemigo contundente y mortal.

Terapias sustitutivas con nicotina con receta y sin ella

Puedes comprar la mayoría de las terapias sustitutivas de nicotina sin receta, pero es difícil saber cuál es la que te irá mejor. Un médico o un psicólogo especializado te ayudarán a encontrar la terapia óptima para ti.

Los chicles podrían ser la respuesta si necesitas una gratificación oral sustitutiva. O tal vez la terapia más adecuada para ti sean los parches. ¿Buscas un efecto rápido? En este caso, es posible que el spray nasal de nicotina sea la solución. Pero si lo que más echas de menos es tener el cigarrillo en la mano, plantéate el inhalador de nicotina.

A continuación puedes ver una lista con la información básica sobre las terapias sustitutivas con nicotina (y en el capítulo 5 tienes más detalles sobre las ayudas para dejar de fumar):

- ✓ **Parches de nicotina.** Los parches (se pueden comprar sin receta) le proporcionan nicotina al organismo a través de la piel. La dosis contenida en los parches se reduce paulatinamente hasta que el organismo deja de necesitar nicotina.
- ✓ **Chicles de nicotina.** Funcionan de un modo similar a los parches, ya que liberan nicotina en el organismo y la deshabituación se produce consumiendo cada vez menos chicles y disminuyendo la dosis que contienen.
- ✓ **Espray nasal de nicotina.** Al inhalar por la nariz la sustancia del espray, el organismo absorbe rápidamente la nicotina. Proporciona un alivio casi instantáneo de las ansias de fumar y de otros síntomas del síndrome de abstinencia de nicotina por lo que es muy efectivo para los grandes fumadores.
- ✓ **Inhaladores de nicotina.** Se usan pulverizando nicotina en la boca, lo que proporciona al usuario una sensación que muchos fumadores echan de menos cuando intentan dejarlo.
- ✓ **Comprimidos para chupar.** Las pastillas de nicotina se chupan en la boca de manera que al suministrarle esa sustancia al organismo reducen el deseo de fumar.



El bupropión es un antidepresivo que reduce también el ansia de nicotina y otros síntomas del síndrome de abstinencia. Puede utilizarse solo o en combinación con cualquier terapia sustitutiva con nicotina. Solo se obtiene con receta médica. La

combinación del bupropión con la terapia sustitutiva puede ser más efectiva que cualquiera de los dos métodos por separado.

Métodos alternativos para dejar de fumar

Con frecuencia, las terapias sustitutivas o el bupropión no son suficientes. Hay muchos y muy variados métodos alternativos para dejar de fumar, que pueden utilizarse como complemento, más que como sustituto, de las terapias con nicotina, entre ellos, los siguientes:

- ✓ **Vareniclina.** Terapia sin nicotina disponible solo con receta. Se empieza a tomar una o dos semanas antes de dejar de fumar y se continúa durante unas doce semanas. Los pacientes que siguen este tratamiento tienen además un apoyo motivador. Este fármaco disminuye los síntomas del síndrome de abstinencia porque interfiere con los receptores cerebrales de la nicotina y reduce el placer que el fumador experimenta al fumar un cigarrillo durante el tratamiento.
- ✓ **Teléfonos de ayuda.** Tanto los centros sanitarios como las asociaciones y la Administración ponen a disposición del fumador teléfonos de ayuda gratuitos atendidos por psicólogos.
- ✓ **Grupos de apoyo.** La realidad demuestra que disponer de una red de amigos y familiares que proporcione apoyo emocional aumenta las probabilidades de dejar de fumar para siempre. (En el capítulo 12 encontrarás diversas formas de apoyo que te resultarán muy útiles.)
- ✓ **Programas para dejar de fumar.** Las asociaciones y los organismos de salud pública ponen a disposición del fumador iniciativas y programas que aúnan información y apoyo, por teléfono y por correo electrónico. Se puede dejar de fumar cómodamente en casa y gratis.



El médico, la farmacia o el centro de salud te proporcionarán toda la información que necesites sobre grupos de ayuda y programas de apoyo.

- ✓ **Acupuntura e hipnosis.** Muchas personas han dejado de fumar gracias a estos dos métodos. Si te decantas por ellos, busca un profesional cualificado; las asociaciones especializadas podrán proporcionarte listados de buenos profesionales. En el capítulo 6, encontrarás más detalles sobre técnicas mentales que te ayudarán a dejar de fumar.



Cuanto más estrategias y tácticas utilices, mayor será la probabilidad de que lo logres. ¡Haz todo lo que esté en tus manos para dejarlo y no recaer jamás!

Capítulo 2

Averigua por qué fumas

En este capítulo

- ▶ Los riesgos de fumar en comparación con sus beneficios
 - ▶ La naturaleza adictiva de la nicotina
 - ▶ Por qué empezaste a fumar
 - ▶ Sincérate contigo mismo para saber por qué sigues fumando
 - ▶ Por qué la nicotina atrae a los adolescentes
 - ▶ Los efectos de la nicotina en el cerebro
-

¿Por qué hay tantas personas que un día, libremente, toman la decisión de fumar? Aunque, hay un momento en el que la decisión deja de ser tan libre. En realidad, muchos fumadores quieren dejarlo pero no pueden por culpa de su adicción a la nicotina. La nicotina es una de las sustancias más adictivas que existen, tal como se ha comprobado en numerosos estudios llevados a cabo con animales de laboratorio y con humanos. Por eso dejar de fumar es duro.

La adicción al tabaco y la nicotina tiene componentes tanto físicos como psicológicos. Los experimentos de laboratorio han demostrado que la capacidad de generar adicción que tiene la nicotina es muy similar al de la heroína y la cocaína. Como sucede con muchas conductas, una adicción puede estar influida por numerosos factores. Estar enganchado al tabaco tiene mucho que ver con la personalidad, con la manera de gestionar los conflictos y los problemas, con el historial familiar y con el entorno en que el fumador se mueve.

Dicen que el conocimiento es poder. Por lo tanto, cuanto mejor comprendas por qué fumas, más equipado estarás para adentrarte en una libertad sin humo.

Los beneficios y los riesgos del tabaquismo

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes y mejores que puedes hacer por ti. Y para conseguirlo debes equiparte y fortalecerte no solo con datos, sino también con el máximo conocimiento de ti mismo y con un compromiso intelectual, emocional y, tal vez incluso, espiritual.



A las veinticuatro horas de dejar de fumar, el monóxido de carbono está completamente eliminado del organismo y los pulmones empiezan a limpiarse de mucosidad y de otros residuos que deja el tabaco.

Piensa en por qué quieres dejarlo. A lo mejor es porque todos tus amigos ya lo han dejado, aunque en el fondo preferirías seguir fumando. Estudia a fondo lo bueno y lo malo de fumar. Coge papel y un bolígrafo y traza una línea divisoria en el centro de la hoja. En una columna anotarás los beneficios de fumar y en la otra los riesgos; fíjate en la tabla 2-1. A continuación, rellena ambas columnas con los que consideres como beneficios y riesgos del tabaco.

Tabla 2-1. Beneficios y riesgos de fumar

Beneficios de fumar

Riesgos de fumar

Dedica a este ejercicio todo el tiempo que necesites y aprovecha un momento del día en que no tengas distracciones. Para elaborar la lista, recurre tanto a recuerdos y experiencias propios como de otras personas. Los aspectos que primero te vengan a la cabeza serán probablemente los más inmediatos y actuales. Ten presente que siempre estás a tiempo de incorporar más cosas a la lista. Puntúa los diversos temas según la escala siguiente: un punto para aquellos beneficios y riesgos que tengan menos impacto

en tu vida y diez puntos para aquellos que tengan un impacto enorme. Suma la puntuación de cada columna. ¿Qué resultado has obtenido? ¿Superan los riesgos a los beneficios?

La relación entre tabaco y alcohol

Numerosos estudios vinculan el consumo de tabaco al de otras sustancias, tanto legales como ilegales. Las personas que beben en exceso suelen ser también dependientes de la nicotina. Se trata de una combinación mortal que aumenta la tasa de mortalidad entre aquellos individuos que consumen ambas sustancias. Por otra parte esa circunstancia tiene un impacto relevante en la salud pública y en la sociedad en general.

La relación entre tabaco y alcohol implica aspectos biológicos, sociales y químicos complejos. La nicotina y el alcohol estimulan neuroreceptores cerebrales que desencadenan efectos placenteros y de refuerzo. La nicotina aumenta o estimula las ganas de beber, y viceversa. Desde un punto de vista fisiológico, el alcohol se metaboliza a mayor velocidad en presencia de nicotina, razón por la cual el fumador necesita más cantidad de alcohol para obtener el efecto deseado.



El alcohol y el tabaco aumentan el riesgo de sufrir cáncer de boca, faringe y esófago.

Comprende qué es una adicción

Una de las características de las adicciones es que el que las padece no se da cuenta de que es adicto hasta que ya es demasiado tarde. La nicotina es tan adictiva como la cocaína y la heroína y es una sustancia que todos los fumadores consumen. Según la Organización Mundial de la Salud, una adicción es: “Un estado psicológico y, a menudo, también físico, resultado de la interacción entre un organismo vivo y una droga, que se caracteriza por respuestas conductuales y de otro tipo, una de las cuales siempre es el deseo compulsivo de consumir la droga de forma continuada o periódica

para experimentar sus efectos psíquicos y, en determinados casos, evitar el malestar que provoca su ausencia”.

Una adicción es cualquier conducta que se repite una y otra vez a pesar de las consecuencias negativas que conlleva y que además se lleva a cabo por libre elección. Quien la practica lo hace porque así lo elige, al menos de entrada, hasta que se convierte en adicto. Otro concepto relacionado con la adicción es la dependencia.

La nicotina estimula y relaja a la vez. La reacción que el fumador tiene cuando enciende un cigarrillo no solo está influida por su estado mental y físico, o por la situación en la que se encuentra, sino también por el efecto directo que la nicotina ejerce sobre el cerebro. Al fumar, el cerebro libera dopamina, una sustancia química relacionada con las sensaciones placenteras, pero para obtener un grado similar de estimulación, el fumador se ve obligado a fumar cada vez más. Engancharse al tabaco es fácil.



Cada cigarrillo acorta la vida en once minutos.

Reconoce por qué empezaste

¿Por qué empezaste a fumar? La próxima vez que estés con más personas que fumen, fórmúales esa pregunta; seguramente obtendrás una amplia variedad de respuestas. Puede que hayas empezado a fumar porque:

- ✓ Tu pareja o amigos lo hacían.
- ✓ El tabaco era más barato que la comida.
- ✓ Querías mostrar una actitud rebelde.
- ✓ Querías hacer una declaración de intenciones.
- ✓ El tabaco te ayudaba a relajarte.
- ✓ Te sentías parte de un grupo de gente que fumaba.
- ✓ Te identificabas con una estrella de cine que aparecía fumando en sus películas.
- ✓ Fumabas solo cuando bebías o ibas de fiesta.

✓ Querías parecer mayor de lo que en realidad eras.

Sin duda alguna, existen muchas más razones que se podrían añadir a esta lista. Tal vez empezaras a fumar porque pensabas que era guay o que eras invencible, o porque tomaste la postura filosófica de que fumar era bueno. Fuera cual fuese el motivo por el que caíste en el hábito, es evidente que no es la razón por la que sigues fumando hoy en día. Fumar es adictivo y la elección personal de fumar o no fumar se perdió, a buen seguro, en la noche de los tiempos.



Se estima que en España hay cerca de siete millones de exfumadores. Si ellos han podido hacerlo, ¡también puedes hacerlo tú!

Entiende por qué fumas

Si fumas con regularidad es porque eres adicto a una droga, una sustancia química que consumes por los efectos placenteros que te genera. Y te guste o no, la nicotina es una de las drogas más adictivas y mortales que existe (basta con tener en cuenta el número de fallecimientos que se producen como consecuencia de cáncer de pulmón o enfisema pulmonar). Tan potente es la adicción, que muchos fumadores son reacios a dejar de fumar incluso después de haberse visto obligados a pasar por el quirófano como consecuencia de enfermedades provocadas por el tabaquismo.



Los fallecimientos relacionados con el tabaco suelen ser consecuencia del cáncer de pulmón, las cardiopatías o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Es una adicción

Mucha gente, incluyendo algunos no fumadores, le resta importancia a la adicción del tabaco, como si existiera una escala de la gravedad de las adicciones y el tabaco estuviese situado en el nivel inferior mientras que las adicciones malas serían las

drogas ilegales como el crack y la heroína.

Pero la nicotina es una de las sustancias más adictivas que existen. El motivo por el que fumas, por mucho que no quieras hacerlo, es, precisamente, por la adicción tan fuerte que provoca la nicotina.

La nicotina es tanto un estimulante como un sedante y, como sucede con cualquier droga, genera en quien la consume muchas sensaciones distintas.



Hazte a la idea. No dejes correr la posibilidad de dejar de fumar por el simple hecho de que te parezca muy difícil. Muchos lo han conseguido y también tú puedes lograrlo con éxito.

Fumar no es una actividad que suele practicarse a escondidas o en secreto; es un hábito visible. Pero en comparación con otras adicciones, la del tabaco es más letal y exigente. Lo creas o no, muchos consumidores de opiáceos, heroína y metadona siguen consumiendo esas drogas durante años, décadas incluso, sin caer enfermos. Los alcohólicos que mantienen niveles moderados de consumo toda la vida, pueden seguir haciéndolo durante mucho tiempo y, a veces, con consecuencias menos drásticas que los fumadores. Seguro que te vienen a la cabeza amigos o conocidos que siguen fumando sin que su salud se vea afectada de momento, pero los fumadores sanos son una excepción a largo plazo. Piensa en los fumadores de toda la vida que conoces. La tos del fumador no es precisamente característica de una persona con salud de hierro.



No minimices la gravedad del tabaquismo. Que millones de personas fumen y que el tabaco sea legal, no disminuye la gravedad del daño que potencialmente puede causar el tabaco.

El tabaco no compite con otras drogas o sustancias por el primer premio en el concurso de las adicciones, pero, aun así, si tal premio existiera, el tabaco obtendría un puesto de honor. ¿Qué otra adicción, incluyendo la del alcohol y la de las drogas duras, exige una dosis casi cada hora? Casi todas las drogas permanecen el tiempo suficiente

en el organismo como para que este no exija su reposición hasta al cabo de varias horas (la excepción destacada es la de los cristales de cocaína y crack, que se consume lo más a menudo posible hasta que se agota el producto).

Naturalmente, el carácter adictivo del tabaco no es el único motivo por el que el fumador sigue fumando, aunque, en términos generales, es el principal.

Fumar satisface tus necesidades emocionales

¿Por qué fumas actualmente? Lo más probable es que sea por varios motivos, de los que el más destacado es que eres adicto y te resulta difícil dejarlo (lee el apartado anterior). Otros motivos podrían ser:

- ✓ Utilizas la nicotina como un remedio contra la ansiedad.
- ✓ Fumar es una vía de escape de este mundo y una ventana hacia otro mundo; fumar te aísla mentalmente, aunque sea solo por un momento.
- ✓ Un cigarrillo te aporta confianza.



Las situaciones de estrés podrían animarte a llevarte un cigarrillo a la boca. Busca otras formas de gestionar el estrés.

Fumar, como sucede con cualquier adicción, no implica solo en dejar de lado los pensamientos relacionados con los peligros que conlleva el tabaco, sino que, y en esto también es similar a otras adicciones, consiste en asesinar el presente. Pensándolo bien, el acto de fumar es una declaración sobre la intolerancia del momento y sobre tu (falta de) compromiso con la vida.

Utilizas el tabaco para no engordar

Sí, el tabaco quita el apetito. Sí, millones de fumadores utilizan el cigarrillo y otros productos con tabaco para sustituir la comida. La nicotina, incluso te produce un bienestar, una sensación de estar colgado, que la comida no te da. Por estos motivos, muchos fumadores se apoyan en la excusa de que necesitan seguir fumando para no engordar.

Si te preocupa engordar, nos alegra poder decirte que la mayoría de la gente que deja de fumar no engorda más de cinco kilos. El resto depende de ti; es decir, tienes que pensar que esos kilos de más —si acaso los ganas— son temporales y está en tu mano bajarlos. Es una cuestión de prioridades.



Engordar unos pocos kilos en un periodo relativamente corto no te matará. Seguir fumando sí podría hacerlo.

Una buena alimentación es importante para perder o mantener el peso. De ti depende ayudarte y sentirte más en forma, más ágil y más sano. El motor físico funciona mucho mejor y con más eficiencia si lo alimentamos con una combinación equilibrada de proteínas, vitaminas y carbohidratos que si lo hacemos con comida rápida rebotante de grasas. Seguir una dieta sana y nutritiva te dará más energía, aunque tal vez hasta ahora has confiado en que fuera el tabaco el que te la proporcionara. Si sufres sobrepeso, encontrarás recursos excelentes para remediarlo en multitud de libros y también en internet. Los profesionales cualificados (nutricionistas, dietistas y entrenadores) te ayudarán a revisar la alimentación, te proporcionarán un programa de ejercicio y te ayudarán a diseñar un plan óptimo. Si quieres más información sobre dietas sanas y equilibradas, consulta *Nutrition For Dummies*, de Nigel Denby, Sue Baic y Carol Ann Rinzler (inédito todavía en castellano).



Cuando dejes de fumar, te recomendamos beber mucho líquido. Cuantos más líquidos (sanos) se ingieran durante los primeros días del proceso, mejor. Los líquidos más recomendables son el agua, los zumos naturales de frutas y las tisanas e infusiones.

A muchas personas que se inician en la experiencia de dejar de fumar les resulta útil prepararse una bolsita con palitos de zanahoria o apio para picotear a lo largo del día. Mascar chicle (sin azúcar, a menos que quieras darle trabajo al dentista) es un recurso de toda la vida para distraer el apetito.

Utilizas el tabaco para controlar el estrés

Para mucha gente, fumar es un remedio para la ansiedad y el estrés. Aunque la nicotina en dosis bajas es un estimulante que dispara temporalmente el estado de alerta y la capacidad de concentración, en dosis elevadas actúa como sedante, relaja y adormece el sistema neuromuscular. Fumar alivia el estrés, pero también añade estrés en muchos sentidos.

¿Qué sentido tiene reducir el estrés a base de cigarrillos cuando todos y cada uno de los que te fumes aumentan los riesgos de sufrir enfermedades, generan culpabilidad y provocan molestias estéticas y económicas? ¿Molestias estéticas? Habrá quien lo denomine sentimiento de culpa. Pero independientemente del nombre que quieras darle a la sensación de sucumbir a las ansias de tabaco, suele ser desagradable.



Cuando dejes de fumar es recomendable que hagas deporte, des paseos, te inicies en una nueva afición y busques la compañía de otras personas. Si determinadas actividades te resultan especialmente relajantes o gratificantes, lánzate a ellas de cabeza. Por otro lado, si determinadas actividades te resultan muy estresantes y te llevan normalmente a echar mano a un cigarrillo, evítalas en todo lo posible, sobre todo durante la primera semana después de haber tomado la decisión de dejar de fumar.



La cantidad y el estrés que tengas en tu vida es también un factor que determina hasta qué punto tienes una personalidad adictiva. Por suerte el estrés es controlable, hasta cierto punto. Trabaja para cambiar tu entorno interno y externo si te parece que ahí están las causas de tu estrés.

Adolescentes: fumar es guay

Los adolescentes suelen empezar a fumar porque sus padres, sus amigos y las estrellas de cine y televisión que tanto les gustan, fuman. Sé una influencia positiva para la personalidad en vías de desarrollo de los jóvenes dándoles a conocer ejemplos de personas que tienen éxito y procuran cuidar mucho su salud, y, sobre todo, predicando

tú con el ejemplo.

Ofrecer mensajes confusos a los jóvenes es un problema de carácter universal. Los padres que fuman y luego piden a sus hijos que no lo hagan están exigiéndoles que cumplan con unos estándares que ni siquiera ellos mismos alcanzan, ¡y eso no es justo! Uno de los aspectos que más influyen en los jóvenes es saber que los adultos cumplen las normas.



Los hijos esperan que, por lo general, sus padres vivan según las reglas que imponen. Si no quieres que tu hijo fume, tampoco fumes tú, puesto que con ello estás dándole a entender que fumar está bien.

Otro motivo por el que los adolescentes empiezan a fumar es la presión que ejercen sus amigos. La adolescencia es un momento de la vida en el que la presión por encajar en una determinada manera de ser es increíblemente intensa. Para muchos chicos y jóvenes, fumar es una forma pasiva de obediencia al grupo. Los fumadores adolescentes suelen tener amigos que también fuman.

En muchas ocasiones, dejar de fumar implica también dejar de relacionarse con un círculo social determinado. A veces no basta con que el adolescente diga que no. Los adolescentes con amigos fumadores, bebedores y juerguistas se verán obligados a elegir nuevas amistades. ¡Y hacerlo es posible!

Los adolescentes tratan de establecer y declarar en voz muy alta su identidad. Con frecuencia, este esfuerzo incluye intentos de definirse como personas muy distintas a sus padres y a la generación de sus padres; en los casos más extremos, los jóvenes se vuelven rebeldes y desafiantes. Así, para algunos adolescentes, expresar su opinión y ser distinto a los demás es más importante que estar sano o hacer planes de futuro realistas, lo que puede llevarlos a probar cosas como el tabaco.

Los efectos de la nicotina en el cerebro

Para entender bien por qué fumas es importante comprender el circuito cerebral implicado en el proceso. Si sabes cómo funciona el cerebro cuando goza de un estado

de salud normal, sin drogas ni humo, estarás en mejor situación de reconocer los efectos que sufre el cerebro cuando el organismo se manipula indebidamente (con la incorporación del tabaco).

La complejidad del cerebro humano adulto es asombrosa. Es un órgano tan afinado que su funcionamiento y su arquitectura son difíciles de describir. No obstante, tras décadas de investigación han conseguido identificar las principales vías de información y comunicación del cerebro. El cerebro adulto pesa solamente entre 1,3 y 1,4 kilos, y tiene entre dos mil millones y tres mil millones de *neuronas*, o células nerviosas; cada una de ellas está conectada con una o más neuronas, lo que da lugar a miles de millones de *sinapsis* (conexiones).

Las neuronas se comunican entre ellas mediante contactos eléctricos y químicos. Cuando un *potencial de acción* (una onda de descarga eléctrica) recorre el tronco de una neurona, la membrana celular se despolariza, lo que provoca la emisión de un flujo de iones, como el potasio y el sodio, que recorre entonces los canales de la membrana celular. A continuación, las terminaciones nerviosas del *espacio sináptico* (el espacio entre dos neuronas) liberan paquetes de neurotransmisores, que desencadenan la acción de los receptores situados en la siguiente neurona de la secuencia. Imagínatelo como algo similar a una cadena, muy sofisticada y efectiva, a escala microscópica. La figura 2-1 ilustra el proceso.

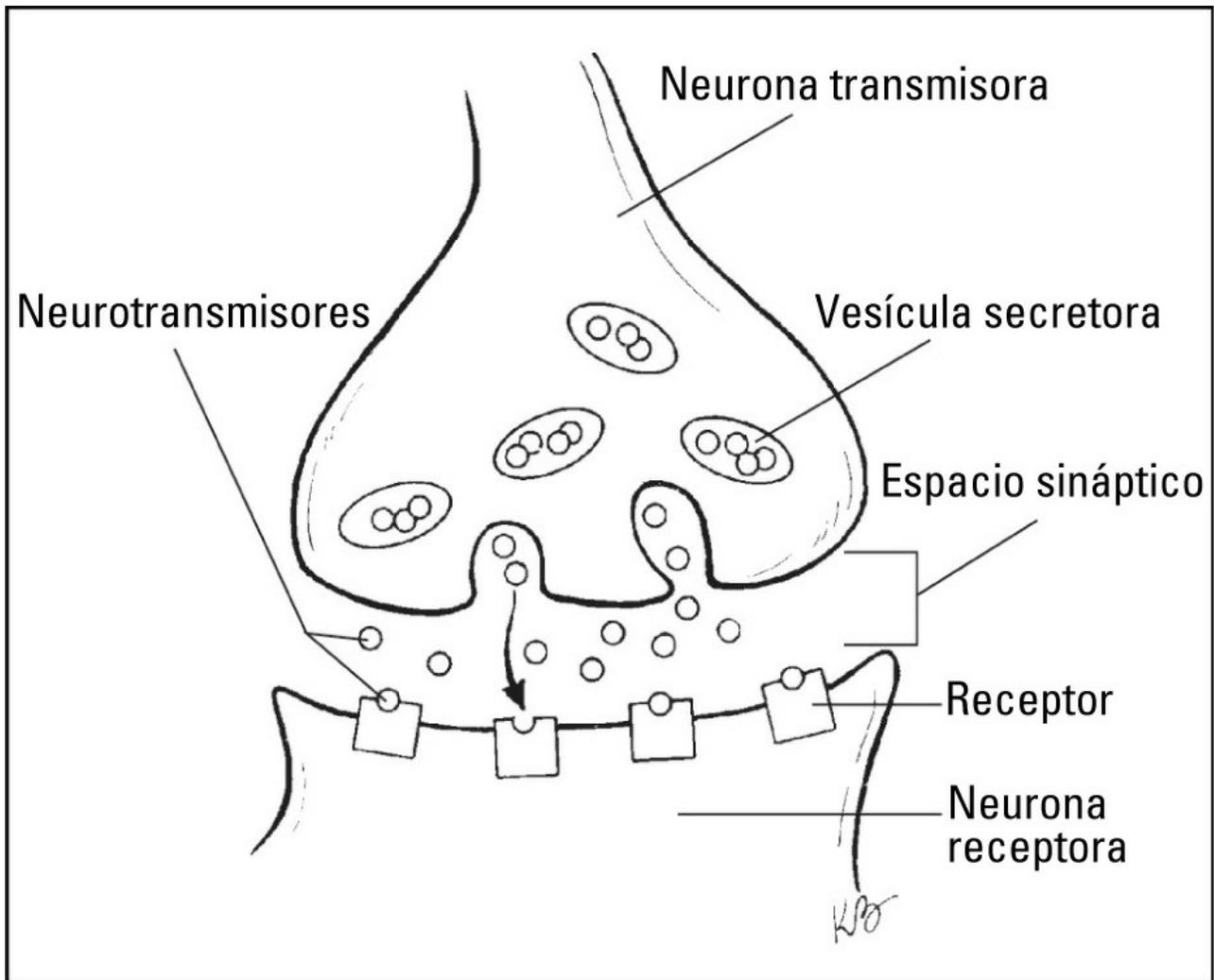


Figura 2-1:
La comunicación de las neuronas

Se ha hablado mucho, y se seguirá hablando, sobre los neurotransmisores. Los principales (acetilcolina, serotonina, norepinefrina y dopamina) trabajan junto a otros transmisores químicos que tienen funciones complementarias y que actúan para contrarrestar o fomentar los efectos de los más conocidos.



El cerebro es como una sinfonía. Para que suene bien, todos los instrumentos tienen que tocar en armonía.

La nicotina afecta a diversos neuroreceptores. Se sabe que tiene efectos importantes sobre los receptores de la acetilcolina (nicotínicos) y que afecta, asimismo, a los receptores de la dopamina. Estos, a su vez, estarán implicados en el sistema de bienestar del cerebro. Parte de la adicción que generan la nicotina y otras sustancias se debe a que su consumo pone en marcha el sistema de gratificación del cerebro; y cuando el cerebro se siente bien, quiere seguir sintiéndose bien.



No solo fumas nicotina. Un cigarrillo contiene centenares de sustancias químicas además de nicotina.

Algunas investigaciones recientes basadas en las técnicas de diagnóstico por la imagen aplicadas al cerebro sugieren que los cigarrillos podrían contener, además de la nicotina, otras sustancias químicas psicoactivas. Las investigaciones demuestran también que algunos de esos compañeros de viaje pueden afectar a la sensación de bienestar y a la conducta. Algunas de las sustancias que se ponen en los cigarrillos tienen potentes efectos sobre el cerebro y la conducta.



Drogas como la nicotina son altamente gratificantes para el cerebro gracias a que tienen propiedades que relajan, distraen, proporcionan energía y anulan el apetito y, en consecuencia, hacen que el consumidor desee más.

Capítulo 3

Evalúa los riesgos del tabaquismo para la salud

En este capítulo

- ▶ Un obstáculo en el camino de la respiración
 - ▶ Un riesgo para todo el organismo
 - ▶ Dar marcha atrás a los daños causados
-

Cada inspiración de aire fresco te proporciona oxígeno, que necesitas respirar para seguir vivo, así como nitrógeno y otros gases. Cada bocanada de tabaco que inhalas está llena a rebosar de sustancias venenosas, entre las que destacan el alquitrán, el monóxido de carbono y los hidrocarburos cancerígenos.

Seguramente ya sabes que fumar es malo: es una realidad difícil de ignorar. Pero si sigues fumando, aun sabiendo que es nocivo, te irá bien comprender el daño que fumar puede causar al organismo. Conocer los detalles tal vez sea ese empujoncito que necesitas para dejarlo... ¡ya mismo!

Daños para el sistema respiratorio

El sistema respiratorio es la zona más perjudicada por el tabaco. Los fumadores presentan, por ejemplo, un riesgo mucho más elevado que los no fumadores de sufrir cáncer y otras enfermedades de la garganta y otras partes de la cabeza. Entre las enfermedades más destacadas que padecen los fumadores están:

- ✓ **Cáncer de pulmón.** El cáncer de pulmón mata a millones de personas. Es el tipo de cáncer más común en todo el mundo, con cerca de 400.000 muertes en

España en los últimos veinte años. Lo más preocupante es que el 90 por ciento de los casos de este tipo de cáncer es consecuencia de los efectos del tabaco.



La tos persistente, la expectoración de sangre y una infección pulmonar que no mejora son algunos de los síntomas del cáncer de pulmón. Si los sufres, no dudes en acudir al médico de cabecera.

- ✓ **Gingivitis.** La *gingivitis* es la inflamación de las encías. Produce dolor y sangrado, y es una enfermedad común entre los fumadores. La provoca, como la mayoría de las afecciones respiratorias que afectan a los fumadores, la irritación constante que producen el alquitrán y las demás toxinas de los cigarrillos.
- ✓ **Cáncer de laringe.** Si alguna vez has visto a alguien con una caja de voz mecánica (una laringe artificial), lo más probable es que esa persona haya tenido que someterse a una extracción de laringe como consecuencia de un cáncer. Entre los síntomas del cáncer de laringe destacan la tos persistente, la afonía o cambios de voz, la presencia de un bulto en la garganta y los problemas respiratorios.
- ✓ **Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).** La EPOC es irreversible y de difícil tratamiento. El modo más efectivo de detener su avance no es otro que dejar de fumar. A menudo suele llevar aparejados la bronquitis y el enfisema:
 - La *bronquitis* es una inflamación de la delicada membrana mucosa que recubre los *bronquios* (un par de conductos que surgen de la tráquea), lo que da como resultado irritación, dolor, tos y mucha mucosidad.
 - El *enfisema* es otra enfermedad angustiosa provocada por la pérdida progresiva de la elasticidad del tejido pulmonar. Una persona con enfisema puede inhalar pero le cuesta muchísimo exhalar el aire. Como resultado de ello, los *alveolos* (unos saquitos minúsculos de aire en el interior de los pulmones) y el tejido pulmonar se expanden y se hinchan, lo que genera cada vez menos espacio de ventilación. Las personas que sufren enfisema tienen que luchar por respirar, literalmente.
- ✓ **Asma.** El *asma* es una enfermedad que aparece a menudo durante la infancia y que produce la constricción, o estrechamiento, de bronquios y bronquiolos; como consecuencia, disminuye la cantidad de aire que el afectado puede inhalar. El tabaquismo empeora un asma preexistente y puede producir episodios de

respiración asmática en quienes sufren la enfermedad. El asma puede resultar mortal. Por suerte, existen tratamientos efectivos y que alivian con rapidez los síntomas.

- ✓ **Envenenamiento por monóxido de carbono.** El monóxido de carbono es un gas incoloro e inodoro que se encuentra en los gases de combustión de los vehículos y en el humo del tabaco, entre otras fuentes. El monóxido de carbono es irrespirable, puesto que compite con el oxígeno. La hemoglobina es la molécula que se encarga de transportar el oxígeno a los glóbulos rojos y lo hace trasladando el oxígeno de los pulmones al resto del organismo. Cuando fumas, o cuando estás expuesto al monóxido de carbono de cualquier manera (un coche con mala ventilación, por ejemplo), el monóxido de carbono se vincula con mucha más rapidez a las moléculas de hemoglobina y la concentración de oxígeno en la sangre puede disminuir mucho.

Si en alguna ocasión has fumado muchos cigarrillos en poco tiempo, es posible que hayas experimentado la carencia de oxígeno como resultado de la sobredosis de monóxido de carbono. El envenenamiento por monóxido de carbono puede tener consecuencias mortales. Entre los síntomas de la sobredosis de monóxido de carbono destacan hiperventilación, ritmo cardíaco irregular, confusión, somnolencia y dificultad para respirar.

Una cortina de humo sobre los riesgos del tabaquismo

Seguramente te habrás hecho ya una idea de que el tabaco es malo, tanto para la salud como para la cartera. No existe ni un solo órgano o sistema del organismo que quede libre de la exposición al tabaco, sobre todo cuando esta exposición es crónica; pese a ello, mucha gente no es consciente de la enorme trascendencia que los efectos del tabaco tienen sobre el resto del cuerpo. A continuación tienes la descripción de algunos de esos efectos.

El humo se mete en los ojos (y en la boca, en el corazón y en los pulmones)

Las consecuencias físicas y sanitarias del hábito de fumar son numerosas, y el alcance y la gravedad de las enfermedades relacionadas con el tabaquismo son sorprendentes. El consumo de tabaco es la principal causa de cáncer. En España, el tabaquismo es el responsable del 30 por ciento de las muertes producidas por cáncer y mueren unas 1.500 personas al año como resultado de la exposición pasiva al tabaco (los llamados

fumadores pasivos).

Una acumulación de daños

Los daños que el tabaco genera en los pulmones y los bronquios se acumulan con el paso del tiempo. Las enfermedades pulmonares son resultado de la agresión prolongada y continuada que padecen los delicados tejidos del sistema respiratorio. La buena noticia es que en cuanto se abandona el hábito, los pulmones y los bronquios se ponen de inmediato en funcionamiento para reponerse.

Por otro lado, los fumadores mueren más jóvenes que los no fumadores. Según la Organización Mundial de la Salud, la mitad de los fumadores habituales que han empezado a fumar durante la adolescencia muere como consecuencia del tabaquismo.



El cáncer es una de las peores consecuencias del tabaco. Los órganos que están en contacto directo con el humo del tabaco (la garganta, los pulmones y el esófago) son los que presentan mayor probabilidad de desarrollar cáncer. A continuación tienes otros efectos que seguramente acabarás padeciendo si sigues fumando (y es posible que ya estés padeciéndolos):

- ✓ Los dedos y las uñas cambian de color debido a las manchas amarillentas e imposibles de eliminar que provoca el alquitrán.
- ✓ El aliento se contamina con el olor del cigarrillo o el puro que estés fumando y el olor persiste mucho rato después.
- ✓ Con el tiempo, la piel envejece y muestra arrugas que no se corresponden con la edad real, así como surcos y grietas exagerados.
- ✓ Las encías y los dientes sufren enfermedades periodontales, entre las que destaca la gingivitis. La dentadura se mancha con un desagradable tono que oscila entre el amarillo mostaza y el marrón oscuro.
- ✓ El tabaco se relaciona también con el desarrollo de la *osteoporosis*, que consiste

en el adelgazamiento o debilitamiento de los huesos.

- ✓ Las fumadoras mayores de treinta y cinco años que toman anticonceptivos orales presentan un riesgo más elevado de sufrir infartos, accidentes cerebrovasculares y coágulos sanguíneos.
- ✓ El tabaquismo empeora afecciones como la obesidad, la hipertensión arterial y la diabetes, lo que puede desencadenar síntomas más graves o la necesidad de incrementar las medidas de tratamiento.
- ✓ Como mínimo, uno de cada ocho casos de hipertensión arterial es consecuencia del tabaquismo.
- ✓ Los bebés de madres fumadoras presentan mayor probabilidad de sufrir el síndrome de la muerte súbita del lactante.
- ✓ Los hijos de madres que han fumado durante el embarazo tienen una probabilidad más alta de sufrir asma, infecciones de oído e infecciones de las vías respiratorias altas.

Fumar es además uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, entre las que destacan las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, el aneurisma abdominal aórtico y los trastornos circulatorios en las extremidades. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de fallecimiento en el mundo occidental. Cuanto más fumes, mayor será el riesgo de sufrir alguna de estas enfermedades.



En comparación con los no fumadores, los fumadores presentan prácticamente el doble de probabilidades de sufrir un infarto.

Tabaco y cáncer: un enlace infernal

El tabaco contiene docenas de carcinógenos (componentes químicos que provocan cáncer), como las nitrosaminas, los aldehídos y los hidrocarburos aromáticos. A pesar de la cruzada publicitaria que las tabacaleras han llevado a cabo durante décadas, hoy en día nadie pone en duda que fumar provoca cáncer de pulmón, el cáncer número uno en cuanto a mortalidad. Los expertos destacan que el 90 por ciento de los cánceres de pulmón tiene su origen en el tabaquismo.

La probabilidad de que un fumador acabe desarrollando cáncer es entre 12 y 22 veces superior a la de un no fumador. Cuanto más fumes (y aquí se cuenta tanto el número de cigarrillos como la profundidad de la inhalación y el tiempo que lleves fumando) mayor es la probabilidad de que desarrolles cáncer de pulmón.



El de pulmón no es el único cáncer provocado por el tabaco. El cáncer de laringe suele tener su origen en el tabaquismo, igual que el cáncer oral (boca), el cáncer de esófago (cuatro de cada cinco casos son consecuencia del tabaco), el cáncer de riñón y el cáncer de vejiga. Hasta un tercio de los casos de fallecimiento por cáncer de páncreas son consecuencia del hábito de fumar y, por otro lado, los fumadores presentan una probabilidad mucho más elevada que los no fumadores de desarrollar cáncer de estómago, cáncer de cuello de útero (las mujeres) y leucemia.

El lado positivo de todo esto es que todo lo que acabas de conocer puede transformarse en una acción inmediata: en el mismo instante en que dejes de fumar, tu cuerpo empezará a limpiarse y curarse.

La nicotina pone el cuerpo en estado de alerta

Escasos segundos después de la primera inhalación de tabaco aumentan tanto el latido cardíaco como la presión arterial y el ritmo de la respiración. El cuerpo se estimula de inmediato y libera adrenalina, lo que lo pone en un estado de respuesta a la presión capaz de llevarlo a una reacción de lucha o huida. Los distintos sistemas del organismo entran en estado de alerta y el cuerpo pone la directa en su actividad fisiológica; por eso aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial mientras estás fumando y durante las horas posteriores, hasta que la nicotina abandona el organismo. Como es de imaginar, una respuesta continuada y prolongada al estrés es nociva para el cuerpo.

La nicotina tiene además otros efectos inmediatos. Seguramente te acordarás bien de la primera vez que fumaste porque lo más probable es que te diera un ataque de tos o te marearas. Las náuseas son un efecto directo de la nicotina.

Entre una y doce horas después de fumar el último cigarrillo, los fumadores habituales empiezan a experimentar los síntomas del síndrome de abstinencia. Entre ellos destacan:

- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Fatiga.
- ✓ Cambios de humor.
- ✓ Insomnio o hipersomnias (exceso de sueño).
- ✓ Falta de concentración.
- ✓ Dolor de cabeza.
- ✓ Hambre.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Depresión.
- ✓ Alteraciones en los niveles de energía.

Resulta interesante que muchos de estos síntomas sean similares a los que indican la presencia de depresión y otros trastornos de la conducta, lo que explicaría por qué el bupropión, que es un fármaco antidepresivo que solo puede adquirirse con receta médica, ayuda a los fumadores en el proceso de dejar de fumar. En el capítulo 5 hay más detalles sobre el bupropión y otras terapias para aliviar los síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina.

El sistema circulatorio

Las dosis repetitivas de nicotina provocan una sobrecarga generalizada del sistema nervioso y del sistema circulatorio. Como respuesta a este ataque químico continuado, los vasos sanguíneos, y muy en especial las arterias y las arterias de menor tamaño, que se conocen como *arteriolas*, se contraen. La contracción de los vasos sanguíneos provoca el aumento de la presión arterial y que se incremente la probabilidad de padecer obstrucciones circulatorias, lo que con el tiempo acaba provocando una obstrucción permanente. (En el capítulo 2 hay una discusión detallada sobre los efectos de la nicotina en el cerebro.)

La constricción prolongada de los vasos sanguíneos y el incremento de la presión arterial provocan la formación de depósitos de grasa debajo del delicado tejido que recubre dichos vasos sanguíneos; son *ateromas*, que taponan los conductos y pueden acabar causando un bloqueo mortal en una arteria del corazón o del cerebro.



Transcurridas tan solo veinticuatro horas después de dejar de fumar, el organismo ha eliminado ya todo el dióxido de carbono y el alquitrán empieza a desaparecer de los pulmones. Un año después de dejar de fumar, el riesgo de sufrir un infarto cae a la mitad.

El sistema inmunitario

De manera permanente el cuerpo lleva a cabo una cantidad destacada de servicios de gestión de los desechos. Los *macrófagos* son glóbulos blancos de los tejidos que engullen y se zampan sin parar materia externa como el polvo, el hollín y los gases nocivos, impidiendo que sus partículas tóxicas entren en contacto con los distintos tejidos. Simultáneamente, otros glóbulos blancos llamados *linfocitos* reconocen la materia externa y la combaten con anticuerpos y otras moléculas. Estos anticuerpos reconocen a los invasores (como los virus, por ejemplo) como extraños y lideran su ingestión por parte de los glóbulos blancos.

Los fumadores sufren infecciones frecuentes o persistentes, como infecciones de las vías respiratorias altas y resfriados, porque su sistema inmunitario está saturado por las constantes toxinas y sustancias químicas que aporta la nicotina.



Hay personas alérgicas tanto a los componentes como al humo del tabaco. La respuesta alérgica puede adquirir muchas formas, desde algún que otro estornudo hasta una erupción cutánea generalizada y potencialmente mortal, dificultad para respirar e, incluso, un choque séptico.

El sistema digestivo y el sistema genitourinario

Cuando fumas, tragas humo, tabaco y todas las partículas de sus elementos asociados. Como consecuencia de ello, el tejido del estómago se ve repetidamente expuesto a los ingredientes nocivos del tabaco. La mucosa que recubre el estómago puede reaccionar al contacto repetitivo con los carcinógenos del tabaco (como las nitrosaminas y los radicales libres) generando células mutadas (cancerígenas). Además, el aumento de adrenalina que acompaña cada inhalación de tabaco puede acabar provocando la

ruptura del tejido gástrico y, con ello, una úlcera péptica.

Los componentes del humo del tabaco que pasan desde los pulmones a la sangre, acaban llegando a los riñones, que filtran la sangre y excretan las toxinas en la orina. La orina que contiene carcinógenos se asienta en la vejiga durante varias horas, el escenario ideal para la aparición del cáncer de vejiga.

¿Te parece mucho? Pues aún hay más. El hígado es como la planta de reciclaje del cuerpo, trabaja descomponiendo (metabolizando) miles de sustancias químicas, entre ellas los componentes del tabaco, que pasan por el sistema digestivo y la sangre. Pues bien, los complejos componentes químicos de los cigarrillos activan los sistemas enzimáticos de eliminación de desechos del hígado, haciendo que ese órgano aumente su efectividad como reciclador de desechos. Pero eso no es bueno en absoluto, puesto que también hace que se eliminen más rápidamente otras sustancias químicas como, por ejemplo, los medicamentos.



Los fumadores suelen necesitar dosis más elevadas de medicamentos que los no fumadores porque su hígado los descompone a mayor velocidad.

La piel

Una sola bocanada de humo sirve para incentivar la liberación de millones y millones de radicales libres que circulan por el organismo y provocan una carnicería. Estos radicales libres, junto con las 4.000 toxinas del humo del tabaco, reducen la cantidad de colágeno de la piel y provocan su envejecimiento prematuro. El tabaco ahoga, literalmente, la piel, puesto que disminuye la cantidad de oxígeno que lleva la sangre, lo que da como resultado una tez gris y cenicienta.



Por mucha crema antiedad que utilices, nada te ayudará a prevenir las arrugas alrededor de la boca y las patas de gallo, tan comunes en el rostro del fumador.

Efectos mentales

Curiosamente, los efectos mentales del tabaco, al menos en dosis pequeñas, son estimulantes. El efecto estimulante del tabaco explica por qué tantos fumadores practican la búsqueda de un equilibrio en la dosis, o la mezcla de sedantes como el alcohol con estimulantes como la nicotina. Se animan con el tabaco y se calman con la bebida.



En dosis elevadas, la nicotina actúa como sedante del sistema nervioso central, puesto que ocupa y desencadena receptores cerebrales. Esto da como resultado la intoxicación por nicotina, que puede producir náuseas, vómitos, convulsiones e incluso la muerte.

La tos del fumador

Si una cosa destaca en cualquier fumador es la tos. Una tos cargada de flemas. Debido a la muerte de las células ciliadas, encargadas de eliminar la mucosidad, y de las células caliciformes, que protegen las delicadas paredes de las vías respiratorias, la mucosidad irrita los receptores de la tos y el humo que queda atrapado irrita las vías respiratorias, lo que hace que las células cambien de forma. Uno de cada cinco fumadores presenta tos persistente y el 75 por ciento de ellos no son conscientes de que podría padecer enfermedad pulmonar obstructiva crónica, que puede ser mortal.



La enfermedad pulmonar obstructiva crónica mata anualmente en España en torno a 18.000 personas. Los ahogos; la tos; el sabor áspero; la exposición de las delicadas membranas mucosas de la boca, la garganta y los pulmones a las toxinas... ¿qué sentido tiene todo eso? Confiamos en que no llegues nunca al extremo de que el tabaco te provoque un daño letal.



Si te preocupa la tos, si sientes dolor o si ves que cualquier otro aspecto relacionado con la respiración no funciona como debería, acude rápidamente al médico.



Si sufres algún problema de salud, como hipertensión, obesidad, asma, diabetes o úlcera péptica, ten por seguro que fumar no hará más que agravarlo.

Deja de fumar cuando aún estés a tiempo

Las pruebas indican que la capacidad de expansión de los pulmones para inhalar y exhalar debidamente se recupera con el tiempo cuando dejas de fumar. Todos los sistemas de funcionamiento del organismo, entre ellos el sistema circulatorio, el sistema inmunitario (glóbulos blancos) y el sistema linfático (que forma parte de la red de defensas), entran en modo limpieza y eliminan o acordonan en la medida de lo posible todas las toxinas y células estropeadas.

De hecho, al cabo de veinte minutos de dejar de fumar, se observan ya cambios positivos en el estado de salud; transcurridos dos días los pulmones empiezan a limpiarse y se inicia la recuperación de los sentidos del gusto y el olfato.

Según las estadísticas, la mujer de sesenta y cinco años de edad que deja de fumar suma cuatro años a su esperanza de vida. Las que lo dejan con treinta y cinco años, viven una media de entre siete y ocho años y medio más que las que continúan fumando. Las mujeres que dejan de fumar antes de quedarse embarazadas o en el transcurso de los tres primeros meses de embarazo, disminuyen el riesgo de aborto y de tener un bebé de bajo peso hasta igualarlo al riesgo que presentaría una mujer no fumadora.

Segunda oportunidad

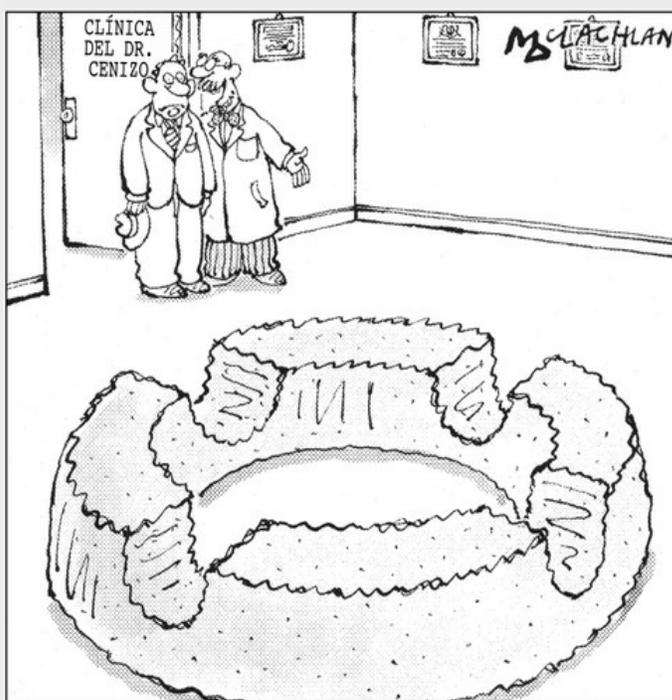
¿Qué pasa cuando dejas de fumar?

- Al cabo de veinte minutos, la presión arterial y las pulsaciones recuperan la normalidad.
- Al cabo de veinticuatro horas, el monóxido de carbono queda completamente eliminado del organismo.
- Al cabo de cuarenta y ocho horas, la nicotina queda totalmente expulsada del cuerpo.

- ✓ Entre dos y veintiuna semanas después, la circulación sanguínea mejora.
- ✓ Al cabo de un año, el riesgo de sufrir un infarto se sitúa en la mitad del que presentaría un fumador.
- ✓ Al cabo de diez años, el riesgo de sufrir cáncer de pulmón como consecuencia del tabaquismo desaparece.

Parte II

A por ello



—Así que quiere dejar de fumar. Pase y tome asiento, por favor.

En esta parte...

En esta parte conocerás los distintos métodos que pueden ayudarte a abandonar el tabaco. Dejar de fumar no consiste únicamente en decir que no vas a fumar más y tampoco tiene por qué ser solo cuestión de armarse de fuerza de voluntad y ponerse a ello. El proceso conlleva la utilización informada, proactiva y continuada de herramientas de ayuda. Y precisamente es de esas herramientas de las que vamos a hablar aquí.

En esta parte te animaremos también a reflexionar largo y tendido sobre cómo cambiar de mentalidad con respecto al tabaco y mantenerte como no fumador. Te ofreceremos una mirada a fondo sobre la munición que tienes a tu disposición para librar una guerra que te llevará a recuperar tu cuerpo y tu salud.

Capítulo 4

Déjalo, sin más excusas

En este capítulo

- ▶ Romper el vínculo con el tabaco
 - ▶ Superar el mono
 - ▶ Librarse de un auténtico vicio
 - ▶ Encontrar algo mejor
 - ▶ Aprender de los errores
-

Los métodos tradicionales para dejar de fumar consisten en pasar el mono o ir dejándolo poco a poco. Por suerte, existen muchas maneras distintas de dejar de fumar. Pero lo principal es dejarlo, y hacerlo lo antes posible. La planificación es importante, pero también lo es la acción. El método que elijas para dejar de fumar es secundario; lo primordial es que lo dejes de una vez por todas.

Planifica la fecha

Todos los expertos en tabaquismo coinciden en que la planificación para dejar de fumar tiene que ser lo más meticulosa y detallada posible. Hay que evitar los intentos impulsivos de dejarlo, puesto que no hay que actuar movido por los impulsos. ¿Acaso quieres que el impulso de dejar de fumar vaya seguido por el impulso de retomar la costumbre?

Coge un calendario y señala el día. El que elijas será un día especial. Será el día en que recuperarás el control de tu vida y empezarás de nuevo a respirar con libertad. Tu cuerpo y las células de tu organismo empezarán a librarse de las toxinas de tabaco acumuladas y a renovarse con vitalidad, energía y oxígeno.

El día que elijas para dejar de fumar será un gran día y, en consecuencia, una fecha para recordar. Hay quien se decanta por elegir una fecha simbólica, como el día de Año Nuevo, pero sea cual sea la fecha que elijas, será siempre especial para ti. Recuerda comunicar a familiares y amigos el día elegido para que puedan ayudarte a iniciar el proceso.

Pero tienes que ir más allá de elegir el día para dejar de fumar. Trabaja en los detalles y planifica cómo piensas pasar ese día. ¿Será un día laborable? ¿En compañía de quién lo pasarás? Tener un plan, y saber qué puedes esperar de la jornada, te ayudará a superar con más facilidad un día complicado... aunque también maravilloso.

Cuando la tentación se cruce en tu camino (y no te quepa la menor duda de que lo hará), asegúrate de tener diversas estrategias guardadas en la recámara. Una estrategia podría ser algo tan sencillo como levantarte y cambiar de entorno, hacer un poco de deporte, mascar un chicle o comer una pieza de fruta. ¿Te has quedado sin ideas? El capítulo 11 te ofrece unas cuantas sugerencias de sustitutivos que puedes elegir.



Dejar de fumar es excelente. Es uno de los mayores regalos que puedes ofrecerte.

Libérate

Liberarse del tabaco puede ser uno de los pasos más grandes y amedrentadores que des en tu vida. Te has acostumbrado a hacer las cosas de una determinada manera. Te has acostumbrado a fumar un determinado número de cigarrillos en momentos concretos de la jornada. Te has acostumbrado rápidamente al sabor, el ritmo y la sensación de encender un pitillo. El acto de coger el mechero y encender un cigarrillo se ha convertido para ti en una especie de ritual, una parte normal de tu día a día. Cuando piensas en el transcurso de una jornada completa, desde que te levantas hasta que te acuestas, piensas también en fumar. Los cigarrillos son un compañero constante para ti, tanto en el trabajo como en casa.

Liberarse del tabaco es complicado. El cambio es duro. Los científicos especializados en el proceso del cambio han demostrado que incluso los cambios positivos (un

ascenso, una mudanza a una casa mejor, casarse) pueden resultar estresantes. Los hábitos tienen un componente reconfortante, por muy destructivos que puedan llegar a ser a largo plazo. Y eso es precisamente lo que es el tabaco: destructivo y adictivo.



¡Abandonar una mala costumbre es más importante que comprender por qué la practicas!

Cuando dejas de fumar, te liberas de una dependencia y una costumbre. Dejas atrás una forma vieja y conocida de hacer y gestionar las cosas. En vez de darle vueltas y más vueltas, en lugar de sentirte abrumado y llegar a la conclusión de que no vas a ser capaz de dejarlo, piensa en los distintos componentes personales de tu vinculación con el tabaco: físico, emocional y mental.

- ✓ **Físico.** El componente físico es la menor de tus preocupaciones, puesto que siempre puedes reemplazar temporalmente la nicotina del tabaco con una terapia sustitutiva con nicotina que minimice los síntomas del síndrome de abstinencia que puedas padecer. (En el capítulo 5 encontrarás más información sobre terapias sustitutivas, como los parches de nicotina o los chicles de nicotina.)
- ✓ **Emocional.** Descrito a menudo como ansia psicológica, es muy posible que cuando dejes de fumar te veas abrumado por sentimientos de pérdida, privación y nostalgia (entre otros). Estos sentimientos de duelo son normales. Para mucha gente, el tabaco es un compañero constante, un amigo que siempre está disponible, en quien siempre puedes confiar porque sabes cómo va a responderte. ¿Quién no se entristecería ante la pérdida de un amigo de estas características?
- ✓ **Mental.** El componente mental es más complejo. Estás vinculado a la idea de que necesitas y deseas un pitillo, sobre todo en determinados momentos. Es lo que se conoce como deseo. El deseo de fumar se sitúa en el extremo más elevado del espectro del deseo, sobre todo cuando llevas mucho rato sin fumar. Llegas a un punto en que no pensar en fumar se hace muy complicado. La necesidad te presiona, te incita, hasta que acabas cediendo. O tal vez no.

El primer paso para dejar de fumar consiste en no ceder al deseo de disfrutar de un cigarrillo. Superar lo que se considera un instinto, un reflejo, es estupendo.



No seas esclavo de la nicotina. Haz algo para solucionarlo, puesto que la decisión ya está tomada.

Dejar de fumar es una empresa muy seria. Es un desafío tan importante para tu supervivencia como renunciar a cualquier otro tipo de relación perjudicial.

A lo bestia: el método de pasar el mono

Si piensas en la expresión *pasar el mono* es muy posible que te vengan a la cabeza imágenes de drogadictos temblorosos acurrucados en el rincón de una habitación mugrienta, los ojos saliéndose de las órbitas y suplicando por hacerse con un poco de droga. Lo habrás visto probablemente en fotografías, películas o programas de televisión que hablan sobre los pobres desgraciados (adictos, *yonkis*) que viven la desgarradora falta de la sustancia de la que son dependientes. Normalmente, estos escenarios tan extremos se relacionan con la heroína u otras drogas basadas en opiáceos, pero el síndrome de abstinencia esconde también su horrorosa cabeza detrás del tabaco.

Dejar de consumir tabaco no te matará, sino que te salvará la vida. Aunque, durante un tiempo, es muy probable que tengas la sensación de estar muriéndote. Pero no te preocupes: ¡no será así! Puedes dejarlo. Millones de personas lo han dejado ya y millones más lo harán en algún momento. Para disminuir el malestar provocado por los síntomas del síndrome de abstinencia, prueba con las siguientes técnicas:

- ✓ Haz deporte.
- ✓ Busca ayuda en grupos de soporte, familiares y amigos.
- ✓ Utiliza una terapia sustitutiva con nicotina (encontrarás toda la información en el capítulo 5).

¿Crees que pasar el mono (dejar de fumar de golpe y por completo) es la estrategia más adecuada para ti? La mayoría de las estrategias invita a dejar de fumar de golpe. Porque si te decantas por un enfoque más gradual, como fumar el primer cigarrillo un poquito más tarde cada día, corres el riesgo de recaer en las viejas costumbres. La

mejor forma, y tal vez la única, de saber si pasar el mono es lo más adecuado para ti no es otra que intentarlo. Si después de eso descubres que te resulta imposible hacerlo de esta manera, no pasa nada. Tienes a tu disposición muchísimas herramientas y recursos. Intentarlo no te hará ningún daño... pero ¡no te rindas! Si el método de dejarlo de golpe y pasar el mono no te funciona, seguro que uno de los otros muchos lo hará.

Ayuda a tu hijo adolescente a decir no al tabaco

En un mundo donde el crack, la cocaína y otras drogas duras se consideran casi como algo normal, es fácil pensar que, en comparación, el tabaco apenas es dañino. Y los adolescentes son el grupo de población que mayores probabilidades presenta de llegar a esta conclusión. Pero los adolescentes tienen que comprender que la nicotina es también una droga que puede producir grandes daños porque actúa directamente sobre el sistema nervioso y provoca estimulación, sedación, excitabilidad y agitación. Tal y como se ha explicado en detalle en el capítulo 3, los productos que contiene el tabaco tienen efectos físicos devastadores. Las adolescentes que fuman, por ejemplo, aumentan el riesgo de desarrollar cáncer de mama antes de alcanzar la menopausia. Fumar aumenta también la probabilidad de sufrir ansiedad y depresión. La mejor manera de evitar el cáncer de mama, las enfermedades pulmonares y otras afecciones relacionadas con el tabaco no es otra que la prevención. ¡No fumes!

Si tienes un hijo adolescente que necesita más pruebas de que la nicotina es una droga potente, hazle reflexionar y háblale sobre lo que millones de personas tienen que pasar para dejar el hábito. Una droga que produce un síndrome de abstinencia tan molesto tiene que ser potente, sin duda alguna. Es mucho mejor no empezar a fumar.

Resistir la presión de los amigos es difícil para cualquier adolescente. Lo mejor es que el adolescente esté armado con respuestas antes de enfrentarse a cualquier tipo de pregunta para que de este modo, cuando llegue el momento de decir no, la respuesta adecuada aparezca con naturalidad. Los adolescentes pueden plantearse las siguientes maneras de decir que no:

- ✓ Gracias, pero prefiero vivir una vida plena.
- ✓ Gracias, pero soy alérgico.
- ✓ Ya lo he probado y no me gustó.
- ✓ ¿Has visto alguna vez las imágenes de los pulmones de un fumador?
- ✓ No, gracias.
- ✓ Mi primo murió de cáncer de pulmón.
- ✓ Mi abuelo está conectado constantemente a una bombona de oxígeno por culpa del tabaco.
- ✓ Hago deporte. No cuentas conmigo.

Cada día empiezan a fumar varios miles de adolescentes. Y como resultado de ello, y con el tiempo, acabarán

produciéndose millones de nuevos casos de enfermedades y muertes trágicas e innecesarias.

Dejarlo poco a poco

Mucha gente deja de fumar siguiendo un método gradual, es decir, un *método de deshabitación*. No existe ninguna fórmula mágica capaz de determinar cuál es la cantidad más adecuada de cigarrillos que debería disminuirse cada día (aunque muchos expertos defienden que dejarlo de golpe es la mejor estrategia). Ir recortando un poco cada día es lo más sensato. Si fumas un paquete al día, intenta fumar 18 cigarrillos diarios a lo largo de la semana que viene; luego 16, la semana siguiente, y así sucesivamente.

Te has establecido un objetivo alcanzable a corto plazo y, por lo tanto, un objetivo positivo. Cumplir objetivos irá motivándote. Por lo que respecta a los síntomas del síndrome de abstinencia, los que deciden dejarlo poco a poco suelen sufrirlos menos y logran gestionarlos mejor.

Pero es posible que esta estrategia de disminución en el consumo te resulte muy lenta. Y que una parte del cerebro te repita continuamente “¡Fuma más! ¡Fuma más!”. Cuando te sientas así, piensa que la parte *cognitiva*, o racional, del cerebro puede, y debería, ganar. Aférrate a ella. Mantente firme y sumarás años de vida.



El método que utilices para dejar de fumar carece de importancia. En lo que a dejar de fumar se refiere, el fin justifica los medios.

¿Dejarlo con premios?

Una de las cosas que se oyen más a menudo en el mundo del tratamiento de las adicciones (¡porque es cierto!) es que la recuperación implica la utilización de algún

tipo de sustituto. Tú, como todo el mundo, vas a necesitar alguna cosa que sustituya aquello a lo que estás enganchado. Piensa, por lo tanto, en un par o tres de sustitutos o regalos que puedan ocupar de forma inmediata el lugar que ocupa ahora el tabaco. Por ejemplo, por cada día que pases sin fumar podrías tomar la decisión de ahorrar cinco euros para comprar ropa o para regalarte sesiones con un entrenador personal en el gimnasio. O podrías destinarlos a ahorrar para aquellas vacaciones con las que llevas soñando toda la vida. Te sorprenderá lo poco que cuesta ahorrar el dinero que tiras a la basura comprando tabaco.



Hay miles de posibilidades agradables para sustituir el tabaco. En el capítulo 11 encontrarás sugerencias de sustitutos del tabaco.

Cómo afrontar los cambios

Cuando pases de la fase que se conoce como *etapa precontemplativa* a dejar realmente de fumar, experimentarás cambios de diversos tipos: físico, emocional, económico, social y espiritual. Algunos de esos cambios son dolorosos y conllevan mucha lucha y compromiso por tu parte; pero en su mayoría se trata de cambios positivos y excelentes. Cuando pases de la fase de planificación a dejarlo de verdad, te sucederán muchas cosas:

- ✓ Los *cambios físicos* tienen lugar de inmediato y también a medio y largo plazo. Entre los cambios agudos e inmediatos que siguen al cese del consumo de tabaco destacan la aparición de depresión, ansiedad, inquietud, nerviosismo, aumento del apetito, así como la disminución del tono vital. Hay quien describe la sensación como de estar colocado o de estar a la vez colocado y cansado. Son los típicos síntomas del síndrome de abstinencia, que experimenta mucha gente cuando deja de fumar.
- ✓ Los *cambios emocionales* más característicos son un estado de alerta más acusado (o aumento del cansancio), cambios de humor, irritabilidad e incluso depresión y ansiedad. Una de las razones por las que fumas es para regular los cambios de humor, para controlar cómo te sientes. Cuando dejas de fumar, los circuitos emocionales del cerebro se rebotan y puedes sentirte justo al contrario de como te sientes cuando enciendes un cigarrillo. Estos cambios emocionales

son, en su mayoría, temporales. Sin embargo, en el lado positivo, cabe destacar la desaparición del sentimiento de culpa que tal vez experimentabas cada vez que encendías un cigarrillo. Esa sensación de culpabilidad que consumía tu tiempo, tu energía y tus emociones, se elimina en el instante en que decides dejar de fumar. Y ten en cuenta que en cuestión de semanas te sentirás mejor, más alerta, más vital y más capaz de gestionar cualquier situación de estrés que la vida te ponga por delante.

- ✓ Los *cambios económicos* que acompañan dejar de fumar son todos para bien. Piensa que si fumas un paquete al día, ahorrarás lo que te costaba diariamente. Tendrás la satisfacción de tener más dinero que gastar en otras cosas y de saber que la decisión de dejar de fumar ha sido la que te ha llenado el bolsillo con ese dinero.

Evalúa dónde has fallado o qué has hecho mal

Tal vez estés en tu primer intento de dejar de fumar... o tal vez sea el décimocuarto. No te desanimes. Millones de personas en todo el mundo han conseguido dejar de fumar. La mayoría de quienes lo dejan definitivamente lo consiguen después de haberlo intentado varias veces.



Mucha gente lo ha logrado a la primera. ¡Tú podrías ser uno de ellos!

Que hayas intentado dejar de fumar y no lo hayas conseguido no significa que no puedas lograrlo ahora. La mayoría de los que han dejado de fumar para siempre lo había intentado hasta media docena de veces antes de conseguirlo con éxito. Utiliza todos los recursos que tengas a tu disposición para aumentar las probabilidades de éxito.

Lo primero que tienes que hacer es comprender qué factores provocaron tu recaída en los otros intentos. Si recuerdas los desencadenantes concretos que te llevaron a volver a fumar, podrás estar atento a ellos y pensar qué harás si vuelven a presentarse. De este modo, podrás gestionar los desencadenantes antes de que puedan contigo.

¿No estás seguro de los motivos que provocaron tu recaída? En ese caso, reflexiona sobre los desencadenantes más comunes:

- ✓ **Creer que tienes el hábito dominado.** Tal vez pensaras que podías pasar con un solo pitillo. Poco después, te convenciste de que fumar solamente uno más no te haría ningún daño. Cuando encendiste el tercer cigarrillo volviste a ser el adicto de antes.
- ✓ **Convertirlo en una catástrofe.** Has tenido un desliz y has fumado uno o más cigarrillos a pesar de estar cargado de buenas intenciones. Te sientes tan culpable y te has defraudado a ti mismo hasta tal punto, que te has desesperado y has acabado rindiéndote. “Más vale que lo disfrute”, es la cancioncilla que acompaña siempre este lamento de autocompasión.
- ✓ **Estresarse.** Sucede cualquier cosa en tu mundo y caes presa del pánico. “Necesito un pitillo.” De hecho, no necesitas ningún pitillo. Fumar solo sirve para aumentar el estrés. (El capítulo 3 te ayuda a comprender por qué el tabaco acelera el organismo.) Si fumas, no solo tendrás que gestionar lo que quiera que esté sucediendo en tu vida, sino que además te enfrentarás a estímulos estresantes adicionales como la aceleración del corazón, la tos y un sabor amargo en la boca, eso sin mencionar la tremendamente desagradable sensación de haber traicionado tu propósito.



Dejar de fumar no se acerca ni siquiera remotamente a matarte. Fumar, sin embargo, sí puede matarte.

- ✓ **Relajarse.** Estar de vacaciones o gandulear un fin de semana es la excusa perfecta para tomar una copa y encender un cigarrillo. Mal. Reflexiona sobre qué significa relajarse. Soltarse la melena y dejarse ir tiene que ver con poder oler el aroma de las rosas, sentir la frescura de la brisa y experimentar cualquier otra manera de bajar el ritmo y sentirse bien. El tabaco no tiene nada que ver con bajar el ritmo. El tabaco es un estimulante que acelera el ritmo cardíaco, aumenta la presión arterial y te roba rápidamente la vida.
- ✓ **Ver fumar a los demás.** Ver a otras personas fumar puede llevarte a pensar que si ellos fuman sin consecuencias, por qué no vas a poder hacerlo tú. Sientes lástima de ti mismo porque has tenido que renunciar a una cosa que te gustaba. Dejar de fumar es liberarse de una fijación oral que en realidad nadie necesita. El camino hacia la salud implica cuidar de todo tu cuerpo y de toda tu mente. Y para ello, tienes que dedicarte mimos: encontrar un deporte que te haga sentir

bien, encontrar nuevas formas de pensar y de ver las cosas, y comportarte de manera coherente con la persona que quieres ser.

- ✓ **Aceptar un estado de salud de calidad inferior.** Es posible que solo levantarte sufras ya ataques de tos o te notes los pulmones congestionados. Siguiendo esta lógica, intentarás convencerte de que el daño ya está hecho y, por lo tanto, ¿por qué no disfrutar al menos del placer que te proporciona el tabaco?
- ✓ **Estar cansado de sentirte cansado.** La verdad es que fumar te anima, aunque solo temporalmente. Como sucede con cualquier droga, es necesario ir aumentando la cantidad para obtener el mismo efecto. Sin embargo, cuando dejes de fumar, a las pocas semanas verás que tienes mucha más energía.



El bupropión, el medicamento que disminuye las ansias de fumar, ayuda a controlar el cansancio que puede acompañar la ausencia de nicotina. (Salta al capítulo 5 para conocer más detalles sobre el bupropión.) El deporte, buenos hábitos de sueño y unas perspectivas positivas y entusiastas contribuyen asimismo a disfrutar de una vida con niveles elevados de energía.

- ✓ **Intentar controlar el peso.** Tal vez fumar sirviera para impedirte llevarte otras cosas a la boca, pero si combinas unos hábitos alimenticios saludables con el deporte, evitarás engordar. (En el capítulo 8 encontrarás detalles sobre la comida saludable.) Mira a tu alrededor: verás un montón de gente que no fuma y está delgada.

Recuerda aquella ocasión en que intentaste dejarlo y no salió bien. ¿Dónde estabas? ¿Qué estabas haciendo cuando te dejaste vencer y fumaste de nuevo un pitillo? ¿Con quién estabas? Las personas, los lugares, las actividades y los momentos pueden convertirse también en desencadenantes. Planifica con tiempo si sabes que puedes volver a encontrarte en esas mismas circunstancias.



Los estudios muestran que utilizar terapias sustitutivas con nicotina aumenta la probabilidad de dejar de fumar. Ve al capítulo 5 para encontrar más información sobre las terapias sustitutivas con nicotina.

El poder de la hipnosis y del pensamiento positivo

El poder de la mente no es ninguna broma. Las bibliotecas están repletas de libros sobre el poder del pensamiento positivo. La terapia con hipnosis suele funcionar como ayuda para dejar de fumar, mientras que la programación neurolingüística, conocida por sus siglas, PNL, puede cambiar tu manera de pensar y sentir con respecto al tabaco. (Si quieres profundizar en esta técnica puedes consultar el libro *PNL para Dummies*, de Romilla Ready y Kate Burton.)

La hipnosis ofrece un estado de relajación profundo, similar a un trance, así como poder de sugestión. Cuanto más ahondas en la historia de la hipnosis, más complicado es comprender de qué se trata. Pero no te preocupes. ¡A veces no es necesario entender cómo o por qué funcionan las cosas para que funcionen!

La programación neurolingüística, por otro lado, utiliza la psicoterapia moderna para monitorizar y adaptar tu pensamiento. A partir de ahí se transforman las ideas y creencias negativas en positivas.

Ambas técnicas, la hipnosis y la programación neurolingüística, trabajan sobre la teoría de que el poder de la mente es capaz de cambiar las costumbres y hábitos. (Puedes leer el capítulo 6 para conocer más detalles.) De hecho, la terapia con hipnosis se considera una herramienta muy potente para los fumadores que quieren dejar de fumar y se sabe de algunos empedernidos que han necesitado una sola sesión de terapia con hipnosis para dejarlo para siempre. Una de las principales ventajas de este tipo de tratamiento es que no presenta efectos secundarios, no implica la administración de fármacos y aumenta la confianza y la autoestima, razones todas ellas por las que merece la pena plantearse.

La terapia con hipnosis no sirve solo para ayudarte a dejar de fumar, sino también a mantenerte como no fumador. En este momento tienes dos alternativas: o bien sucumbir y encogerte de miedo solo de pensar en una vida sin tabaco, o bien concentrar tus esfuerzos, educarte y utilizar la hipnosis o explotar el poder del pensamiento positivo para dejar de fumar para siempre.

La programación neurolingüística te anima a cambiar los pensamientos negativos y las dudas que puedas tener sobre ti por afirmaciones positivas, de tal modo que todas las acciones que lleves a cabo y todas las conductas que exhibas tengan una intención positiva. Se trata de llevar a cabo cambios reales en tu vida con el fin de alcanzar los resultados deseados. Sí, por supuesto, no pasarás a ser una persona no fumadora de la noche a la mañana, sino que tendrás que reflexionar y trabajártelo, pero eso se aplica a cualquier cosa que de verdad quieras conseguir. Tal vez lo dejes de golpe, pero el deseo de fumar un cigarrillo es otro tema; para ganar esa guerra tendrás que aprender a pensar de otra manera sobre el hábito de fumar. La programación neurolingüística te ayudará a ser responsable de tu vida y de las decisiones que tomes.

Capítulo 5

Las terapias sustitutivas con nicotina

En este capítulo

- ▶ Sustituir el tabaco por nicotina menos nociva
 - ▶ Poner un parche a la salud con ayudas que se adquieren sin receta
 - ▶ Utilizar inhaladores de nicotina, aerosoles y caramelos
 - ▶ Explorar alternativas con receta
 - ▶ Dominar el deseo de fumar con la ayuda del bupropión
 - ▶ Combinar terapias sustitutivas con nicotina con bupropión
-

Este capítulo trata sobre los medicamentos, sin receta o con ella, que resultan armas poderosas para ayudar a quien quiere dejar de fumar. A pesar de que las terapias sustitutivas contienen nicotina, son mucho menos nocivas que el tabaco, puesto que su nicotina se libera de manera lenta y controlada. Los programas para dejar de fumar más efectivos suelen estar compuestos por varios apoyos y herramientas, entre ellos las terapias sustitutivas con nicotina, los medicamentos para dominar el deseo de fumar, como el bupropión, y los grupos de apoyo.



Si decides utilizar una terapia sustitutiva con nicotina, sobre todo si es de las que se pueden adquirir sin receta, asegúrate de leer con atención el prospecto y las instrucciones de uso. Si se utilizan incorrectamente, esos productos pueden producir graves efectos secundarios.

Explora las terapias sustitutivas con nicotina

Una *terapia sustitutiva con nicotina* es justo lo que su nombre indica: un tratamiento que sustituye la nicotina que si fumas te proporciona el tabaco. Cuando utilices una terapia sustitutiva con nicotina, estarás evitando y tratando los síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina, pero no estarás fumando. La terapia sustitutiva con nicotina proporciona al organismo cantidades controladas de nicotina a intervalos regulares y esa es una de las mayores ventajas de la terapia sustitutiva con nicotina: minimizar el malestar que provoca el síndrome de abstinencia sin necesidad de tener que fumar.

Entre los síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina destacan:

- ✓ Fatiga.
- ✓ Hiperactividad.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Nerviosismo.
- ✓ Cambios de humor.
- ✓ Falta de concentración.
- ✓ Preocupación por la necesidad de fumar.
- ✓ Ansia de comer.



Está demostrado que si eres físicamente adicto a la nicotina, la terapia sustitutiva con nicotina hace que se duplique la probabilidad de éxito en el abandono del tabaco.

Las terapias sustitutivas con nicotina son más sanas que el tabaco porque no contienen los centenares de ingredientes tóxicos del humo del tabaco (de todos ellos, solo contienen la nicotina). Estos tratamientos presentan además una cantidad muy inferior de los subproductos de la combustión del tabaco, como los radicales libres y los hidrocarburos aromáticos policíclicos, que son muy tóxicos, causan estragos en el crecimiento celular y son cancerígenos. Además, la terapia sustitutiva con nicotina proporciona al organismo una cantidad controlada de nicotina a intervalos regulares. Saber cuánta nicotina consumes te permite buscar el equilibrio en la dosis, es decir, controlar con cuidado y acabar reduciendo la cantidad de nicotina que entra en tu organismo.

Actualmente, los investigadores desconocen si existe una terapia sustitutiva con nicotina que sea mejor que las otras ni tampoco han descubierto aún si alguna tiene más o menos efectos secundarios que otra. Lo que es seguro es que no existe todavía la fórmula perfecta que funcione para todo el mundo.



La varita mágica para dejar de fumar no existe, pero tanto las terapias sustitutivas con nicotina como los fármacos que no sustituyen la nicotina, como el bupropión y la vareniclina, multiplican por cuatro las probabilidades de dejar de fumar para siempre.

La correcta utilización de las terapias sustitutivas con nicotina

Toda terapia sustitutiva con nicotina, sea del formato que sea, contiene nicotina, y por ello es importante tomar ciertas precauciones:

- ✓ Si tienes antecedentes de cardiopatías, problemas vasculares (circulatorios), dolor de pecho, hipertensión, afecciones de tiroides o diabetes, pregúntale al médico de cabecera cuál es la estrategia para dejar de fumar más adecuada a tus circunstancias.
- ✓ Las terapias sustitutivas con nicotina no son adecuadas para menores de dieciocho años, a menos que hayan sido prescritas por un médico.
- ✓ Si estás embarazada, habla con el ginecólogo antes de iniciar cualquier tipo de tratamiento con nicotina.
- ✓ No utilices la terapia sustitutiva si no sabes si estás preparado para dejar de fumar.



Recuerda que la nicotina es una droga potente que actúa sobre el cerebro. Si la consumes en exceso, independientemente de cómo entre en tu organismo, puedes sufrir una sobredosis; sus síntomas pueden ser los siguientes:

- ✓ Mareos.
- ✓ Náuseas.
- ✓ Desvanecimientos.
- ✓ Latido cardíaco irregular o acelerado.
- ✓ Ansiedad aguda.

Utilizar una terapia sustitutiva con nicotina, como los parches o los chicles, y fumar al mismo tiempo es un ejemplo perfecto de posibilidad de sobredosis de nicotina.

Las terapias sustitutivas con nicotina sin receta

Existen diversas terapias sustitutivas con nicotina entre las que puedes elegir: parches, caramelos, inhaladores, espráis nasales, píldoras y chicles. La idoneidad de una u otra en tu caso dependerá del tipo de fumador que seas. Comenta las distintas opciones con tu médico de cabecera o con un psicólogo especializado. Además, hay asociaciones que ofrecen apoyo y asesoramiento por teléfono, mensajes de texto, correo o mediante entrevista personal. Tu médico de cabecera podrá aconsejarte también al respecto.

El parche de nicotina

El nombre técnico del parche es sistema *transdérmico* de liberación de nicotina y funciona porque la piel absorbe lentamente la nicotina que contiene la superficie del parche y va liberándola en el flujo sanguíneo. (Los cigarrillos son el sistema de liberación de nicotina más veloz que existe. Cuando inhalas, la nicotina del humo del cigarrillo llega rápidamente a la sangre y, con ella, al cerebro; con el parche, la absorción es más lenta.) A lo largo del día, el parche libera en el organismo una cantidad de nicotina constante, aunque inferior.

En el fumador, la concentración de nicotina en el organismo fluctúa muchísimo, puesto que se dispara al fumar y disminuye entre pitillo y pitillo. La disminución del contenido de nicotina provoca síndrome de abstinencia. El parche, al proporcionar un suministro constante de nicotina mientras se lleva, impide la aparición de los síntomas del síndrome de abstinencia.



El parche tiene que colocarse sobre la piel seca y en una zona sin vello. El antebrazo, por ejemplo, es un lugar de colocación muy común.

El parche suministra nicotina durante un periodo de tiempo que oscila entre las dieciséis y las veinticuatro horas y se comercializa en tres dosis distintas. Se recomienda utilizar los parches durante un máximo de tres meses, siguiendo la pauta indicada por la marca elegida. En términos generales, se empieza con el parche con la dosis más adecuada a cada caso y se aplica a diario durante seis semanas. Transcurrido ese tiempo, se baja a la dosis siguiente durante un periodo de dos semanas y, durante las dos últimas semanas de tratamiento, se utiliza la dosis más pequeña. Lee con atención las instrucciones del prospecto del producto elegido para asegurarte de utilizarlo correctamente y con seguridad.



Consulta con el médico antes de utilizar el parche si presentas alguna de las afecciones siguientes:

- ✓ Hipertensión arterial no controlada con medicación.
- ✓ Depresión.
- ✓ Asma.
- ✓ Cardiopatía.
- ✓ Palpitaciones (o cualquier otra irregularidad en la frecuencia cardíaca).
- ✓ Antecedentes de infarto.
- ✓ Embarazo.



No fumes ni consumas ningún otro producto con tabaco mientras utilices el parche. La nicotina de los cigarrillos y de otros productos con tabaco sumada a la nicotina del parche da lugar a una concentración peligrosamente elevada de nicotina en sangre. Los principales efectos secundarios que hay que controlar son mareos, aceleración del latido cardíaco o palpitaciones, insomnio, náuseas, vómitos, dolor de

cabeza e irritaciones cutáneas. Si presentas cualquiera de estos síntomas, ponte rápidamente en contacto con el médico.



Hay quien sufre irritaciones cutáneas y picores si cambia de marca de parches. Los problemas de sueño pueden solventarse cambiando los parches de veinticuatro horas de duración por los de dieciséis horas.



El parche no es más que una herramienta. Para derrotar al tabaco, tendrás que practicar además el pensamiento positivo y utilizar todas las estrategias de estilo de vida que tengas a tu alcance.

Cuando utilices el parche, ten en cuenta las siguientes advertencias:

- ✓ Puedes bañarte y nadar con el parche.
- ✓ Nunca utilices más de un parche a la vez.
- ✓ No dejes que los niños o los animales toquen o laman el parche.
- ✓ Si el parche se despega, ponte uno nuevo.
- ✓ Intenta ponerte el parche siempre a la misma hora del día para de este modo regularizar la sustitución con nicotina.
- ✓ No fumes mientras lleves el parche.

Cómete la ansiedad a mordiscos con el chicle de nicotina

El chicle de nicotina es una terapia sustitutiva con nicotina muy popular. Se puede comprar sin receta, resulta fácil de utilizar y aporta al flujo sanguíneo una cantidad regular y controlada de nicotina. El chicle contiene nicotina de liberación lenta, pero que las membranas de la boca absorben con rapidez. Igual que en el caso del parche, el tratamiento consiste en ir disminuyendo paulatinamente la cantidad de chicle hasta dejar de necesitarlo.

El chicle de nicotina se presenta en dosis de dos y de cuatro miligramos. El clásico

tiene un sabor picante al que tal vez cuesta un poco acostumbrarse; por ello los fabricantes han creado además otros sabores. Masca el chicle lentamente hasta notar un fuerte sabor y entonces déjalo descansar entre la mejilla y la encía. El proceso debe repetirse hasta que el sabor del chicle desaparezca, aproximadamente en un plazo de unos treinta minutos. A lo largo de tres meses, irás reduciendo poco a poco el número de chicles consumidos.



Se cree que el chicle de nicotina ayuda también a controlar el aumento de peso que suele asociarse con dejar de fumar.

Entre los efectos secundarios del chicle destacan la posible aparición de úlceras bucales y la irritación leve de boca y garganta.

Cuando utilices chicles de nicotina, ten en cuenta las siguientes advertencias:

- ✓ Deja de fumar antes de utilizar el chicle de nicotina para no sufrir una sobredosis.
- ✓ No comas ni bebas nada (y sobre todo no consumas bebidas ácidas como café, té o zumos de frutas) quince minutos antes de mascar el chicle, mientras lo mascas y quince minutos después de mascararlo. De hacerlo, reducirías la efectividad del chicle.



Masca correctamente el chicle para obtener el máximo beneficio. Debes seguir las instrucciones para asegurarte de que la sangre absorba la nicotina a través del tejido bucal. Lee con atención el prospecto explicativo.

- ✓ Ten siempre presente que mascas chicle para evitar o reducir los síntomas del síndrome de abstinencia. Si no experimentas síntomas, no es necesario que masques chicle.

El lado positivo del chicle de nicotina es que puedes controlar mejor la cantidad de nicotina que consumes. Puedes mascar chicle tanto siguiendo un horario regular como

restringirlo a los momentos en los que sientas que lo necesitas. Por lo general, te bastará con uno o dos chicles cada una o dos horas.



No fumes mientras sigas un tratamiento sustitutivo con nicotina para no sufrir los desagradables síntomas de la sobredosis.



¡Mantén el chicle de nicotina lejos del alcance de los niños!

Dales una oportunidad a los caramelos de nicotina

Los caramelos de nicotina funcionan igual que el chicle (descrito en el apartado anterior), liberando pequeñas cantidades de nicotina cuando los consumes. Se utilizan durante doce semanas y su consumo se recorta gradualmente. Lee el prospecto con atención para conocer la dosis diaria máxima recomendada.

Los caramelos se presentan en dosis de dos y cuatro miligramos. Un método para determinar la dosis adecuada consiste en pensar el tiempo que transcurre entre que te despiertas y fumas el primer pitillo del día; si sueles encender el primero justo al levantarte, es que necesitas alcanzar la concentración de nicotina en sangre justo después de una noche de sueño (de una noche de abstinencia de nicotina). Si fumas de un modo más irregular e impredecible, tal vez te baste con una dosis inferior.



Si utilizas caramelos de nicotina, mantenlos siempre alejados del alcance de los niños.

Igual que sucede con el chicle de nicotina, deja que el caramelo haga su trabajo. Mantenlo en la boca durante un mínimo de veinte minutos. No lo mastiques ni lo tragues. Coloca el caramelo entre el lateral interior de la boca y los dientes, como con el chicle. El caramelo funciona mejor si no comes ni bebes nada antes de su consumo

y tras acabarlo.



Existe la preocupación de que los niños puedan confundir los caramelos de nicotina con caramelos de verdad, razón por la cual recomendamos ser muy prudente cuando lo consumas en una casa con niños o en su presencia.

Sucumbe a la micropíldora

Similar al caramelo, pero mucho más pequeña, la micropíldora contiene dos miligramos de nicotina y se coloca debajo de la lengua, donde se disuelve y pasa a la sangre a través del tejido bucal. El número de píldoras que consumas variará según sea tu dependencia de la nicotina, pero se recomienda no pasar de cuarenta al día. Lee bien el prospecto y sigue las recomendaciones del fabricante.

La dosis inicial recomendada cuando dejas de fumar es de entre una y dos píldoras por hora. La utilización de la micropíldora dependerá de tu grado de adicción a la nicotina, pero nunca deberías tomar más que la cantidad que el fabricante recomienda. Después de un periodo máximo de tres meses, tendrías que dar por finalizado su consumo pues ya no tendrás dependencia psicológica del tabaco. Ve reduciendo el consumo hasta que tomes solo un par de píldoras al día; después podrás dejarlo por completo.



Las micropíldoras deben disolverse debajo de la lengua. No las mastiques ni las tragues, pues podrían provocarte efectos secundarios como indigestión e irritación de estómago y de garganta.

Consúltalo con el médico: alternativas con receta

La decisión sobre qué tipo de terapia sustitutiva con nicotina o terapia farmacológica es más adecuada para tu caso es un tema de carácter puramente personal. Mientras que habrá quien se incline por probar con terapias sustitutivas sin receta médica, otros preferirán discutir las alternativas con su médico de cabecera o con un especialista

antes de decidir cuál es la opción que mejor le cuadra.

Hablar con el médico sobre la decisión de dejar de fumar y cómo tienes pensado hacerlo siempre es buena idea, ya que tendrá sugerencias y consejos basados en tu estado de salud. Por ejemplo, si has tenido un infarto, el médico te aconsejará la mejor alternativa. También te ofrecerá valiosos consejos sobre la administración y la elección de una terapia sustitutiva con nicotina (sobre todo porque algunas de ellas se venden con receta médica) y te explicará las posibles interacciones que existen entre nicotina, bupropión, vareniclina y otros medicamentos que puedas estar tomando.

Plantéate los inhaladores de nicotina

Un inhalador de nicotina es como cualquier otro inhalador, con una boquilla que bombea una dosis del producto (nicotina, en este caso) y la pulveriza hacia el tejido de la boca. La membrana mucosa de la boca y la garganta está repleta de capilares que absorben fácilmente el producto.

Al inicio del tratamiento, el inhalador puede utilizarse hasta dieciséis veces al día, pero transcurridos entre dos y tres meses debería reducirse su uso. No se recomienda utilizar el inhalador durante más de seis meses.



Las comparaciones realizadas entre el inhalador y el parche indican que ambos métodos son igualmente efectivos para fomentar el abandono del tabaco. Sin embargo, una de las ventajas psicológicas que presenta el inhalador es que, al ser un objeto que coges y te llevas a la boca, se aproxima más a la sensación del cigarrillo. Con el inhalador no solo obtienes nicotina, sino que además simulas, hasta cierto punto, la acción de coger un cigarrillo.

El spray nasal de nicotina

El spray nasal de nicotina es un sistema de liberación de nicotina útil y accesible y, además, la terapia sustitutiva más fuerte que se comercializa, lo que lo hace adecuado única y exclusivamente para fumadores empedernidos. En cuanto la nicotina entra en contacto con las delicadas membranas de la nariz, se absorbe con gran rapidez. Si

utilizas el spray tal y como se prescribe, puedes ir disminuyendo todos los días el consumo de nicotina sin desarrollar los incómodos síntomas del síndrome de abstinencia. Los usuarios del spray declaran sentirse satisfechos con el producto porque solventa de manera casi instantánea las ganas de fumar y otras manifestaciones del síndrome de abstinencia de la nicotina.

Al principio, puedes aplicar una pulverización por cada orificio nasal cada hora. El spray se utiliza durante tres meses; dos meses después de empezar el tratamiento, hay que empezar a reducir la dosis disminuyendo la frecuencia de pulverización. Consulta el prospecto del producto para seguir las instrucciones del fabricante en cuanto a la reducción paulatina de la dosis.



Hay personas que acaban convirtiendo el spray nasal de nicotina en un hábito. El spray no debería utilizarse por un periodo superior a los seis meses. Entre sus efectos secundarios destacan dolor de garganta, tos, estornudos, congestión nasal, ojos llorosos e irritación de nariz. Si sufres problemas nasales o respiratorios, como pólipos nasales, sinusitis, alergias o asma, consulta con el médico la posibilidad de utilizar otro sistema de liberación de nicotina.

Prueba los fármacos que te quitarán las ganas de fumar

El bupropión es un antidepresivo atípico que lleva años utilizándose para tratar la depresión y la ansiedad. Cuando se utiliza para tratar estos trastornos del estado de ánimo, suele requerir entre dos y cuatro semanas para surtir efecto. Se dice que es un fármaco atípico porque, a diferencia de muchos otros antidepresivos, no parece actuar sobre la concentración de serotonina del cerebro; por el contrario, lo que hace es estimular la presencia de dopamina. La *dopamina* es un neurotransmisor que está implicado en el sistema de gratificación del cerebro; es, por decirlo en términos muy sencillos, una molécula del bienestar. Los científicos creen que la euforia, como la que se produce después de una sesión de deporte o del consumo de ciertas drogas, está relacionada con un aumento de la actividad de la dopamina en el cerebro.

A pesar de que hay quien pone reparos a la utilización de un antidepresivo para reducir o prevenir las ganas de fumar, está demostrado que el bupropión tiene un efecto muy concreto sobre las ansias de tomar nicotina. Aun sin estar deprimido, el bupropión es

capaz de quitar las ganas de fumar. Por otra parte, no es nicotina, razón por la cual sus efectos beneficiosos para contrarrestar la adicción al tabaco funcionan a través de un mecanismo alternativo: cambia tu forma de pensar y sentir con respecto al tabaco. De hecho, actúa directamente sobre el cerebro, estimulando dos sustancias químicas que te hacen sentir más feliz y liberar sentimientos de placer. Al mismo tiempo, disminuye también la gravedad de los síntomas del síndrome de abstinencia.

A pesar de que la mayoría de los pacientes no experimentan efectos secundarios con este fármaco, podría producirse la aparición de dolor de cabeza, nerviosismo o insomnio. El mejor momento para la administración del bupropión es durante el día, para evitar con ello posibles problemas de sueño. Esta sustancia no crea dependencia y su administración puede detenerse en cualquier momento sin que se produzca síndrome de abstinencia.



Consulta con el médico si tomas otros medicamentos, puesto que el bupropión podría presentar interacciones con algunos fármacos. En general, sin embargo, es bastante inocuo.

La vareniclina es un fármaco para cuya adquisición se requiere receta médica. De un modo similar al bupropión, puesto que es un producto sin nicotina, la vareniclina actúa sobre los receptores cerebrales, estimulándolos del mismo modo que la nicotina aunque bloqueando sus efectos. De ese modo no se sufren los efectos nocivos del tabaco ni el síndrome de abstinencia. ¿Inteligente, verdad? Se cree que la vareniclina presenta un porcentaje superior de éxito que el bupropión.

La administración de la vareniclina se inicia antes de dejar de fumar; de hecho, tienes que establecer una fecha para dejar de fumar en un plazo de entre una y dos semanas. El tratamiento se inicia tomando la vareniclina una vez al día en una dosis baja durante una semana. Luego, se aumenta la dosis y se toma dos veces al día. Como con cualquier otro fármaco, es importante leer el prospecto con las instrucciones de utilización. El tratamiento dura normalmente tres meses. Entre los efectos secundarios más comunes de la vareniclina destacan las náuseas y los problemas para conciliar el sueño.

Combina ayudas para dejar de fumar

Combinar ayudas para dejar de fumar es la última tendencia en los métodos para dejar de fumar. Hoy en día tienes muchísimas herramientas a tu disposición: las terapias sustitutivas con nicotina, como el parche y el chicle de nicotina, más el bupropión y la vareniclina para limitar las ganas de fumar (siempre y cuando tu médico crea que te conviene tomar este tipo de fármacos). Combinar todo tipo de ayudas es lo ideal.



Si utilizas una terapia sustitutiva con nicotina le proporcionarás al organismo una disminución gradual de la dosis de nicotina, lo que eliminará los síntomas del síndrome de abstinencia. Consulta con el médico de cabecera o con un psicólogo especializado antes de decidir qué ayudas quieres combinar. Con ello te asegurarás de no sufrir una sobredosis de nicotina.



No olvides la ayuda que los grupos de apoyo para dejar de fumar pueden ofrecerte. Podrás encontrar información sobre esos grupos en los centros de atención primaria, en tu centro de salud, en los portales de internet de los departamentos de sanidad y servicios sociales de las distintas comunidades autónomas y en las asociaciones especializadas.

Capítulo 6

Aprovecha el poder de la mente

En este capítulo

- ▶ Capitalizar el talento de la mente
 - ▶ Explorar la hipnosis
 - ▶ Profundiza: meditación y salud
 - ▶ Deporte sin lágrimas
 - ▶ Prueba métodos como la acupuntura y la hipnosis
-

Los métodos alternativos para dejar de fumar pueden complementar las terapias más tradicionales, como la de dejarlo de golpe y pasar el mono o la utilización de una terapia sustitutiva con nicotina (en el capítulo 5 tienes más información sobre las posibles estrategias). Combinar métodos puede mejorar la efectividad de todos ellos y proporcionarte el máximo poder para dejar de fumar. Puedes utilizar, por ejemplo, el parche de nicotina en combinación con la terapia con hipnosis. En este capítulo te explicaremos cómo hacerlo.



No todos los métodos comentados en este capítulo están cubiertos por la red de asistencia pública o los seguros privados. Consulta qué tratamientos tienes cubiertos y cuáles no.

Utiliza la mente para dejar de fumar

¿Sabías que posees una herramienta increíble para dejar de fumar? ¿Una herramienta

que, de aprovecharla correctamente, podría convertir el hecho de dejar de fumar en la cosa más positiva y más sana que hayas podido hacer por ti en toda tu vida?

Nunca subestimes el poder de la mente. Los científicos están todavía intentando comprender los entresijos de su funcionamiento, pero lo que sí saben ya es que el cerebro reacciona químicamente a situaciones distintas y también comprenden lo que pasa cuando lo engañamos con drogas (en el capítulo 2 hay más información sobre los efectos de la nicotina en el cerebro). En tus manos está decidir si quieres utilizar la mente de un modo positivo y a favor de tu salud.

Existen diversas estrategias para dejar de fumar con la ayuda de la mente. La base de ese cambio reside en alterar tu perspectiva del tabaco y del acto de fumar tanto desde el punto de vista emocional como del físico. La terapia cognitivo conductual, por ejemplo, se concentra en la manera de pensar y actuar del paciente para ayudarlo a superar problemas de conducta, y en especial de conductas nocivas, como fumar. La terapia con hipnosis explota sus técnicas para relajar la mente y abrirla a la capacidad de ser sugestionada.

Si quieres conocer más a fondo estas técnicas, podrían interesarte *Cognitive Behavioural Therapy For Dummies*, de Rob Willson y Rhena Branch, e *Hypnotherapy For Dummies*, de Mike Bryant y Peter Mabbutt, ambos inéditos todavía en castellano.



No tienes por qué intentar cambiar de mentalidad con respecto al tabaco sin la ayuda de nadie. Los psicólogos, los profesionales de la hipnosis y los líderes de los grupos de apoyo poseen la formación necesaria para ayudarte a gestionar este cambio. Busca toda la ayuda que necesites para que los cambios sean positivos y mejoren tu vida.

Comprende en qué consiste la hipnosis

Tal vez te hayas planteado probar la terapia con hipnosis para dejar de fumar. Los científicos se esfuerzan todavía por comprender qué sucede durante la hipnosis y después de ella. Lo único que sabemos es que a mucha gente le funciona y la ayuda a

dejar de fumar. Pero incluso los que han utilizado la hipnosis con éxito presentan ideas distintas sobre su estado mental antes, durante y después de la hipnosis. Se piensa que la hipnosis es capaz de cambiar los pensamientos almacenados en el subconsciente, sobre todo los hábitos, y como fumar lo es, la terapia con hipnosis podría ser eficaz para cambiarlo. El hecho importante que hay que recordar es que la terapia con hipnosis no solo sirve para dejarlo, sino que además te ayudará a seguir siendo no fumador.

La tentación de buscar una pastilla, un tratamiento o una sugestión hipnótica que te libre para siempre del azote del tabaco es comprensible. Cuando se trata de sacudirse de encima una relación toxica o solventar problemas de dinero o de salud, la mayoría de la gente anhela una solución rápida. Pensar en la posible existencia de una píldora o de un elixir mágico capaz de liberarte del problema que lleva tantos años amargándote resulta tentador. Por lo tanto, el atractivo que rodea la hipnosis es muy comprensible.

Bastantes personas prueban la hipnosis para dejar de fumar y muchas de ellas consideran que les ha resultado muy útil para alcanzar su objetivo. Los especialistas en hipnosis siempre te dirán que lo más importante no es dejar de fumar, sino persistir en ello. Para la mayoría de las personas que quieren dejar de fumar, el gran reto está en el miedo a lo que sucederá cuando lo hayan dejado. La hipnosis ayuda a prepararse y a saber afrontar ese miedo a lo desconocido.

Naturalmente, todo el mundo es distinto y lo que funciona para unos podría no funcionar para otros. Tal vez conozcas a alguien que ha probado con la hipnosis y no le ha funcionado, mientras que a otro le habrá bastado con una sola sesión para dejar de fumar. No importa; lo que importa es que sepas que para ganarle la guerra al tabaco es posible que necesites combinar distintos métodos. Podrías combinar, por ejemplo, el trabajo de un psicólogo, la hipnosis y el parche de nicotina. Se trata de utilizar todas las herramientas que tienes a tu disposición para sacarles el máximo provecho.



La utilización de la hipnosis para dejar de fumar se basa en reforzar la fuerza de voluntad. Para aprovechar al máximo las sesiones de terapia con hipnosis y para que te funcionen, debes estar convencido de que quieres dejar de fumar.

Plantéate la meditación

Otro tipo de hipnosis que puedes contemplar es la autohipnosis, que es una forma de meditación, una manera más de alcanzar un estado de calma y tranquilidad. La autohipnosis y la meditación tienen tanto en común que, para simplificar las cosas, nos referiremos a ambas prácticas como *meditación*.

¿Qué es exactamente la meditación?

La meditación puede ser prácticamente cualquier cosa. Existen muchos tipos de meditación; de hecho, existen tantos tipos como personalidades hay en el planeta. Puedes meditar en el trabajo, mientras ves jugar a tu hijo o mientras paseas al perro. La meditación puede apoderarse de ti mientras te ocupas del jardín. Si quieres utilizar la meditación para dejar de fumar, lo mejor es que te sirvas de aquella que puedes practicar en cualquier parte.



No existe una fórmula única ni para la meditación ni para dejar de fumar. Prueba distintas estrategias y utiliza aquellas que mejor te funcionen.

Piensa en el concepto de necesidad. ¿Qué necesitas? ¿De verdad necesitas un cigarrillo? ¿Necesitas otro par de zapatos? (¡Tal vez sí!) ¿Necesitas un Maserati? A medida que vayas entrando en contacto con tus sentimientos y contigo mismo, acabarás comprendiendo qué es lo que de verdad necesitas.

Como fumador, ya sabes cómo hipnotizarte. De hecho, ya te has hipnotizado. Cada vez que enciendes un cigarrillo, entras en trance. Tu comportamiento es, en cierto sentido, la consecuencia de una sugestión poshipnótica: “Encenderás un cigarrillo aunque todo a tu alrededor esté diciéndote que es malo para ti”. Entrás en un estado similar a un trance en el que desconectas de la preocupación por tu cuerpo, por tu salud y por tu futuro. Cuando inhalas, alcanzas un estado mental que, simultáneamente, te relaja y te pone en estado de alerta. Es la codiciada propiedad de la nicotina.

Lo bueno de todo eso es que la autohipnosis o la meditación pueden ayudarte a

alcanzar un estado mental idéntico. Cuando domines la meditación, serás capaz de dar la vuelta por completo a todo tipo de pensamientos y sensaciones, incluso a la idea: “No estoy pensando en nada”. En cuanto hayas conseguido limpiar tu espacio mental, podrás ir donde quieras. Recuerda que, como sucede con cualquier tipo de ejercicio, cuanta más paciencia tengas, mejor lo dominarás.



Por lo que a la meditación se refiere, la perfección se alcanza con la práctica. En cuestión de una semana, podrás alcanzar un estado mental inspirador.

Percibe y controla la respiración

La respiración es la corriente de la vida. Seguramente has oído tantas veces expresiones similares a esta que suena a tópico. “No fumes”, también es un tópico. Pero es importante que sepas qué cosas de la vida que normalmente das por sentado, como el cuerpo, la respiración y el latido del corazón, pueden convertirse tanto en aliados poderosos como en fastidiosos recordatorios de la mortalidad y las limitaciones.

Un punto de partida para comprender la respiración consiste en apreciarla simple y directamente. A pesar de que respirar es un milagro del organismo cuando todo funciona bien (y eso es normalmente lo que sucede cuando no se manipula), puede causar verdaderos estragos cuando va mal. Si alguna vez has sufrido una gripe o, peor aún, una neumonía, sabrás de qué se trata. Una tos persistente y cualquier tipo de problema relacionado con el suministro de aire que recibe el cuerpo y el cerebro no es cuestión de risa. (Acude al médico si tienes tos persistente.)

La meditación consiste en controlar la respiración, relajarse y alcanzar un estado en el que te sientes como si estuvieras flotando. Mientras meditas, tienes que poner tu objetivo en ser consciente de tu cuerpo, pero no de lo que te rodea. Al principio eres consciente de tu cuerpo y de la respiración y luego, poco a poco, vas perdiendo la conciencia tanto del cuerpo como de la respiración. Las pruebas demuestran que el control de la respiración, el control mental y la serenidad que produce dicho control, dan como resultado cambios muy saludables en los sistemas circulatorio e inmunitario.



El control de la respiración es lo contrario de fumar. Con el control de la respiración que proporciona la meditación, recuperarás el control de todo el cuerpo.



La meditación y el control de la respiración no son cosas fáciles. A pesar de que solo exigen permanecer sentado sin moverse, son un desafío físico.

Tanto en internet como a través de libros o vídeos, encontrarás consejos sobre cómo practicar la meditación. Un buen ejemplo de ello es *Meditación para Dummies*, de Stephan Bodian, en esta misma colección.

Cambia de manera de pensar

A veces, lo que necesitas es un cambio de manera de pensar, algo más fácil de decir que de hacer. La programación neurolingüística (PNL) sirve precisamente para lograrlo. Con la ayuda de expertos profesionales, esta moderna psicoterapia trabaja sobre el principio de ayudar al paciente a cambiar y adaptar su pensamiento de tal modo que consiga liberarse de pensamientos negativos y alterar su conducta para alcanzar los resultados deseados.

¿Cómo puede ayudar la programación neurolingüística al objetivo de dejar de fumar? Cambiando tu forma de pensar con respecto a fumar y los placeres que el hábito te aporta y alejando el miedo a sufrir el síndrome de abstinencia. La programación neurolingüística ha ayudado a dejar de fumar a muchas personas. Muchos no fumadores en potencia fracasan ante el primer obstáculo que encuentran porque temen tanto las manifestaciones del síndrome de abstinencia que puedan sufrir, que no son capaces de dejar de fumar para averiguar si realmente van a sufrirlos. El poder de la mente es increíble.



No todo el mundo experimenta de la misma manera los síntomas del síndrome de abstinencia.

Hay abundante información sobre este tema en *PNL para Dummies*, de Romilla Ready y Kate Burton.

La terapia cognitivo conductual es otra herramienta mental para librar tu batalla. Esta terapia ofrece técnicas mentales para mejorar la motivación y el deseo de dejar de fumar, para aumentar la confianza y la autoestima y para ayudarte a gestionar lo que te encuentres cuando lo hayas dejado. ¿Cómo funciona?, te preguntarás. Cambiando tus pensamientos y, por lo tanto, tu forma de ver determinados aspectos de tu vida. Lo que debe preocuparte no es solo dejar de fumar, sino seguir en la vida como no fumador. (En el capítulo 8 tienes más detalles sobre la terapia cognitivo conductual.)

Maximiza la motivación

Para incrementar las probabilidades de dejar de fumar, tienes que estar motivado, preparado y dispuesto a afrontar los desafíos que tienes por delante. Pensar en dejar de fumar desde una perspectiva positiva es un buen punto de partida, del mismo modo que es importante tener un plan para cuando sufras tentaciones o riesgos de recaída. Piensa en todos los motivos que tienes para dejar de fumar y prepárate para ponerlos en práctica cuando llegue el momento. Escribe en una lista los deseos y los sueños que podrás alcanzar, y alcanzarás, cuando abandones el tabaco. Recuerda que ponerse en acción es ya un estímulo y deja de pensar en lo que te gustaría: hazlo... ¡ya!

Rodéate de gente optimista, de personas que puedan darte ánimos (ya sabes a qué tipo de personalidad nos referimos), de personas que te digan “Puedes conseguirlo y lo conseguirás”, no de las que añaden luego algún pero. Entrena la mente para que siga los procesos que tienes a tu disposición, de tal modo que expulses los pensamientos negativos y llenes la cabeza de afirmaciones positivas. Todo el mundo puede tener un mal día, por supuesto, un día bajo o un día gris, pero no todos los días tienen que ser de ese tipo; así que no deben impedirte hacer realidad tus deseos, objetivos o ambiciones.



La motivación es la clave para disfrutar de todo lo que haces y para desear seguir adelante.

Para dejar el tabaco deberás replantearte todas tus viejas ideas sobre el hábito de fumar y el placer que te aporta. Tendrás que buscar los motivos por los que quieres dejarlo y aceptarlos con la pasión y el anhelo necesarios para cambiar tu forma de actuar, mejorar tu estado de salud y renacer como una nueva persona libre del tabaco. Aprovecha que sabes que es posible cambiar de mentalidad y motívate utilizando todo el poder de la mente. Si necesitas ayuda para conseguirlo, sítete de los consejos de un psicólogo especializado en técnicas de cambio de mentalidad.

Exorciza la nicotina con ejercicio

Lo creas o no, el ejercicio físico es una forma de medicación. Es una manera de fomentar el bienestar personal de un modo fiable, consistente y sano. El ejercicio vigoroso, aquel que te acelera el pulso y te hace sudar, es bueno para todo el mundo (a menos que existan enfermedades que limiten la cantidad o el tipo de ejercicio tolerable, así que es conveniente que consultes con un médico). El ejercicio sienta bien. El ejercicio hace que se liberen endorfinas en el cerebro, que a su vez desencadenan la aparición del bienestar.

Dejar de fumar puede ser una bendición por partida doble. No solo vas a librarte de un hábito que te resta vida y resulta económicamente muy caro, sino que además te encarrilarás hacia un montón asombrosamente grande de nuevas posibilidades. ¿Cuál de las siguientes actividades habías soñado practicar y nunca pudiste hacerlo porque carecías de la resistencia necesaria o de la capacidad pulmonar suficiente? Puede que alguna de estas:

- ✓ Caminar un buen rato a paso ligero.
- ✓ Correr una maratón.
- ✓ Escalar una montaña.
- ✓ Practicar rafting en aguas bravas.
- ✓ Montar en bicicleta.

- ✓ Navegar a vela.
- ✓ Jugar al tenis.
- ✓ Jugar al fútbol.

Tal vez seas uno de esos pocos afortunados capaces de practicar deporte aun fumando. Pero no te dejes engañar creyendo que en esta vida puedes tenerlo todo. En cuanto dejes de fumar, tu capacidad para practicar deporte y el placer que obtengas de ello aumentarán de modo exponencial.



Existen programas de ejercicio especialmente diseñados para personas que quieren dejar de fumar, con distinta intensidad y un amplio abanico de modalidades. Seguro que encuentras información en el centro de salud.

Prueba la acupuntura

La *acupuntura*, una especialidad de la medicina china tradicional con dos mil años de antigüedad, se basa en la teoría de que la energía del cuerpo fluye a través de unos canales naturales llamados *meridianos*.

Los especialistas en acupuntura tratan diversas afecciones colocando agujas para estimular los puntos de energía claves. Son tratamientos que exigen regularidad y que pueden resultar caros si se acude a un centro privado de renombre.

Los enfoques alternativos o complementarios, como sería el caso de la acupuntura, se pueden utilizar en conjunción con la terapia sustitutiva con nicotina (explicada en la capítulo 5), la ayuda de un psicólogo y la determinación total y absoluta de dejar de fumar. Si decides probar con la acupuntura, asegúrate de hacerlo con un profesional titulado.

Elige el tipo de ejercicio más adecuado para ti

El ejercicio puede presentar muchas formas, razón por la cual no es necesario que te agobies o te pongas unas metas demasiado ambiciosas si llevas tiempo sin hacer deporte. Empieza aumentando un poco la actividad cotidiana. Caminar a buen ritmo un mínimo de media hora al día te ayudará a despejar la mente y a sentirte mejor. Cambios tan sencillos como ir al trabajo en bicicleta, aparcar el coche un poco alejado de tu destino o bajar del autobús una parada antes, son también un buen principio.

Encuentra la manera de ponerte en forma sin necesidad de tener que apretar mucho los dientes. ¡Tiene que ser divertido! Prueba con clases de baile; son divertidas, ayudan a entablar nuevas amistades y constituyen una forma de ejercicio estupenda. ¿Qué tal correr con un grupo de alguna asociación deportiva? Estas asociaciones suelen ofrecer grupos de todos los niveles y apoyo tanto para los principiantes como para los más expertos. Podrías ahorrar el dinero que sueles gastar en tabaco para pagarte sesiones con un entrenador personal, la mensualidad de un gimnasio o una bicicleta estática. ¡No hay excusa para no aprovechar el tiempo e ir en bici a la vez que ves la televisión! Si eso no es lo tuyo, ¿qué te parecería nadar o acudir a clases dirigidas de gimnasia? Sea lo que sea lo que decidas hacer, tendrás que practicarlo con regularidad para sacarle el máximo provecho. No solo te sentirás mejor, sino que además tu aspecto físico cambiará y te sentirás más tonificado.

El deporte es una forma sana de alcanzar el bienestar. Busca el tipo de ejercicio que te ayude a alcanzar este estado con el tiempo y la práctica.

Capítulo 7

Sigue siendo no fumador

En este capítulo

- ▶ Prepararse para dejarlo
 - ▶ Identificar los desencadenantes de la recaída
 - ▶ Gestionar el sentimiento de culpa
 - ▶ Evitar convertirse en fumador pasivo
-

Siempre habrá un momento en la batalla contra el tabaquismo en que sufras una derrota. Justo cuando piensas que lo estás haciendo maravillosamente y consiguiendo muchas cosas, sufres una recaída. Cedés y acabas cayendo y fumándote un pitillo después de comer. Te sientes culpable, débil y te enfadas contigo mismo por haberte rendido.

Las recaídas son habituales y lo importante es no utilizarlas como excusa para rendirte y dejar de intentarlo. En este capítulo descubrirás qué hacer cuando sufras una recaída, cómo gestionar las ganas de fumar y cómo relacionarte con otros fumadores mientras estás intentando dejarlo.

Planifica una estrategia de éxito

Dejar de fumar no solo exige adoptar la mentalidad adecuada, sino también tener el cuerpo preparado para ello y moverse en el entorno adecuado. Es decir, no se trata tan solo de que te repitas constantemente “Sí, puedo hacerlo”, sino que además tienes que preparar el cuerpo para el cambio y realizar los cambios necesarios en tu entorno para aumentar al máximo las probabilidades de éxito.

¿Qué tienes que hacer con el fin de prepararte para dar el salto que podría salvarte la vida? Del mismo modo que te plantearías cómo sería la vida sin la compañía de un viejo amigo, mientras vaya acercándose la fecha de dejar de fumar, acostúmbrate a visualizar qué cosas vas a necesitar. Tal vez te resulte útil plasmar en papel tus ideas y las acciones que vas a emprender para de este modo tener claro todo lo que tienes que planificar.

Estas son nuestras sugerencias para protegerte contra una recaída:

- ✓ En cuanto hayas elegido la fecha en que dejarás de fumar (el capítulo 4 explica qué hay que hacer), asegúrate de estar preparado para afrontarla; te sorprenderá lo pronto que llega ese día. No tiene ningún sentido, por ejemplo, ir a visitar a unos amigos fumadores justo el día en que decides dejar tú de hacerlo.
- ✓ Aprovecha los conocimientos que te aporta este libro y las conversaciones que mantengas con otras personas que han dejado de fumar para elaborar una estrategia concreta. Incluye en ella ejercicio para tener menos ganas de fumar, ya que el ejercicio regular (sobre todo el ejercicio aeróbico, que acelera el ritmo respiratorio y aumenta el latido cardíaco) libera endorfinas, que te harán sentir mejor. Plantéate incorporar la práctica regular de deporte en tu plan para dejar de fumar.
- ✓ Pregúntate si existen otras cosas que podrían ayudarte a sentirte más sano y más en forma. Una alimentación correcta te ayudará a cumplir este objetivo. El cuerpo responde mucho mejor a la combinación de proteínas y carbohidratos de la fruta y las verduras que a las comidas rápidas cargadas de grasas. Comer adecuadamente te aportará más energía (algo que hasta ahora te daba el tabaco). Cuando dejes de fumar no tienes por qué engordar. En el capítulo 8 encontrarás más consejos al respecto. Cambia tu forma de pensar con respecto al tabaco. La programación neurolingüística y la terapia cognitivo conductual te ofrecerán estrategias mentales para llevar a cabo cambios positivos en tu vida.
- ✓ No te olvides de explotar al máximo el poder de tu mente (lee el capítulo 6).
- ✓ Minimiza la exposición al humo del tabaco de otros fumadores. Por suerte, las nuevas leyes antitabaco te ofrecen la posibilidad de trabajar y mantener relaciones sociales sin convertirte en fumador pasivo, lo que mejora con creces tus probabilidades de éxito.
- ✓ Elimina de tu entorno toda la parafernalia relacionada con el tabaco: encendedores, ceniceros y cerillas. Vacía y limpia bien el cenicero del coche para librarte del mal olor.

- ✓ Elabora un plan detallado para la primera semana y programa todas las actividades que piensas llevar a cabo para no coger de nuevo un pitillo. Completa la tabla 7-1 para desarrollar el plan y evitar recaídas.

Tabla 7-1. Plan para dejar de fumar, semana 1

<i>Ejercicio</i>	<i>Actividad</i>	<i>Alimentación</i>	<i>Diversión</i>	<i>Terapia</i>
Día sin fumar 1				
Día sin fumar 2				
Día sin fumar 3				
Día sin fumar 4				
Día sin fumar 5				
Día sin fumar 6				
Día sin fumar 7				

Encuentra un compañero para dejar de fumar

Un compañero para dejar de fumar es una forma más de soporte, una herramienta social y emocional que puede ayudarte a marcar la diferencia entre lo que sería un tibio esfuerzo y un éxito rotundo. La probabilidad de éxito aumentará si formas equipo con alguien que esté en el proceso de dejarlo o con alguien que ya ha dejado de fumar y pueda acompañarte en el proceso de alejar para siempre ese hábito de tu vida.



Aprende tanto de los éxitos como de los fracasos de los demás. Un ingrediente esencial para dejar de fumar con éxito es aprender qué es lo que no tienes que hacer.

Busca alguien cercano, un familiar o un amigo, para que forme equipo contigo. Pero si prefieres mantener las distancias, encontrarás numerosas páginas web que te conectarán a través de grupos de chat con otros compañeros que también quieren abandonar el tabaco.



Lo importante es encontrar un compañero para dejar de fumar en quien tengas plena confianza a lo largo de todo el proceso.

Aférrate con uñas y dientes a lo que has conseguido

Las recaídas son señales de advertencia, no cantos de cisne. Sucumbir al impulso de fumar puede ser desastroso si conlleva la reanudación del hábito. Pero las recaídas pueden convertirse también en oportunidades para descubrir más cosas sobre los desencadenantes que te empujan a volver a fumar y cómo gestionarlos mejor si vuelven a aparecer. Aunque, evidentemente, si puedes evitarlo, trata de no recaer.

La prevención de la recaída es el ingrediente más importante para olvidarse del tabaco para siempre. Cada vez hay más gente que deja de fumar. Las personas que han sido fumadoras son quienes mejor saben cómo gestionar las ansias de fumar, reconocer los desencadenantes y sustituir la nicotina por hábitos saludables. Las investigaciones demuestran el impacto positivo de los esfuerzos de prevención sobre la conducta del fumador. Repasa las estrategias que te ayudarán a seguir sin humo, ponlas a prueba y averigua cuáles aplican mejor a tu caso.



Cuanto más, mejor. Cuantas más habilidades y costumbres sanas adquieras, menor será la probabilidad de recaer.

Evalúa el riesgo de recaída

El primer paso para practicar la prevención de la recaída consiste en averiguar cómo

de cerca estás de recaer. Identificar el riesgo de recaída y evitar situaciones de alto riesgo te ayudará en el viaje hacia la recuperación.



El riesgo de recaída aumenta cuando:

- ✓ Hace poco que has dejado de fumar.
- ✓ Te sientes tan confiado que piensas que por uno no pasa nada.
- ✓ Compras una cajetilla por si acaso.
- ✓ No tiras la última cajetilla.
- ✓ Te expones a personas, lugares y cosas que antiguamente asociabas con el tabaco.
- ✓ Sales con amigos fumadores.
- ✓ Estás sometido a situaciones de estrés elevado en las que solías tirar de tabaco para combatir los nervios, como un conflicto familiar, un plazo de entrega laboral u obligaciones sociales.
- ✓ Estás sometido a situaciones de bajo estrés, como las vacaciones, lo que te lleva siempre a fumar porque quieres maximizar tu estado de relajación.

Si alguno de estos puntos te resulta familiar, corres el riesgo de volver a caer en el hábito.

Controla los desencadenantes de la recaída

Estar preparado para sufrir una recaída es lo contrario a estar preparado para dejar de fumar. ¿Te parece confuso? De hecho, es muy sencillo. Hay tantos argumentos, y de todo tipo, para justificar las recaídas, que es muy fácil que te rindas y vuelvas de nuevo al hábito de fumar.

Los fumadores que recaen comparten argumentos comunes, algunos de los cuales te sonarán muchísimo. Aunque todavía no te hayas visto atrapado en sus redes, es importante que controles la aparición de estos peligros. Incluso los más fuertes han caído como resultado de identificarse con estos mensajes ilógicos. Pero si conoces de antemano las siguientes excusas, prevendrás su aparición y evitarás caer de nuevo en

el hábito de fumar. Atento a estas excusas:

- ✓ A pesar de todos mis buenos propósitos, he fumado. No volveré a hacerlo.
- ✓ Por uno no pasa nada. El daño para mi salud ya está hecho.
- ✓ No tengo ninguna necesidad de dejarlo ahora. Siempre puedo empezar de cero mañana (o la semana que viene, o el año que viene).
- ✓ Todo el mundo fuma y no le pasa nada. Estoy en plena forma y aún me queda mucho tiempo por delante hasta tomar la decisión de dejarlo.
- ✓ En estos momentos tengo tantos problemas que no puedo sumar uno más a la lista.
- ✓ He trabajado muy duro y me he ganado este pitillo con creces. Me merezco un momento de descanso.
- ✓ Los cigarrillos con bajo contenido en nicotina y alquitrán no son tan peligrosos como los normales.
- ✓ Si no aspiro profundamente el humo, mis pulmones no sufrirán ningún daño.
- ✓ Paso de todo. Yo fumo.
- ✓ Esta mañana he roto mi juramento de no fumar. Ya no tiene sentido reanudar mi intento.

Por suerte, y como te explicaremos en el apartado siguiente, una buena conversación contigo mismo te ayudará a combatir tales argumentos.

Mantente en el buen camino

Cualquiera que haya intentado dejar de fumar tiene docenas de argumentos para no hacerlo (en el apartado precedente puedes leer algunas de las excusas más corrientes). Si acabas de comprometerte de nuevo con la abstinencia (¡No volveré a hacerlo nunca más!), felicidades. Este libro está repleto de consejos sobre qué hacer, dónde acudir y con quién ponerte en contacto para seguir siendo una persona no fumadora. (Si necesitas ayuda, consulta el capítulo 12, donde encontrarás distintos recursos a tu disposición).

Reconócelo: el ciclo que lleva de los argumentos vanos a la recaída

A la mayoría de la gente le gusta considerarse única; a todos nos gusta pensar que nuestra conducta es espontánea, interesante y tal vez incluso, creativa. La secuencia conductual de la recaída, sin embargo, es tan predecible como que el sol acabará saliendo mañana.

Los aspirantes a exfumadores acaban encendiendo el cigarrillo después de convencerse a sí mismos con uno o más argumentos o después de verse expuestos a un desencadenante convincente (cualquier cosa que les recuerde el acto de fumar). El placer y la familiaridad que aportan esas primeras caladas se ven ofuscados por un seguido de pensamientos de culpabilidad. El fumador que recae cuando estaba intentando dejar de fumar suele decirse: “ya he vuelto a hacerlo” o “soy patético y soy incapaz de controlarme” o “soy un esclavo de este vicio”. Estos sentimientos de impotencia y odio hacia uno mismo crecen con una fórmula de interés compuesto. Cuantas más veces has intentado dejarlo, peor sientan los sucesivos fracasos.

Si en estos momentos no estás fumando, piensa que ya tienes un éxito. Fíjate en que estás respirando con la frescura con la que respirarás el resto de tu vida si lo consigues. Las muchas veces que hayas podido fracasar en el pasado carecen de importancia. Las personas que dejan de fumar para siempre suelen acumular sobre sus espaldas tres o más intentos fallidos.

Cuando te descubras poniéndote argumentos y excusas, recuerda los siguientes hechos reales y constatados:

- ✓ **“Un cigarrillo más no me hará ningún daño.”** La realidad es que todos los cigarrillos que fumas son nocivos. Y cada calada que das aumenta tu exposición a los efectos tóxicos del tabaco. El daño que causa el tabaco es acumulativo. Aunque hayas empezado la jornada fumando, piensa que un paseo, una ducha o un zumo de frutas es mucho mejor que fumarte un cigarrillo más. Nunca digas que es demasiado tarde para dejarlo, jamás argumentes que el daño ya está hecho. ¡No es verdad! Los efectos nocivos del tabaco son acumulativos. Cuanto más fumes y cuanto más tiempo lo hagas, peores serán las consecuencias para tu cuerpo. Fumar menos cigarrillos siempre es mejor que fumar más. Y no fumar ni un solo cigarrillo es lo mejor de todo.
- ✓ **“Mañana puedo empezar de nuevo.”** Bien, como dicen, el camino hacia el infierno está empedrado con buenas intenciones. Es imprescindible planificar la recuperación con el máximo detalle posible y no retrasar ni un minuto más la liberación de tu salud y tus pulmones. La acumulación de mañanas acaba convirtiéndose en un nunca. Lee ahora mismo el capítulo 3.
- ✓ **“Estoy y me siento estupendamente.”** Las apariencias pueden resultar engañosas, igual que el argumento de que conoces a muchos fumadores con un aspecto estupendo. Por mucho que un fumador vestido con ropa de deporte exhiba un tono sonrosado de lo más saludable, no tienes ni idea de lo negros que están sus pulmones si pudieras verlos con una radiografía. Y ten en cuenta que tampoco ves a ese fumador cuando se levanta por la mañana y expulsa escupitajos de flema bronquítica.
- ✓ **“Estoy demasiado ocupado como para planteármelo ahora.”** Sí, evidentemente, estás agobiado de trabajo. Si crees que tienes tantos problemas que no puedes perder el tiempo intentando dejar de fumar ahora, coge papel y lápiz y haz una lista con todos esos problemas. Asigna un número a cada uno de ellos. ¿Cuáles son los problemas prioritarios? ¿Aparece tu estado de salud, actual y futuro, en los últimos puestos de la lista? ¿No te parece que dejar de fumar te reforzaría para gestionar mejor el resto de desafíos a los que te enfrentas?
- ✓ **“Me merezco un descanso.”** Por supuesto que te lo mereces, pero no te recompenses sucumbiendo a un cigarrillo. Cuando prescindes de un hábito que se impone sobre ti, como el tabaco, debes sustituirlo por otras gratificaciones. Necesitas otro tipo de golosinas. ¿Qué te parecería ir de compras, preparar una cena estupenda o regalarte un masaje la próxima vez que te mueras de ganas de fumar? Encuentra formas

de darte un gusto que sean beneficiosas para tu salud.

- ✓ **“No es más que un cigarrillo bajo en alquitrán o en nicotina.”** Pensar que los cigarrillos bajos en alquitrán o nicotina no son perjudiciales es uno de los argumentos más peligrosos. De hecho, los cigarrillos bajos en alquitrán o nicotina son tan nocivos como los demás, puesto que los fumadores que se pasan a ellos acaban fumando más cantidad e inhalando más profundamente. Prueba a comer palitos de zanahoria u otras verduras, mascar chicle sin azúcar y beber mucho líquido.
- ✓ **“La verdad es que casi no me trago el humo.”** ¿Casi? Por mucho que pienses que casi no tragarte el humo no perjudica tanto los pulmones, tienes que seguir teniendo en cuenta las enfermedades de la boca, la lengua y la garganta que se desarrollan como consecuencia de la exposición al tabaco y al humo del tabaco.
- ✓ **“Mi salud me trae sin cuidado.”** Muchos fumadores dicen no preocuparse por su salud porque tampoco les preocupa su futuro. Pero ¿es realmente así? ¿Cuántas cosas haces todos los días pensando en el futuro? Todas estas acciones demuestran que tienes intención de seguir aquí mañana. Coge el dinero que te habrías gastado hoy en tabaco y resérvalo para regalarte alguna cosa más adelante.
- ✓ **“Hoy ya la he fastidiado, así que puedo fumarme otro.”** ¡Olvídate de tanto perfeccionismo! Que hayas roto tu juramento de no fumar no significa que todo haya acabado. Si adoptas una postura de todo o nada acabarás regresando al lugar donde no deseas volver. ¿De verdad eres tan duro contigo mismo en otros aspectos de tu vida? ¿Por qué comportarte así en un asunto que, al fin y al cabo, es tan importante?



Sentirte culpable por haber recaído en el hábito de fumar es también un desencadenante potente. No andes siempre culpándote del fracaso. Comprender la causa de la recaída no tiene nada que ver con flagelarse por ello. No sucumbas a estos sentimientos negativos. Piensa que cuando estés bajo de ánimos, aparecerán argumentos del tipo “¿y qué pasa si fumo” o “no tengo autocontrol” o el clásico “no tengo remedio”, que podrían hacerte caer de nuevo en el hábito de fumar.

Gestiona las recaídas

Un fumador que luchaba por dejar ese hábito, decía: “¿Dejarlo? Ningún problema. Ya lo he hecho mil veces”. ¿Te suena? Las recaídas consisten en eso: perder la inercia, dejar perder las buenas intenciones y perder el control.

El esfuerzo para dejar de fumar es una batalla a vida o muerte por tu salud, tu dignidad y tu futuro. Si estás totalmente comprometido con esta lucha, si dejar de fumar se ha convertido en tu prioridad número uno, ¡es la guerra!

A continuación, te presentamos algunos pasos que hay que dar para ganar esta guerra:

- ✓ Si enciendes un cigarrillo, controla de inmediato los daños. No acabes de fumarlo (y, evidentemente, no te acabes la cajetilla). Limita la exposición física y psicológica al tabaco.



Después de una recaída, adquiere la costumbre de volcarte en otras actividades (de no fumador). Sal de casa. Da un paseo. Llama a un amigo. Ve al gimnasio. Date una ducha. Pon la máxima distancia posible entre ese cigarrillo y tú.

- ✓ Pon la máxima distancia física que te sea posible entre la recaída y tú. No caigas víctima de la culpabilidad y la autocompasión. Como ya has visto, los estados negativos son, en sí mismos, factores desencadenantes potentes. Intenta comprender qué te ha llevado a la recaída, intenta evitar situaciones similares en el futuro y recuérdete continuamente que si no estás fumando en estos momentos ya es un éxito.
- ✓ Piensa en positivo. Los fumadores que recaen se enfrentan a muchas tentaciones. Imagina esas tentaciones como dragones que escupen fuego. Son grandes, dan miedo... y son un mero producto de tu imaginación. No hagas una montaña de un grano de arena convenciéndote, por ejemplo, de que nunca lograrás dejarlo porque ahora has fallado.
- ✓ Si sufres una recaída no empieces a sentirte culpable y deprimido. Recuerda que millones de personas como tú han conseguido superar las recaídas.
- ✓ Si has encendido un cigarrillo después de haber tomado la decisión de dejarlo, considera la experiencia como un desliz y no como un desastre en toda regla. Si sucumbes a la sensación de desastre, hay más probabilidades de que acabes exclamando: “¡Al infierno con todo esto, mejor que continúe fumando!”.

Encender un cigarrillo no significa rendirse. Lo único que significa es que, en ese día en concreto, en ese momento en concreto, has encendido un cigarrillo. Eso es todo. No es el final de la historia. Una pequeña derrota no tiene por qué desembocar en fallos mayores. Cada momento que pases sin tabaco es un nuevo y sano punto de partida. Cada día que pases sin tabaco es otra victoria. Y la acumulación de momentos, días y semanas sin tabaco es lo que te llevará a alcanzar el éxito.



Si enciendes un cigarrillo:

- ✓ No eres una mala persona.
- ✓ No pienses que todas tus intenciones, elecciones y decisiones son débiles o fracasadas.
- ✓ Todavía puedes alcanzar con éxito tu objetivo de dejar de fumar.

Haz todo lo necesario para empezar de inmediato a acumular de nuevo momentos sanos y libres de humo. Tira los cigarrillos que aún te queden en casa. ¡Puedes perder una batalla y acabar ganando la guerra!

No pierdas el rumbo

El éxito en esta empresa depende de tu habilidad para mantenerte centrado en la tarea que tienes entre manos. Dejar de fumar no es un proyecto fácil. No es una afición. La decisión de dejar de fumar significa que la prioridad número uno de tu vida pasa a ser abstenerse de consumir cigarrillos hasta que ese hábito deje de ser un problema.

Normalmente, los primeros días del proceso de dejar de fumar son los más difíciles. Los fumadores que inician su vida de abstinencia del tabaco se ven bombardeados por distracciones, tentaciones, ansias de nicotina, episodios de explosión de energía (y valles de gran fatiga), ansiedad, insomnio e, incluso, depresión. Tienes que saber de antemano que te enfrentarás a alguna, todas o ninguna de estas dificultades.



Las festividades, sobre todo la Navidad y el Año Nuevo, no son momentos muy adecuados para dejar de fumar. Es una época del año en la que abundan desencadenantes y motivaciones para encender un cigarrillo. Por otro lado, es también un momento en que muchos se sienten sinceramente motivados para empezar el año con una lista de buenos propósitos. Si es ese tu caso, ve a por ello. Pero asegúrate de pensar bien cuándo es el momento más adecuado para dejarlo.

El reto consiste en no apartarse del buen camino. Con la ayuda de la mentalidad adecuada, ejercicio, mucho líquido y una terapia sustitutiva de la nicotina (véase capítulo 5), estarás bien equipado para gestionar los efectos más desagradables, siempre y cuando estés totalmente comprometido con el proceso que has empezado y dispuesto a acabarlo.



Céntrate. Piensa en la persona que quieres ser: libre de un hábito que te domina y seguirá dominándote. ¿Recuerdas la primera calada que diste en tu vida y lo mal que te sentó? ¿Has fumado alguna vez en exceso? ¿Recuerdas la sensación de tener el estómago revuelto, la cabeza a punto de estallar y que, como consecuencia de ello, pensaste en que nunca más volverías a fumar? Eran sensaciones reales. Has tomado una decisión por el bien de tu salud, la decisión de vivir la vida a tope. Mantente en el buen camino y llegarás a tu meta.

Redefine la recaída: ¡Un día sin nicotina es un día de éxito!

Roma, como dicen, no se construyó en un día. Y, de un modo similar, una vida sana y libre de tabaco tampoco se construye en un día. Liberarse de los grilletes del tabaco es un proceso trabajoso y lento que exige energía y resolución durante un periodo de tiempo prolongado.

Por mucho que haya gente que sea capaz de dejarlo de golpe y no volver a fumar un cigarrillo en su vida, el camino hacia la liberación de los pulmones no está alfombrado precisamente con rosas. Lo más habitual es que los fumadores que intentan dejarlo tengan periodos de éxito (abstinencia) interrumpidos a menudo por recaídas que suelen ser erráticas e impredecibles.



Las recaídas son como el par en un campo en el golf. Si a pesar de estar armado con las mejores intenciones acabas cediendo al impulso de fumar, el siguiente movimiento debe ser controlar de inmediato los daños. Es mucho mejor fumar un cigarrillo y acto seguido tomar más ímpetu en la decisión de dejar de fumar, subirte de nuevo al carro y continuar camino exactamente a partir de donde lo dejaste.

Lo que jamás debes hacer es utilizar ese desliz a modo de excusa y mala justificación para caer de nuevo en el hábito. No caigas en el argumento de “eso no es más que una demostración del hecho. No puedo dejarlo, de modo que mejor que siga fumando todo lo que me venga en gana”.

Te equivocas; te equivocas de medio a medio. Cuanto menos fumes y antes afirmes tu intención de dejarlo para siempre, mejor te sentirás. No solo la garganta, los pulmones y el sistema circulatorio te lo agradecerán de inmediato sino que además, tu autoestima y tu dignidad se verán reforzadas. Disfrutarás de más confianza en ti mismo, te sentirás con más fuerzas para hacer cualquier cosa. Serás consciente de que has caído en la tentación, te has apartado momentáneamente del buen camino como consecuencia de un impulso errático, pero has vuelto sin dudar a él.

Otra cosa: a muchos fumadores (si no a todos) que empiezan a dejarlo, les aparecen achaques físicos y cierto malestar emocional, sobre todo durante los primeros días del proceso. Algunas personas que acaban de dejarlo dicen que sienten un cansancio tremendo y sensación de apatía, y que se ven incapaces de concentrarse. Otros se sienten tremendamente tensos. Los exfumadores recientes se sienten a menudo abatidos e inútiles, incapaces de hacer nada. Están mentalmente confusos.

No pasa nada, es normal. Independientemente de lo poco o lo mucho que hayas conseguido, y siempre y cuando tu prioridad número uno sea dejar de fumar, un día sin tabaco es un día de éxito. La inversión en tiempo y energía, aunque ello signifique un bajón en tu productividad o una sensación de cansancio excepcional, te compensará en un futuro próximo de maneras completamente insospechadas. Disfrutarás de energía de sobras y tendrás la ventaja añadida de eliminar la distracción, el tiempo y el dinero que dedicabas a comprar tabaco y a realizar las innumerables pausas para fumar que interrumpen la vida hogareña, el trabajo y la diversión de tantos fumadores.

Tienes muchos recursos que te ayudarán en el esfuerzo de dejar de fumar, entre ellos los grupos de apoyo, la asistencia telefónica, las terapias sustitutivas con nicotina y el bupropión. (En el capítulo 5 tienes toda la información.) Ten siempre presente que millones de personas han recorrido ya el camino que tú inicias. Dejar de fumar, aunque no es tarea fácil, es una realidad posible. Es un objetivo alcanzable al que puedes llegar.

El exfumador como fumador pasivo

El fumador pasivo, aquel que inhala pasivamente el humo de los cigarrillos de los demás, se ha convertido en una causa de preocupación y prioridad para la salud pública, tan importante que los gobiernos han decidido crear leyes para impedir que los no fumadores tengan que sufrir los efectos del tabaco en entornos sociales y laborales. Fumar pasivamente también es tóxico y puede provocar problemas físicos y enfermedades. Se estima que de las 50.000 personas que mueren anualmente en España como consecuencia del tabaco, unas 1.500 son fumadoras pasivas.

Dejar de fumar tendrá un componente de peligro adicional si tu pareja o tu compañero de piso es fumador, puesto que es posible que no quiera cambiar su estilo de vida para acomodarse a tus nuevas metas. Si eso es un problema con tu familia y tus amigos, tendrás que hablar con ellos al respecto. Muchas parejas y familiares de personas que quieren dejar de fumar están dispuestos a hacer lo que sea con tal de que sus seres queridos logren el éxito en su empresa, incluso hasta el punto de sumarse también a la iniciativa de dejar de fumar. Tal vez puedas alcanzar compromisos que resulten útiles, como que no dejen paquetes de tabaco a la vista o que solo fumen fuera de la casa o del coche.

Las mujeres embarazadas tienen un problema asociado, que es el de la exposición del feto a la nicotina y a los centenares de productos químicos que incorpora el humo del cigarrillo. El entorno intrauterino no ofrece alternativas, como le sucede al fumador pasivo, que siempre puede hacer lo posible por intentar evitar el contacto con fumadores y la inhalación consecuente de humo. Tú puedes alejarte de los efectos nocivos de un fumador, pero el feto en desarrollo no tiene esta elección.

Desarrolla las habilidades cognitivas que te ayudarán a alcanzar el éxito

Tienes a tu disposición un conjunto potente de herramientas para conseguir dejar de fumar con éxito. Una de ellas es este libro. Otra es tu cuerpo, que responde a tu cariño y tus atenciones sintiéndose mejor y poniéndote el semáforo en verde para que continúes en tu esfuerzo por vivir saludablemente, comer de manera adecuada, hacer deporte y respirar aire limpio.

Tu red social (formada por tu familia, tus amigos, tus compañeros de trabajo y tu médico) debería estar preparada para ayudarte en todo lo posible. Si quieres tener su apoyo, tendrás que explicarles el proyecto que has emprendido. Y no olvides la ayuda que pueden proporcionarte los grupos especializados y las líneas telefónicas de ayuda al fumador.

La última herramienta que tienes a tu disposición, pero no por ello menos importante, es tu mente. La mente se convertirá en tu mejor aliado cuando decidas dejar de fumar (de hecho, es un aliado tan relevante, que hemos dedicado el capítulo 6 a este tema). Sentar las bases mentales y emocionales del éxito implica hacerte recordatorios positivos de manera constante.

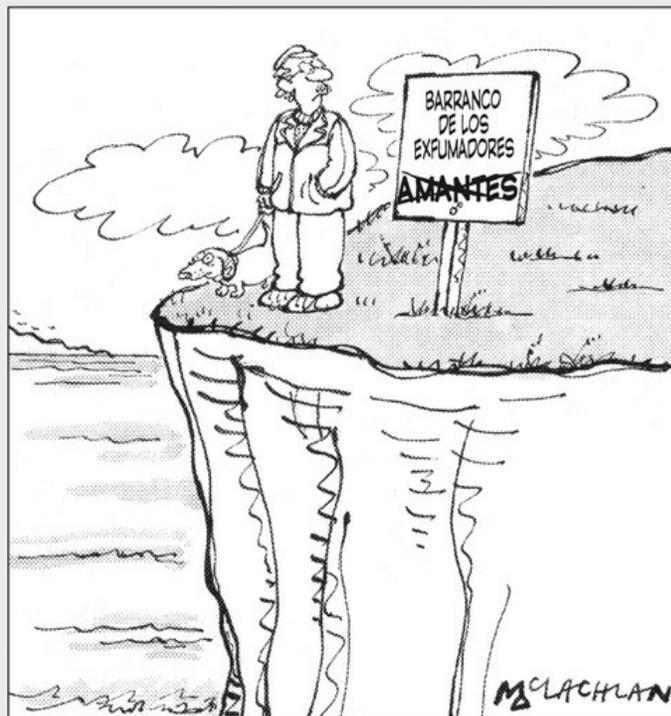
La *terapia cognitivo conductual* es una terapia de curación que enseña a los pacientes a identificar aquellos sentimientos y pensamientos que contribuyen a la depresión, la ansiedad y la negatividad. Por otro lado, la terapia con hipnosis ha ayudado a mucha gente a dejar de fumar.

Cuando estés inmerso en el proceso de dejar de fumar, invoca las siguientes ideas siempre que lo consideres necesario:

- ✓ Por mucho que hoy me sienta cansado, inseguro o triste, sé que lo que estoy pasando es temporal. La situación mejorará día a día.
- ✓ Aunque no me sienta estupendamente, hoy es un día de éxito porque no estoy fumando.
- ✓ Dejar de fumar es una demostración de amor hacia mi cuerpo. Me lo merezco.
- ✓ No tengo que sucumbir al impulso de fumar. Mañana me sentiré mucho mejor conmigo mismo si sé que no he tenido ningún desliz.

Parte III

Un vistazo a los grupos especiales



En esta parte...

En esta parte examinaremos la compleja relación entre el estado de ánimo y las ansias de fumar. Los altibajos anímicos suelen ser fluctuantes y la decisión de dejar de fumar puede prolongar las fluctuaciones emocionales momentáneas. Es posible que te preocupe también la posibilidad de engordar cuando dejes de fumar. El aumento de peso no es una consecuencia inevitable del proceso; todo lo contrario, tanto tu salud como tu aspecto físico mejorarán cuando dejes de fumar.

Las mujeres embarazadas deberían comprender el impacto concreto que el tabaco tiene sobre su crecimiento y desarrollo, y sobre el crecimiento y desarrollo del bebé. En esta parte hablaremos sobre estos efectos y te daremos información para ayudar a la mujer embarazada a dejar de fumar.

Capítulo 8

Fumar, depresión y aumento de peso

En este capítulo

- ▶ Comprender la depresión
 - ▶ Cortar de cuajo la ansiedad
 - ▶ Sopesar el control de peso
 - ▶ Exorcizar el tabaco, no el ejercicio
-

En este capítulo hablaremos sobre los problemas de estado de ánimo y ansiedad que puede provocar el deseo de fumar, así como del vínculo entre el aumento de peso y el abandono del tabaco. Comprender la amplia diversidad de trastornos del estado de ánimo es importante, puesto que se producen con más frecuencia entre fumadores que entre no fumadores. Y te ayudaremos también a reconocer que engordar no es obligatorio cuando dejas de fumar.



Los altibajos emocionales tienen soluciones mucho mejores y más sanas que encender un pitillo.

¿Qué es la depresión?

Depresión es una de las palabras más manidas. El término (cuando no está relacionado con la economía) hace referencia a una gran diversidad de estados de ánimo, sentimientos y pensamientos. Cuando la gente habla de depresión, puede estar refiriéndose a cualquiera de las siguientes cosas:

- ✓ Estrés.
- ✓ Melancolía.
- ✓ Tristeza.
- ✓ Irritabilidad.
- ✓ Falta de energía.
- ✓ Pérdida del interés o del placer.
- ✓ Autoestima baja.
- ✓ Dificultades de concentración.
- ✓ Nerviosismo.
- ✓ Ansiedad.

Sin embargo, más allá del uso popular que se haga de la palabra, desde el punto de vista médico muchas de estas situaciones no son propiamente una depresión, pues esta consiste en un “síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos” y debe ser diagnosticada (y tratada) por un profesional.

Los psiquiatras y otros profesionales especializados en salud mental han dado pasos de gigante hacia la comprensión y la definición de la depresión, que ahora se entiende bastante bien.



La depresión es una enfermedad muy común en el mundo occidental. A pesar de ser un trastorno relativamente fácil de tratar, es responsable de mucho sufrimiento y debilidad. Si crees que estás deprimido, consulta con un médico.

La depresión es un asunto complicado que suele prolongarse durante largos periodos. La enfermedad se caracteriza no solo por el estado de ánimo, las conductas y los pensamientos negativos, sino también por alteraciones físicas, como problemas para conciliar el sueño, ganas de llorar y alteración de los hábitos alimentarios. La depresión dificulta la gestión de la vida diaria. No es lo mismo que pasar por un momento bajo, ya que sus síntomas no desaparecen y pueden afectar tanto el trabajo como las relaciones.

El alivio de la ansiedad

La ansiedad suele acompañar a la depresión, y viceversa. Al igual que sucede con la depresión, la ansiedad se conoce también por otros nombres, como estrés, nervios y agitación.

La ansiedad forma parte normal de la vida. Atender las facturas mensuales puede resultar estresante. ¡Igual que cruzar la calle! Pero la ansiedad tiene unos límites fuera de los cuales deja de ser normal. Igual que con la depresión, lo mejor es que consultes con un profesional cuando la ansiedad interfiera el desarrollo normal de tu vida.

La ansiedad es la respuesta interior o subjetiva a lo que se percibe como un peligro. El concepto clave es *percibir*. El cuerpo y el cerebro están programados para reaccionar de manera instantánea y efectiva a las señales de peligro que nos rodean. Imagínate que estás cruzando la calle y de pronto aparece, como salido de la nada, un camión que se abalanza contra ti: la clásica situación en la que has de plantearte luchar o salir huyendo. Tus músculos se tensan, el corazón te late con fuerza, empiezas a hiperventilar. El cortisol y la adrenalina (que todos tenemos y necesitamos) te preparan para reaccionar con rapidez y efectividad, y las pupilas se dilatan para maximizar tu percepción del entorno. Ten en cuenta que todo esto sucede en una escala que no guarda proporción con los peligros reales que pueda haber en los entornos cotidianos actuales.

Las personas que sufren trastornos de ansiedad sufren ataques continuos de ese tipo de reacción. Las causas de esta respuesta son múltiples. Hay quien hereda una tendencia hacia la ansiedad o el pánico; en ese caso, una vida llena de sucesos violentos y catastróficos desencadena la ansiedad.

Si alguna vez has tenido una crisis de ansiedad, reconocerás rápidamente las siguientes características:

- ✓ Boca seca.
- ✓ Manos sudorosas.
- ✓ Pulso acelerado.
- ✓ Respiración rápida y superficial.
- ✓ Sensación intensa de presagio de catástrofe inminente.

Incluso siendo transitorios, los síntomas de la ansiedad son extremadamente desagradables. Tal vez antes de hablar en público te hayas notado con un nudo en el estómago, la cabeza confusa y el latido cardíaco acelerado. Es lo que se conoce como ansiedad por miedo escénico. Por su parte, la ansiedad social se produce cuando te encuentras rodeado por una multitud, en una fiesta o una reunión, por ejemplo. En estas situaciones, el sistema nervioso puede sufrir una sobrecarga y bombear hormonas de estrés como si tu vida pendiera realmente de un hilo. Sabiendo todo esto, resulta fácil comprender por qué es tan difícil prescindir de la nicotina, una sustancia cuyos efectos contrarrestan la ansiedad.



El problema de las reacciones de estrés continuadas es que, además de producir sensaciones sumamente desagradables, son nocivas para la salud. Diversos estudios han demostrado que las respuestas desenfrenadas al estrés (como podría ser el caso de la ansiedad) agotan el sistema inmunitario y nos hacen más susceptibles a las infecciones.



Los fumadores se automedican con cigarrillos para contrarrestar la ansiedad (y hasta los ataques de pánico) siempre que experimentan una sensación de miedo repentina, abrumadora y sin razón de ser aparente. En pequeñas dosis, la nicotina actúa como un estimulante, pero cuando se consume en cantidades grandes ejerce un efecto sedante. Ver a una persona estresada y atosigada buscando desesperadamente un cigarrillo es una escena tan familiar que ha acabado convirtiéndose en un cliché. Pero la nicotina, al ser también un estimulante, puede acabar provocando más ansiedad y más ataques de pánico.



Aunque asustan, los ataques de pánico no son peligrosos. Son más comunes entre los quince y los veinticinco años, pero pueden presentarse a cualquier edad.

Si quieres explorar con más detalle cómo gestionar la ansiedad, consulta *Overcoming*

Anxiety For Dummies, de Elaine Iljon Foreman, Charles H. Elliot y Laura L. Smith, inédito todavía en castellano.

El principio del karma de las drogas

¿Fumas para evitar o disminuir la sensación de ansiedad? Si sufres algún tipo de ansiedad reconocible, tu respuesta a esta pregunta seguramente será afirmativa. Tienes que saber, sin embargo, que todas las drogas que afectan el cerebro tienen un efecto rebote: todo lo que sube tiene que bajar, y todo lo que baja tiene que subir.

La ansiedad bajo el microscopio

La ansiedad extrema es el equivalente a una alarma de incendios que se dispara en el cerebro. El *locus ceruleus*, un minúsculo centro cerebral que mantiene estrechas conexiones con el resto del sistema nervioso, dispara entonces un neurotransmisor llamado *norepinefrina* en cantidades que, en términos relativos, podrían considerarse enormes. Este flujo repentino de norepinefrina pone en marcha todo tipo de sistemas de alarma, tanto en el cerebro como en el resto del cuerpo, lo que da como resultado la puesta en marcha de todo tipo de mecanismos y la emisión de un mensaje urgente dirigido a todo el organismo: “¡Lucha o echa a correr para huir de aquí!”.

Piensa en otro sedante, el alcohol. El primer par de copas te hace sentir relajado y te ayuda a desinhibirte. Cuando has tomado una copa, te sientes más cómodo y sociable con la gente. Pero unas horas después, la imagen cambia por completo. En lugar de sentirte suelto y relajado, empiezas a notarte tenso. Tienes los nervios de punta. Si has bebido demasiado y te has quedado dormido, te despertarás pocas horas después sintiéndote intoxicado y ansioso. Es el efecto rebote del cerebro. En cuanto el alcohol sedante se metaboliza y se propaga por el organismo, el cerebro hace un sobreesfuerzo en dirección contraria, como el muelle que ha estado comprimido y de pronto se suelta.

El principio del karma de las drogas aplica también a estimulantes como la nicotina. Después de unos minutos de aumento de energía, estado de alerta y excitación, la

única dirección a la que te empuja la nicotina es hacia abajo. Después del subidón de nicotina (que notarás especialmente después del primer pitillo del día o cuando lleves varias horas sin fumar y enciendas un cigarrillo), experimentarás un chasco físico. Estarás cansado, seguramente más fatigado y hecho polvo que antes de fumar el cigarrillo.

No desesperes. Tal como se explica en el apartado siguiente, para combatir la ansiedad puedes hacer un montón de cosas, muchas de ellas sin ayuda de nadie.



Cuando disminuyas y acabes cortando por completo con el hábito de fumar, puedes sufrir un aumento temporal, o efecto rebote, de los síntomas de ansiedad. Para superar la ansiedad provocada por el efecto rebote de la nicotina (síndrome de abstinencia de la nicotina):

- ✓ Recuerda que la ansiedad es solo temporal.
- ✓ Realiza actividad física, como caminar o correr.
- ✓ Habla con tu médico si la ansiedad es tan grave que afecta a tu vida normal.
- ✓ Lleva un diario donde apuntes tus sensaciones de bienestar. Es muy probable que cuando lleves una semana sin fumar, observes una reducción drástica de la ansiedad por rebote que puedas experimentar.

La terapia cognitivo conductual

La terapia cognitivo conductual puede resultar útil para casos de ansiedad y depresión entre leve y moderada. La terapia se basa en el concepto de que los sentimientos están determinados por los pensamientos. Las cosas que vas diciéndote a lo largo del día crean y refuerzan el modo en que acabas sintiéndote y actuando.

Una persona deprimida, por ejemplo, tiende a mostrarse pesimista. Si estás deprimido, interpretarás de manera negativa cualquier acontecimiento (aunque sea un acontecimiento neutro, como el tiempo que hace, por ejemplo). Una persona deprimida se despierta un día encapotado y lo interpreta como una prueba de que su vida y su futuro son oscuros y siempre serán así. Es posible, incluso probable, que estas interpretaciones (que a lo largo del día se producen a docenas) desencadenen

reacciones emocionales y físicas que acaben resultando destructivas.

El primer paso de la terapia cognitivo conductual consiste en identificar aquellas autoafirmaciones que te repites constantemente. El paso siguiente es el de aislar las afirmaciones negativas e irracionales y examinarlas desde un punto de vista distinto. Por ejemplo, ¿es cierta la autoafirmación de que nunca serás capaz de dejar de fumar? Pensándolo bien, ¿acaso no existen millones de personas que han conseguido dejarlo? ¿No será que tus propios pensamientos se interponen en el camino hacia el éxito?

Después hay que sustituir los pensamientos negativos por otros más lógicos y constructivos. Por ejemplo, es muy posible que pienses que nunca podrás dejar de fumar. Si examinas a fondo esta creencia, podrás redefinirla de un modo más positivo como, por ejemplo: “Creía que no puedo dejarlo, pero me consta que millones de personas han conseguido dejar de fumar, así que, seguramente, yo también puedo hacerlo”.

Para más información sobre la terapia cognitivo conductual, puedes ir al capítulo 6. Si quieres comprender aún mejor el tema, lee *Cognitive Behavioural Therapy*, de Rhena Branch y Rob Willson, todavía no disponible en castellano.

La verdad sobre dejar de fumar y engordar

Fumar y comer están íntimamente relacionados. Para empezar, muchos fumadores, sino la mayoría de ellos, fuman después de las comidas.

Fumar después de comer se ha convertido en un reflejo social y biológico. La conexión del cigarrillo con la comida podría relacionarse con el hecho de que la nicotina actúa como estimulante. Después de comer, sobre todo cuando la comida ha sido copiosa o se ha acompañada por bebidas alcohólicas, a la gente le gusta obsequiarse con un pitillo. Parte del éxito de dejar de fumar consiste en encontrar un nuevo modelo de conducta para después de las comidas y para aquellos momentos en que tengas más costumbre de fumar. Las nuevas leyes antitabaco han sido útiles en este sentido, puesto que los restaurantes ya no tienen espacios para fumadores, lo cual ha facilitado cambiar la costumbre del pitillo después de comer.

Muchos fumadores sustituyen la comida con el tabaco. Hay quien piensa que puede

saltarse un par de comidas y fumarse un cigarrillo en lugar de sentarse a comer. Hoy en día, estamos todos tan ocupados que recurrimos a cualquier cosa que tengamos a mano para remediar de un modo rápido los ataques de hambre cuando vamos corriendo desde el trabajo, la escuela o un acto familiar hacia la siguiente reunión. Pero si pudieses ver lo que el tabaco le hace a las paredes de las arterias, al tejido intestinal, al corazón y a los pulmones, jamás se te pasaría por la cabeza que un cigarrillo pueda ser un sustituto aceptable de la comida.

Tal vez te dé miedo (o verdadero pánico) engordar y quizá prefieras asumir todo el daño que pueda hacerte el tabaco antes que sufrir unos kilos de más. Pero dejar de fumar y controlar el peso es posible. No es necesario ser una estrella de cine para cuidar tu cuerpo tanto por dentro como por fuera.

Una técnica que los dietistas utilizan para ayudar a los comedores compulsivos a superar su problema consiste en pedirles que lleven un diario de todo lo que comen. Lo mismo podría aplicarse a los cigarrillos. Imagínate que cogieras todos los cigarrillos que te has fumado en los últimos seis meses y los pusieras en fila. ¡Te quedarías estupefacto! La comida, al menos, se metaboliza, se elimina o se almacena en forma de grasa. Pero los productos nocivos que genera la combustión del tabaco se almacenan en los tejidos y las células tanto de la garganta como de los pulmones, que no son precisamente el lugar ideal para acumular toxinas.

Recuerda que tú eres el único responsable de lo que comes, lo que bebes y lo que fumas. Si tienes la sensación de no controlar lo que comes o lo que fumas, párate un momento a pensar qué estás haciendo y toma de nuevo las riendas. Si dejas de fumar y tienes ganas de comer, puedes usar alguna de las estrategias siguientes para mantenerte alejado del tabaco:

- ✓ Llama a alguien por teléfono.
- ✓ Levántate y camina un poco.
- ✓ Lee un cuento a tus hijos.
- ✓ Pasea el perro.
- ✓ Dale un beso a alguien.
- ✓ Cómete un caramelo de menta o masca chicle.
- ✓ Sal de casa.
- ✓ Lee algún apartado de este libro.

- ✓ Date una ducha.
- ✓ Lleva a cabo alguna actividad con las manos, como hacer modelismo o coser.



Tienes que comer. No tienes que fumar. No permitas que el miedo a engordar te aparte de poner la salud por encima de todo.

Mantente alejado de la comida rápida, que tanto engorda

Aunque comer alimentos nocivos para la salud no es ni mucho menos tan malo como fumar, todo tiene su límite. Hoy en día, puedes encontrar muchísima información sobre el consumo de calorías, los distintos grupos de alimentos, el mejor momento del día para comer o no comer e incluso el estado mental ideal para comer o hacer tus tentempiés. Evita a toda costa la comida rápida y los alimentos con alto contenido en azúcar, como los dulces, los pasteles y las golosinas.

Los alimentos con alto contenido en grasas, como los que sirven en los establecimientos de comida rápida y en las pizzerías, son el equivalente gastrointestinal al tabaco. Una simple hamburguesa sin ningún tipo de extra (como podría ser el queso) contiene 20 gramos, o más, de grasas saturadas. Las pizzas no son ninguna ganga para quien quiere controlar su peso o su colesterol.

Los mejores alimentos, tanto si estás en el primer día después de dejar de fumar como en el día mil, son aquellos que tienen un contenido elevado en proteínas y son bajos en grasas y en carbohidratos no refinados, como podría ser el pollo, el pescado, los cereales integrales y el tofu. Los alimentos elaborados con cereales integrales tienen además mucha fibra. Otros alimentos sanos y con alto contenido en fibras son la fruta y las verduras.



Bebe agua siempre que consumas alimentos con alto contenido en fibra, puesto que tu organismo no digiere la fibra por sí solo. El organismo necesita un poco de lubricación para que la fibra avance por el tracto digestivo.

Las cosas que más valoramos en esta vida, como la salud, la longevidad y el buen aspecto, no se consiguen fácilmente. Hay que trabajar e invertir en ellas. El lado positivo del tema es que el pago inicial es relativamente barato: lo que te gastabas en tabaco. Pero no te quedes aquí. Cuando hayas dejado de fumar, querrás seguir sintiendo que tienes fuerza de voluntad y que te preocupas por tu bienestar. Los cambios positivos en tu estilo de vida, como comer más sano y hacer más ejercicio, te compensarán con creces a largo plazo.



Los carbohidratos no refinados son de liberación lenta y por ello proporcionan energía a lo largo de todo el día. Mantente alejado de los carbohidratos refinados como el pan blanco, el arroz blanco y la pasta.

Pon de tu parte y practica algún deporte con regularidad

¿Quieres perder peso con rapidez? Haz más actividad física y quemarás grasas, en el sentido más literal del término. Aunque para que sea efectivo, es imprescindible tanto el compromiso como la regularidad. No pienses que lo conseguirás haciendo algo de ejercicio hoy y luego nada durante el resto de la semana. Si eres novato en el deporte y te echa atrás la idea de tener todos los músculos doloridos, empieza poco a poco y ve incrementando paulatinamente la intensidad. El secreto está en combinar la actividad cardiovascular con el deporte de fuerza. Por lo tanto, correr, bailar e ir en bicicleta son deportes estupendos para sudar un poco y hacer funcionar el corazón, mientras que trabajar con pesos ligeros o máquinas te ayudará a tener más fuerza. No te limites a creer lo que te decimos: ¡Compruébalo personalmente!



Hacer ejercicio con regularidad es estupendo. Y no es broma. Busca el tipo de ejercicio más adecuado para ti y querrás seguir practicándolo.



Da igual si te apuntas a un gimnasio, contratas los servicios de un

entrenador personal o haces gimnasia en el salón de casa. Lo importante es que practiques deporte con regularidad.

El tipo de ejercicio que elijas dependerá de tus preferencias. La duración y la frecuencia son más importantes que la actividad en sí. Si tienes problemas de salud o ya no eres joven, consulta con el médico antes de empezar a hacer ejercicio.

Sustitutos de la nicotina en forma de alimentos

Durante los frágiles días y semanas de transición que constituyen el inicio del proceso de dejar de fumar (¡felicidades!), es muy posible que necesites algún tipo de sustituto oral. Prueba con alguna de las siguientes sugerencias:

- ✓ **Chicle.** El chicle, sobre todo si es sin azúcar, puede resultarte muy útil.
- ✓ **Verduras crudas.** Los palitos de zanahoria y apio son estupendos porque prácticamente no tienen calorías y puedes llevarlos siempre encima.
- ✓ **Fruta cortada.** Es buena para la salud porque aporta antioxidantes, lo que limpia el organismo de *radicales libres* (moléculas muy reactivas que estropean la estructura celular). Los radicales libres están implicados en muchas enfermedades, entre las que destacan el cáncer y las cardiopatías. Las toxinas de la nicotina y del humo del tabaco crean radicales libres. Comer fruta aumentará además tu ingesta de vitaminas y minerales.



Ten siempre a mano una botella de agua mineral. Beber agua te saciará y es delicioso.

Cuenta calorías, no caladas de cáncer

A veces, obsesionarse es bueno. Si te preocupa engordar tras dejar de fumar, ¿por qué no aprender todo lo posible sobre nutrición, control de peso y deporte? Concentrar el pensamiento y el esfuerzo en esa dirección te servirá para distraerte de las ganas de fumar y te informará sobre un mundo mucho mejor que tienes ahora a tu alcance.



Capítulo 9

Fumar, fertilidad y embarazo

En este capítulo

- ▶ Descubrir los efectos del tabaco sobre la fertilidad
 - ▶ Conocer las devastadoras consecuencias que para el feto tiene fumar durante el embarazo
 - ▶ Reconocer los efectos del tabaco después del embarazo
-

Quedarse embarazada, llevar a buen término el embarazo y criar un hijo sano y querido son experiencias sin igual entre las muchas cosas buenas de la vida. Si fumas, tienes que saber que estás poniendo en peligro todas estas cosas: la capacidad de concebir, la probabilidad de llevar a buen término un embarazo y la salud de tu hijo. Este capítulo examina los efectos negativos del tabaco sobre la madre y el bebé (¡y también sobre el padre!). Ofrece también consejos y estrategias para ayudar a la mujer embarazada a dejar de fumar.

Si estás embarazada, o pensando en quedarte embarazada, tienes que dejar de fumar. Tu salud está en juego y también la de tu niño.



Si estás embarazada, tendrás que hablar con el tocólogo sobre cualquier droga y cualquier fármaco que estés tomando. La nicotina es una droga y, por lo tanto, puede interactuar con cualquier fármaco que te sea recetado.

Fumar y fertilidad

Fumar tiene un impacto negativo importante sobre la fertilidad. Las sustancias tóxicas que esconde el humo del tabaco pueden afectar a la capacidad de concebir; y la reducción de la fertilidad no la padece solo el fumador, sino que los fumadores pasivos también pueden ver su fertilidad afectada.

A largo plazo, fumar puede reducir la fertilidad o provocar problemas de fertilidad tanto en hombres como en mujeres.

- ✓ **Mujeres:** a las mujeres fumadoras les cuesta más tiempo (más ciclos menstruales) concebir que a las no fumadoras. Cuanto más fume una mujer, más probable será que sufra problemas de fertilidad (y de salud).



Incluso en cantidades muy pequeñas, fumar puede reducir considerablemente tus posibilidades de quedarte embarazada.

- ✓ **Hombres:** los hombres que fuman tienen menos espermatozoides que los no fumadores. Sus espermatozoides, además, tienen menos movilidad y las sustancias químicas del tabaco pueden alterar el material genético masculino. Estos efectos nocivos pueden transmitirse al feto y dar como resultado diversas anomalías físicas o, incluso, alteraciones cerebrales que afectan a la conducta y que se manifiestan a lo largo de la vida.

Fumar, menopausia y envejecimiento

Fumar no solo afecta a la fertilidad de las mujeres, sino que causa, además, otros problemas.

- ✓ El riesgo de desarrollar cáncer de cuello de útero es en las mujeres fumadoras cuatro veces superior al de las no fumadoras.
- ✓ Las mujeres fumadoras tienen la menopausia antes que las no fumadoras.
- ✓ Las pruebas sugieren que, a largo plazo, fumar acelera las manifestaciones típicas del envejecimiento. El tabaco provoca arrugas y envejecimiento prematuro de todo el organismo.

Riesgos para el feto

El *primer trimestre* del embarazo es el periodo más delicado para el desarrollo del feto. Durante los primeros tres meses, los órganos y los tejidos son especialmente vulnerables a las sustancias tóxicas y a los traumas. Lo último que necesita un feto en desarrollo es un suministro regular de veneno por parte de su madre a través de la placenta. Exponer el feto a drogas, entre ellas el tabaco, puede dar como resultado daños —leves o importantes— al bebé, sobre todo durante el primer trimestre. Algunas investigaciones recientes revelan que fumar puede provocar en el feto las siguientes consecuencias físicas:

- ✓ La probabilidad de nacer con fisura palatina (labio leporino) es mayor para los hijos de madres que fuman durante el primer trimestre de embarazo que en los partos de no fumadoras.
- ✓ Los hijos de madres que fuman más de quince cigarrillos al día durante el embarazo sufren más enfermedades durante los primeros meses de vida. Algunas de esas enfermedades son graves y pueden requerir hospitalización.
- ✓ Las embarazadas fumadoras presentan el doble de probabilidades que las no fumadoras de dar a luz un niño con bajo peso. Los bebés cuyo peso es inferior a dos kilos y medio tienen un riesgo superior de sufrir enfermedades, e incluso de morir, durante los primeros años de vida.
- ✓ Los bebés que nacen con menos de dos kilos de peso tienen más probabilidades de presentar trastornos graves, como parálisis cerebral, minusvalías mentales y problemas de conducta.



Si dejas de fumar durante el primer trimestre de embarazo, aumentarás las probabilidades de que el bebé nazca con un peso normal.

- ✓ Las pruebas muestran que la probabilidad de tener un parto prematuro es mayor entre las embarazadas fumadoras.



No fumar durante el embarazo (y después de él) ayuda a que el bebé tenga la posibilidad de crecer sano, inteligente y sin problemas de adaptación.



La nicotina es muy adictiva. Cuatro cigarrillos al día bastan para provocar adicción. Fumar porque sí no tiene sentido, sobre todo si estás embarazada.

Complicaciones relacionadas con el tabaquismo

Fumar no solo pone al feto en peligro de padecer todo tipo de problemas físicos y mentales, sino que además puede poner en peligro el embarazo y, a veces, la vida de la madre.

Hitos del desarrollo

Si necesitas más motivos para no fumar durante el embarazo, piensa en el feto que llevas dentro y en los momentos más destacados de su desarrollo:

Semanas 9 a 12. El feto mide entre 50 y 80 mm; su nutrición y la eliminación de los desechos se llevan a cabo a través de la placenta y del cordón umbilical.

Semana 16. La cara del feto adquiere aspecto completamente humano.

Semana 20. El feto mide 24 cm y pesa 375 g.

Semana 26. El feto abre los ojos.

Semana 28. El feto ya mide 30 cm y pesa 700 g; los pulmones ya sirven para respirar.

Semana 38. El feto mide 45 cm y pesa 2,75 kg.

El *aborto* espontáneo es más frecuente entre fumadoras. En general, el porcentaje de embarazadas que tienen problemas de todo tipo durante el embarazo y el parto es

superior entre las fumadoras. Entre esos problemas destacan los siguientes:

- ✓ Hemorragias durante el embarazo, a veces graves.
- ✓ Colocación anormal de la placenta, lo que puede hacer que el parto sea difícil y potencialmente peligroso.
- ✓ Embarazo ectópico; es decir, el embrión empieza a crecer fuera del útero. Casi todos estos embarazos terminan en aborto.

El síndrome de la muerte súbita del lactante

El síndrome de la muerte súbita del lactante es la muerte prematura de un bebé que no parece tener ningún trastorno de salud. Se trata de un síndrome cuyo origen se desconoce, a pesar de la extensa investigación médica llevada a cabo hasta la fecha. Es un suceso horrible y trágico en la vida de cualquier familia y es más frecuente entre bebés de padres fumadores.

El riesgo de *muerte fetal* aumenta de manera significativa cuando la madre es fumadora. Por otro lado, el 30 por ciento de los fallecimientos como consecuencia del síndrome de la muerte súbita del lactante podrían evitarse si los padres no fumaran en presencia de los bebés. No dejes de leer el cuadro titulado “El síndrome de la muerte súbita del lactante” si quieres tener más información sobre este tema.



Si fumas, ahora es el momento ideal para dejarlo. Tú puedes elegir el aire que respiras. Tu bebé, no.

Dejar de fumar durante el embarazo

Fumar durante el embarazo pone en peligro la salud tanto de la madre como del bebé.

Si lo dejas, aun estando ya embarazada, disminuirás los riesgos para ti y para tu bebé.



Los daños que pueda sufrir el feto parecen estar relacionados con la cantidad de cigarrillos consumidos. Cuanto menos fumes, más probabilidades tendrá tu bebé de nacer sano.

Muchas fumadoras embarazadas tienen parejas que también fuman, lo que incrementa la tentación de “fumar solo uno” cuando intentan dejarlo. Muchas mujeres capaces de dejar de fumar durante el embarazo, vuelven a caer en el hábito después de dar a luz.

Ser fumadora pasiva afecta también al feto, aunque en este caso las consecuencias dependen de la cantidad de humo a la que está expuesto el feto y del tiempo de exposición. Por ejemplo, tener una pareja fumadora multiplica por tres las probabilidades de que el bebé de una madre no fumadora fallezca. Estar en compañía de un fumador durante unas horas, sin embargo, no tiene los mismos efectos devastadores.

Tal vez te preguntes si es adecuado utilizar durante el embarazo los parches de nicotina o cualquier otra terapia sustitutiva con nicotina, como el chicle, el spray o el inhalador. Se trata de un asunto complejo que deberías consultar con un médico. A pesar de que son terapias que exponen al feto a los efectos de la nicotina, esa nicotina siempre será menos nociva que el daño que pueda hacerle una fumadora empedernida, que además de la nicotina expondrá también al feto a otras sustancias químicas peligrosas. Pregúntale al médico qué es lo mejor para el feto en desarrollo.



Comenta con el médico cualquier problema de depresión, ansiedad u otros síntomas emocionales que puedas tener si estás dejando de fumar estando embarazada.

Tabaco y lactancia

Si le das el pecho al recién nacido, ten presente que cualquier fármaco o droga que consumes, incluyendo la nicotina y demás sustancias químicas presentes en el humo del tabaco, se incorpora a la leche materna y se transmite al bebé. Los lactantes de madres que fuman mucho (20 o más cigarrillos al día) pueden sufrir náuseas, vómitos, problemas estomacales y diarrea. Por otro lado, el tabaquismo puede afectar la producción de leche materna, lo que puede hacer más difícil darle el pecho al niño.



¡Por el bien de tu hijo, no fumes si le das el pecho!

Los efectos a largo plazo del tabaquismo sobre la maternidad

Los investigadores están descubriendo todo tipo de información terrible e impactante sobre los efectos del tabaquismo de los padres sobre el desarrollo de sus hijos. Por ejemplo, los hijos cuyas madres fuman un mínimo de diez cigarrillos al día durante el embarazo tienen mayor probabilidad de desarrollar trastornos de personalidad que los hijos de madres no fumadoras.

El hijo de una madre fumadora no muestra todos los efectos enseguida. Algunos de los resultados de la exposición a sustancias tóxicas, sobre todo los relacionados con la conducta, pueden aparecer en momentos posteriores de la vida del niño. Conseguir que las mujeres embarazadas dejen de fumar es mucho menos caro que tener que tratar más adelante los problemas de personalidad de los hijos. Los datos sugieren que los hijos de madres que fuman un mínimo de catorce cigarrillos al día tienen más probabilidades de desarrollar trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Los científicos creen que estos problemas se deben a que el feto en desarrollo recibe menos oxígeno del que debería. Las madres fumadoras (y los padres y, de hecho, todo el mundo) tiene una concentración mayor de lo habitual de *carboxihemoglobina* en la sangre. La hemoglobina, que en condiciones normales es la encargada de transportar el oxígeno de los pulmones hacia el resto del organismo, se satura con el monóxido de carbono del humo del tabaco y por ello aporta menos oxígeno al feto y al cuerpo de la madre.

Y otros descubrimientos recientes que hay que tener en cuenta son:

- ✓ En un estudio con muchas personas los hijos de madres que fumaban un mínimo de diez cigarrillos al día eran más bajitos y obtenían peor puntuación en pruebas de matemáticas y lectura.
- ✓ La probabilidad de sufrir infecciones respiratorias graves es el doble en los bebés cuyos padres fuman que en aquellos que no lo hacen. Asimismo, los problemas respiratorios, las infecciones de las vías respiratorias altas y las infecciones de oído son más comunes en niños que viven en entornos con humo.
- ✓ La presencia de humo de tabaco empeora las alergias y el asma.
- ✓ Fumar durante el embarazo podría tener implicaciones a largo plazo para el crecimiento físico y el desarrollo intelectual del niño.
- ✓ Las pruebas muestran que fumar interfiere en el equilibrio hormonal de la mujer durante el embarazo y que eso podría tener consecuencias a largo plazo para los órganos reproductivos de sus hijos.
- ✓ La capacidad auditiva de los niños cuyas madres han fumado durante el embarazo es inferior.

Parte IV

Los decálogos



—¡Ha sido un regalo especial para celebrar su primer año como no fumador!

En esta parte...

Esta parte está confeccionada con herramientas y consejos rápidos que te motivarán a dejar de fumar para siempre. Consuélate pensando que, en lo que a dejar de fumar se refiere, nunca estarás solo en tu decisión. Millones de personas han pasado ya por esto. En esta parte, examinaremos los signos que necesitas para empezar a dejar de fumar, hablaremos sobre los sustitutos del tabaco y sobre los distintos tipos de ayuda que te llevarán a ganar la guerra contra el tabaco.

Capítulo 10

Diez señales que te indican que estás preparado para dejar de fumar

En este capítulo

- ▶ Saber cuándo has alcanzado tu límite como fumador
 - ▶ Reconocer las señales que te invitan a dejar de fumar
 - ▶ Responder a las preocupaciones de los demás sobre fumar
-

En este capítulo encontrarás una breve lista de las señales que te indican que ha llegado el momento y estás preparado para dejar de fumar. Si sondeáramos a las personas que han dejado de fumar, veríamos centenares de señales que marcaron en su día la diferencia y las llevaron a tomar la decisión de dejarlo. A continuación descubrirás la combinación de señales que te indicarán que estás preparado para dejar de fumar.

Sufres la tos del fumador

Cuando empieces a recibir con regularidad recordatorios de que tus pulmones necesitan un descanso y ya no puedas seguir atribuyendo esa tos o esa congestión a una alergia o un resfriado, significará que estás preparado para dejar de fumar.

El humo obstruye y contamina el intrincado sistema respiratorio con el que naciste. Incapaz de seguir llevando a cabo su función, el sistema se congestiona y sufre infecciones crónicas, como la bronquitis. La contaminación de los pulmones sigue ahí, estancada, invitando con los brazos abiertos a todo tipo de infecciones. Toses, estornudas y escupes, pero te resulta imposible quitarte de encima la porquería que se aferra a tus pulmones.



Un signo inconfundible de bronquitis es la presencia de mucosidad amarilla o amarilla verdosa. Piensa en esa mucosidad como en un signo de que tu cuerpo está listo para dejar de fumar. ¿Crees que tu cabeza lo está también?

La cartera se resiente

Cuando el tabaco empiece a horadar un agujero profundo en tu presupuesto, tendrás un indicador real y concreto de que ha llegado la hora de dejarlo. Fumar está dándote en el lugar donde más duele: la cartera.

El precio del tabaco ha aumentado a un ritmo constante y notable en el transcurso de los últimos años. Fumar se ha convertido en una elección de estilo de vida muy caro que sustituye a objetos como la comida, la vivienda y el transporte. Y toda la lógica del mundo invita a pensar que el precio del tabaco seguirá subiendo.

Estás dispuesto a caminar un kilómetro para conseguir un pitillo

¿Has tenido alguna vez la sensación de que dejar de fumar es muy complicado? La planificación que conlleva, la abnegación, el autocontrol, las estrategias mentales y de conducta que debes aplicar... ¿para qué tanta molestia?

Pero los fumadores empedernidos no dejan títere con cabeza cuando necesitan tabaco. Muchos fumadores desdichados han tenido necesidad de fumar en los momentos más inconvenientes (a las dos o las tres de la mañana, por ejemplo) o en los lugares más inoportunos, e incluso en momentos como esos, ningún esfuerzo les ha parecido excesivo con tal de hacerse con un pitillo.



Cuando tienes que desviarte exageradamente de tu camino para conseguir

un cigarrillo significa que ha llegado la hora de dejar de fumar.

Te sientes un inadapado social

Mírala: la gente que en horas laborables se apiña en el exterior de los edificios, haga el tiempo que haga y sea la hora que sea. Son personas con aspecto acosado, con un aura de culpabilidad, que giran la cabeza hacia el otro lado cuando alguien les mira. Todas y cada una de ellas sujeta entre los dedos un tubito de tabaco enrollado. Inhalan furtivamente, con avaricia, decididas a extraer la nicotina suficiente como para aguantar hasta la próxima pausa para fumar, que será dentro de dos o tres horas.

La nicotina es una droga que afecta el cerebro. Los cambios sociales que estamos viviendo han facilitado que las nuevas leyes antitabaco hayan conseguido que fumar no sea un vicio que los demás tengamos que soportar.



La realidad es que cada vez que fumas en presencia de más gente te expones a ser el blanco de las críticas, a que te señalen, a inspirar lástima e, incluso, a acabar siendo aborrecido por todo el mundo.

Eres incapaz de... (rellena el espacio en blanco) sin fumar

Si eres incapaz de hacer lo que te apetece sin que te asalte la necesidad de fumar un pitillo cuando lo haces, significa que el acto de fumar se ha convertido en un hábito. Si estás acostumbrado a encender un cigarrillo cada vez que realizas una actividad determinada, el acto de fumar se ha convertido en un acto reflejo. Ejemplos de ello sería reflexiones del estilo: “No me imagino cenar sino me fumo un pitillo después” o “No puedo levantarme de la cama por las mañanas sin antes fumarme el primer cigarrillo del día”.



La nicotina es tremendamente adictiva y, por lo tanto, incentiva el hábito. Sin embargo, puedes acabar cambiando tus costumbres armándote con un montón de fuerza de voluntad y un poco de ayuda profesional.

Te sientes culpable

Sentirse culpable es una emoción natural para la mayoría de los fumadores. Cada vez que enciendes un cigarrillo te odias a ti mismo y sientes lástima de tu persona una vez lo apagas. “No quería fumarme ese pitillo; dejaré de fumar ahora que estoy embarazada.” Ambas emociones son lo que se conoce también como sentimiento de culpa.

Sentirse mal con respecto a uno mismo es terrible de por sí y a ello solo faltaría sumarle las acusaciones de los demás. Este libro no está pensado como una crítica hacia tu persona, sino como un recurso importante que puedes utilizar en cualquier momento, repetidamente, hasta que dejes de necesitarlo. Recibirás críticas suficientes por otros lados que intensificarán tu sentimiento de culpa. Si eres como la mayoría de los fumadores, estamos seguros de que habrás recibido ya más sermones de los que eres capaz de soportar.

No infravalores el impacto acumulado de estas críticas sobre tu bienestar y tu autoestima. Lo más probable es que no te guste en absoluto que te repitan una y otra vez que estás tomando decisiones equivocadas. Con frecuencia sucede que el resultado directo de que te digan lo que tienes que hacer (o de una regañina) es acabar haciendo justo lo contrario.

Fumas más y lo disfrutas menos

¿Te has dado cuenta de que últimamente fumas más y lo disfrutas menos? Igual que sucede con muchos *placeres*, fumar tiene una dosis de placer máximo alcanzable. Para muchos fumadores es como un descenso en picado después de haber alcanzado la primera cumbre del día. Por algún motivo, las doscientas caladas que siguen a la

primera de la jornada no tienen ni punto de comparación en lo que a sabor o impacto se refiere. El efecto de entrar en estado de alerta o relajación que aportan los cigarrillos aminora a medida que avanza el día.

Teniendo en cuenta todos los aspectos negativos que conlleva fumar —la tos, el sabor acre, los dedos amarillentos, el peaje para la salud que tantos intentan ignorar— es comprensible que el placer que obtienen los fumadores de dicha actividad vaya descendiendo a medida que pasa el tiempo.

Reaccionas a los comentarios negativos

Lo más seguro es que te hayas echado a la espalda las críticas: no habrás hecho caso y ni siquiera habrás escuchado la primera docena de comentarios negativos por parte de la familia, los amigos y otras personas preocupadas por ti. Pero al cabo de un tiempo, dichos comentarios empiezan a despertar en ti un sentimiento de culpa y a resultarte muy molestos.

Pensándolo bien, eres (¡siempre y cuando quieras serlo!) responsable no solo de ti mismo, sino también de tus seres queridos; la responsabilidad es enorme. Cuando amigos y familiares cuestionan tu hábito de fumar, descubres que están más preocupados que tú tanto por tu persona como por tu salud.



A pesar de que todo el mundo a tu alrededor saldrá beneficiado si decides dejar de fumar, tienes que dejarlo principalmente por ti. Uno de los muchos beneficios de dejar de fumar es que no solo lo harás para satisfacerte, sino que además acabarás satisfaciendo a muchísima más gente.

Pierdes el sentido del olfato y el gusto

Los cinco sentidos son instrumentos complejos y exquisitamente afinados capaces de detectar estímulos sensoriales diminutos. Los receptores del olfato, que se localizan en el interior de la nariz, pueden percibir moléculas. Nuestro sentido del gusto está

compuesto por un amplio abanico de receptores de altísima tecnología situados en la lengua y agrupados según el tipo de sabor.

Estos sentidos pueden perderse si fumas. La exposición continuada a sustancias químicas tóxicas como el alquitrán, la nicotina y otros ingredientes del tabaco, erosionan los sentidos del olfato y el gusto con el paso de los años. Lo bueno del caso es que si dejas de fumar, la sensibilidad y la receptividad acaban volviendo. Esta recuperación puede parecer poca cosa de entrada, pero en cuanto empieces a descubrir el banquete de fragancias y sabores que te has perdido durante tanto tiempo, seguro que lo aprecias mucho más.

Quieres un futuro más sano

Mucha gente vive al día, incluso al momento, y no planifica pensando en el futuro. ¿Cómo ves tu futuro? ¿Te ves subiendo escaleras o con una bombona de oxígeno portátil? ¿Te ves cada vez más sano, más en forma, con más energía y más resistente con el paso del tiempo, o cada vez más arrugado, cansado y dependiente del tabaco y de fármacos y artilugios médicos?

Hasta cierto punto, la decisión está en tus manos. Por supuesto, todos heredamos una programación genética que nos inclina hacia la salud o la enfermedad (normalmente, se trata de una combinación de ambas cosas). Pero en última instancia, lo que te suceda es consecuencia tanto de la herencia como del entorno. Y, en determinados niveles, el control de tu entorno, tu cuerpo y tu destino depende de ti.



Dejar de fumar no consiste solo en tirar a la basura los cigarrillos, sino también en mimar un vehículo de valor incalculable: tu cuerpo.

Capítulo 11

Diez grandes sustitutos del tabaco

En este capítulo

- ▶ Ponerse en forma mental y físicamente
 - ▶ Reorientar las prioridades
-

Seguramente habrás oído decir que cuando abandonas una costumbre tienes que sustituirla por otra... pero ¡sobre todo por una costumbre que sea sana! El tabaco no es una excepción.

Si consigues dejar de fumar, abandonarás a un *amigo* que te ha acompañado a las duras y a las maduras y, en consecuencia, tendrás que sustituir ese hábito con otra cosa. Reemplazar el tabaco con premios y recompensas es una cuestión de reducción de daños: se trata de sustituir la costumbre de fumar por otra que sea beneficiosa o, al menos, menos nociva que el tabaco y, con un poco de suerte, que no sea nociva en absoluto. En este capítulo encontrarás diez buenas costumbres para plantearte.

El deporte

Si cuando dejas de fumar te sientes nervioso o estresado, prueba a hacer deporte. Una actividad física como correr, jugar al tenis o caminar a paso ligero no solo es buena para casi todo el mundo, sino que además es una manera estupenda de aplacar los nervios y sentirse centrado, puesto que el ejercicio libera *endorfinas* (las moléculas que libera el cerebro y proporcionan bienestar). Después de una buena sesión de deporte te sentirás sano, animado y limpio.

El deporte se puede practicar de muchas formas. Desde el entrenamiento con pesas hasta el aeróbic, pasando por el yoga y el taichi, las alternativas son inmensas y todas

merecen la pena. Si crees que lo tuyo no es meterte en un gimnasio, plantéate una actividad o deporte que siempre hayas deseado probar, o resucita algo que practicaras en tus años estudiantiles. Lo que hagas es lo de menos, siempre y cuando te pongas en marcha y lo hagas. Si buscas ideas, consulta *Ponerte en forma para Dummies*, de Juan Rallo.



Si te comprometes a ponerte en forma, apreciarás los cambios físicos de tu cuerpo y los sentirás también en la mente.

Más tiempo para ti

El tiempo es una de las cosas más valiosas que existe. Todo el mundo se queja de que el día no tiene suficientes horas y todos acabamos pensando lo que haríamos si dispusiéramos de más tiempo. ¿Qué harías tú si cada semana tuvieras cinco horas más de tiempo libre y sin compromisos?

Es muy probable que, si dejas de fumar, disfrutes de más tiempo libre. Piénsalo bien. ¿Cuánto tiempo dedicas semanalmente a comprar tabaco y fumarlo? ¿Cinco o diez horas? ¿Qué podrías hacer en ese tiempo? Ha llegado el momento de reconocer que con estas horas adicionales podrías hacer cosas muy útiles.

Beber mucho líquido

Beber mucho líquido te ayudará a dejar de fumar. Los líquidos en abundancia ayudan, literalmente, a limpiar parte de las toxinas y los elementos contaminantes que se han acumulado en el organismo como consecuencia del consumo de tabaco.



Beber agua ayuda a expulsar toxinas del organismo y te mantiene hidratado. Es fácil confundir la sensación de hambre con estar deshidratado.

Bebe todos los días un vaso con zumo de naranja recién exprimido. Se ha comprobado que el tabaco elimina el ácido ascórbico, es decir, la vitamina C, del organismo. Consumir la vitamina C que aportan las naranjas es una forma estupenda de recuperarlo.

Meditar

La meditación es una de las herramientas más poderosas y gratificantes que tienes a tu alcance. La belleza de la meditación está en que es fácil de aprender y no requiere lugares ni condiciones especiales. Puedes meditar en cualquier parte y casi en cualquier momento. Cuando empieces a meditar, tal vez te impacientes y te distraigas con el proceso, pero recuerda que cuanto más practiques, más fácil te resultará... ¡un poco como el fumar, en realidad!



Para más información sobre la meditación, consulta *Meditación para Dummies*, de Stephan Bodian.

Cosechar los frutos del poder del pensamiento positivo

Concentrar la energía mental, las percepciones y las respuestas inmediatas al mundo exterior es una gran estrategia para alcanzar el éxito en la empresa de dejar de fumar y para el éxito en general.

Cambiar tu mentalidad y tu actitud respecto al tabaco te ayudará a comprender el hábito que has desarrollado y los cambios que debes llevar a cabo con el fin de dejar de fumar para siempre. La terapia cognitivo conductual y la programación neurolingüística son métodos que trabajan para transformar los pensamientos negativos en positivos, mejorar la confianza en ti mismo y tus ideas, tanto en el plano emocional como en el mental. Mucha gente ha utilizado estas ideas para desarrollar su vida profesional y personal.



Estas estrategias son increíblemente efectivas y te ayudarán tanto a dejar de fumar como, también, en muchos otros retos personales. Si quieres más información sobre el poder del pensamiento positivo, puedes leer *PNL para Dummies*, de Romilla Ready y Kate Burton y *Cognitive Behavioural Therapy For Dummies*, de Rob Willson y Rhena Branch, inédito todavía en castellano.

Utilizar terapias sustitutivas con nicotina

El capítulo 5 te ofrece todo lo que necesitas saber sobre las terapias sustitutivas con nicotina. Las mencionamos también en este capítulo por dos razones:

- ✓ Para que recuerdes la amplia variedad de alternativas y sustitutos del tabaco que puedes usar.
- ✓ La vida y las cosas que despiertan tu emoción y tu curiosidad son los auténticos sustitutos de la nicotina. Las personas son un tratamiento sustitutivo del tabaco. El trabajo y la creatividad pueden reemplazar a la nicotina. Al fin y al cabo, ¿qué es una terapia? Es una actividad que fomenta la salud y la curación.

Cinco raciones al día

Comer fruta y verduras tal vez no te parezca muy emocionante de entrada, pero es necesario que sepas que son alimentos llenos a rebosar de antioxidantes, que te ayudarán a eliminar los radicales libres que corren por tu organismo.

El humo de los cigarrillos contamina el cuerpo y provoca la liberación de miles de radicales libres. Como consecuencia de ello, se limita la capacidad de absorber vitaminas y minerales, lo que provoca envejecimiento prematuro y mala salud. Por otro lado, fumar disminuye la cantidad de antioxidantes del organismo, de modo que dejar de fumar y comer un mínimo de cinco raciones al día de fruta y verduras ayuda a corregir el desequilibrio.

Así pues, no solo estarás incorporando algo saludable a tu cuerpo, sino que, además, las frutas y las verduras son alimentos que no engordan. ¡Dos premios al precio de uno!

Visualizar la salud

La visualización es interesante, aunque es una espada de doble filo. Por un lado, es importante valorar el impacto que puede tener sobre tu vida y tus sentimientos ver las cosas como quieres que sean; por otro, es importante no culparte por las cosas malas que puedan cruzarse en tu camino. Es decir, la visualización es poderosa... pero no todopoderosa.

Si visualizas una vida sin tabaco —y con ello me refiero a visualizarla en todos los sentidos, incluyendo cómo será tu aspecto y cómo te sentirás, cómo percibirás la comida y el aire que respiras, cómo notarás tu aliento, cómo olerás la brisa en otoño —, el esfuerzo continuado estimulará tus intenciones, de manera que aprovecharás cada vez más las oportunidades que se te presenten para pensar en cosas distintas al tabaco.



La visualización es el paso entre el deseo y la realización de algo. Cuando imaginas algo con intensidad y de forma creativa, hasta el punto de casi sentirlo, saborearlo y tocarlo, es prácticamente tuyo.

Cambiar de costumbres

Como fumador, tienes costumbres concretas. Cuándo y dónde fumas (con una taza de café, después de comer, después de mantener relaciones sexuales, cuando entras o sales del coche) es un ritual asentado que probablemente esté arraigado en tu vida.

Tienes que alterar esas costumbres. No es una tarea fácil, pero es importante que reconozcas que fumar se ha convertido en una costumbre que debes sustituir por otra; y puedes hacerlo. Una costumbre tarda seis semanas en arraigarse, de modo que ponte

estas seis semanas como objetivo y examina entonces con qué has sustituido el tabaco. Si tu nuevo hábito no te basta para sentirte satisfecho, busca otro.



Cambia de costumbres.

Hazte con una hucha

Una cosa que enseguida percibirás cuando dejes de fumar es que tienes mucho más dinero en el bolsillo. No lo gastes; ponlo a tu servicio. Cómprate una hucha de las de toda la vida; cada vez que pienses en fumarte un cigarrillo y no lo hagas, echa una moneda en la hucha. También puedes calcular cuántas veces por semana habrías comprado una cajetilla de tabaco y guardar el dinero ahorrado en la hucha. Las recompensas serán enormes. ¡De ti depende si quieres compartirlas o no!

Capítulo 12

Diez recursos para ayudarte

En este capítulo

- ▶ Encontrar la forma de conseguir la ayuda que necesitas
 - ▶ Adaptar el apoyo al servicio de tus necesidades
-

Todos sabemos que es muy posible que necesites ayuda para dejar de fumar. La ayuda puede adoptar formas variadas y excepcionales; por eso es recomendable que te apoyes en todo aquello que creas que pueda marcar la diferencia en tu caso y ayudarte a pasar de fumador a no fumador.

Compra este libro, para ti y para tus amigos fumadores

¡Sugerir que compres más ejemplares de este libro podría parecer que nuestro principal objetivo es cobrar derechos de autor! Y por supuesto que nos gustaría cobrarlos, pero ten presente que comprar más ejemplares de este libro y repartirlos entre tus amigos fumadores a modo de regalo es mucho mejor que seguir comprando cajetillas de tabaco. Afronta la realidad: este libro te costará lo mismo que tres o cuatro cajetillas de tabaco.



Si varios de tus amigos y familiares intentan dejar de fumar, podrías crear un grupo de autoayuda.

No solo eso, sino que deberías considerarlo el regalo más sano que has comprado en tu vida. ¡Y además colaborarás a la mejora del medio ambiente!

Utiliza internet

En internet podrás encontrar centenares de programas para ayudarte a dejar de fumar. Muchos presentan enlaces con grupos de apoyo y chats. Y aunque es posible que en tu caso necesites otro tipo de programas, tener acceso a alguien online siempre resulta útil.

Aprovecha los grupos de apoyo

El médico de cabecera podrá asesorarte sobre las instituciones, entidades y profesionales que pueden ayudarte a dejar de fumar.

Por otra parte, los departamentos de Sanidad de los gobiernos autonómicos y de los ayuntamientos suelen tener programas centrados en estos aspectos. En sus páginas web encontrarás cómo acceder a recursos virtuales, líneas de apoyo telefónico y grupos presenciales especializados. Además, entidades de prestigio y experiencia, como la Cruz Roja o la Asociación Española Contra el Cáncer, cuentan con personal consagrado específicamente a una empresa tan importante como el abandono del tabaquismo.



Una de las principales estrategias para dejar de fumar es disponer de sistemas de apoyo a los que poder recurrir cuando las cosas se pongan feas. No te rindas en tu lucha.

Habla con familiares y amigos

¿Parece muy sencillo, verdad? Todo el mundo querrá ayudarte a dejar de fumar... o tal vez no todo el mundo. Podría darse el caso, por ejemplo, de que tu pareja siga fumando y piense que su vida sería mucho más fácil si tú siguieras haciéndolo. O que al amigo con quien te reúnes cada semana, a una hora determinada para hacer una cosa determinada, como tomar una copa, le encante fumar un cigarrillo mientras

charláis. Alterar tus costumbres podría llevar a quienes te rodean a considerar también un cambio en sus hábitos.

¿Qué hacer? Para empezar, sé franco. Explícales a los familiares y los amigos que te has propuesto dejar de fumar y que te gustaría que te ayudasen. Sugiereles que no fumen en tu presencia y que retiren toda la parafernalia relacionada con el tabaco cuando estés con ellos. Consigue que tus amigos comprendan lo deseoso que estás de dejarlo y pídeles que no fumen cuando estén contigo.



Aprovecha las leyes antitabaco. Reúnete con familiares y amigos en lugares donde esté prohibido fumar.

Llama al psicólogo

Es muy probable que el momento en que tengas más necesidad de hablar con alguien sea precisamente la hora más intempestiva del día o de la noche. Y también es más probable que familiares y amigos se quejen si los llamas a altas horas de la noche. Por eso, los psicólogos especializados en ayudar a dejar de fumar están disponibles las veinticuatro horas del día para escuchar y aconsejarte.

Asesórate y ten siempre a mano un número de teléfono para escuchar una voz que acudirá en tu ayuda a cualquier momento del día o de la noche.

Ejerce de voluntario

Voluntario de qué, te preguntarán. De cualquier cosa, la verdad. Cuanto más hagas por los demás (bien sea por otros adultos, por los niños, por la naturaleza o por el medioambiente), más en contacto entrarás con otras personas. Pregonar al mundo que has dejado de fumar te servirá para recibir más apoyos y descubrirás enseguida que existe una cantidad enorme de gente que ha pasado por este proceso antes que tú. Estas personas serán grandes recursos de apoyo.

Ejercer como voluntario en tu ámbito cercano (barrio, pueblo) hará que seas más consciente de tu entorno y, con suerte, también de tu salud, sobre todo si te dedicas a ayudar a personas menos afortunadas que tú. Colaborar como voluntario en un hospital o residencia donde estén ingresados pacientes con afecciones respiratorias, te abrirá los ojos a los peligros del tabaquismo. Es muy posible que esta experiencia sea justo lo que necesitas para comprender lo cerca que has estado de dichos peligros y la suerte que has tenido al decidir dejar de fumar.

Apúntate a un gimnasio

Las investigaciones demuestran que hacer ejercicio cuando intentas dejar de fumar aumenta la probabilidad de seguir siendo no fumador.

Si no haces deporte ni estás apuntado a ningún gimnasio antes de que decidas abandonar el tabaco, es más que probable que no acabe de convencerte esa idea. Parte del rechazo podría deberse al coste; pero piensa que muchas instalaciones deportivas te permiten probarlas antes de pagar la matrícula o pagar por usarlas durante un día. Aprovecha este tipo de promociones para encontrar el lugar donde te sientas más a gusto.

También hay quien, sobre todo si sufre sobrepeso o está acomplejado por su aspecto, no se plantea la posibilidad de acudir a un gimnasio porque imagina que solo hay personas perfectas vestidas con lycra que levantan pesas enormes sin ningún esfuerzo. Pero no todos los gimnasios son así. Todo el mundo tiene su primer día. Incluso ese dios griego que hace poses delante del espejo del gimnasio tuvo sus inicios como una persona débil, fofa e insegura.

Y si de verdad te da pánico visitar el gimnasio, hazlo en un momento del día o la noche que no sea hora punta. Muchas instalaciones son lo bastante grandes como para encontrar un rincón o un espacio donde te sientas cómodo, aislado y alejado de las miradas curiosas.

Si, por la razón que sea, decides que no quieres apuntarte a un gimnasio, coge el dinero que has ahorrado en tabaco e invierte en una cinta para correr o en unas pesas, que podrás instalar en casa sin mucha dificultad. Tener tu propio gimnasio te permite mantener actividad física sin necesidad de salir de casa.



Hacer deporte es una de las mejores cosas que puedes hacer por ti. La actividad vigorosa, sobre todo el ejercicio aeróbico, es buena para el corazón, los pulmones, la circulación, los músculos y la cabeza. El deporte puede ser adictivo... aunque una adicción de la que acabarás sintiéndote orgulloso.



Tras pocas horas sin fumar, la salud empieza a recuperarse y el organismo a limpiarse.

Contrata un entrenador personal

¿No sería estupendo poder contratar los servicios de un entrenador personal para dejar de fumar? Aunque en el futuro es posible que exista esta posibilidad, de momento tendrás que conformarte con contratar los servicios de un entrenador deportivo que te ayude a conseguir tu objetivo. Esta persona no solo te ayudará a ponerte físicamente en forma, sino también a sentirte bien interiormente, a agudizar la mente y a mejorar la sensación de bienestar. Los beneficios del entrenador personal se harán evidentes en cuanto empieces a notar los resultados. Un entrenador personal te ayudará a elegir tus objetivos de tal modo que puedas alcanzarlos.

Existen muchas formas de ejercicio físico y es posible que lo que agrada a los demás no sea lo que más te gusta y te satisface a ti. Si prefieres el yoga o las actividades centradas en el aspecto espiritual, como la meditación, busca un lugar donde puedas ir a clase o apúntate a un club especializado donde puedas practicarlas.

Aprovecha las leyes antitabaco

Las leyes antitabaco, que empezaron a implantarse en España en 2006, prohíben fumar en espacios públicos cerrados y en el lugar del trabajo. Aprovechate de la legislación. A pesar de que estas leyes se han concebido para proteger a los fumadores

pasivos de los efectos nocivos del humo del tabaco, ayudan también a aquellos que quieren dejar el hábito.

¡Asegúrate de que tu jefe respeta la ley! Si está prohibido fumar en el trabajo, no fumes. No caigas en la tentación de sumarte al grupillo que se instala delante del edificio para fumar un cigarrillo. Desafía a cualquiera de sus componentes para que te acompañe en el reto de dejar de fumar.

Si eres el jefe, predica con el ejemplo. Exhibe con orgullo tu nueva personalidad como no fumador e introduce distracciones para aquellos miembros del personal que también quieren dejar de fumar.



No acatar las leyes antitabaco es delito y está castigado con fuertes multas.

En la actualidad, socializar en lugares donde está prohibido fumar es mucho más fácil que antes. Si te reúnes con amigos fumadores, elige tú un lugar protegido por la legislación donde estén obligados a no fumar y, de este modo, puedan ayudarte en tu empeño. ¡Si no les gusta, busca nuevas amistades!

Crea un blog

Dejar de fumar significa olvidarse para siempre de un hábito que te consumía muchísimo tiempo, un hecho del que tal vez no fueras consciente. Concentra de un modo positivo la energía que te proporciona este nuevo tiempo libre.

Escribir es una terapia estupenda. Redactar un blog o un diario donde plasmes la experiencia de dejar de fumar resulta útil a dos niveles. Por un lado, escribir un blog te ayudará a exponer tus emociones en un lugar donde puedas verlas, lo que te facilitará la posibilidad de concentrarte en ellas.

Por otra parte, si decides revelar esas experiencias en la red, es probable que acabes entrando en contacto con otras personas que están pasando por el mismo proceso. Conocer a gente en tu misma situación se convertirá en un sistema de apoyo adicional

cuya existencia ni siquiera habías imaginado.

Dejar de fumar para Dummies

Sally Lewis

Dr. David Brizer

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)

si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com

o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Stop Smoking for Dummies*

© de la imagen de cubierta, shutterstock, 2014

© Sally Lewis y David Brizer, 2008

© de la traducción Isabel Murillo Fort, 2014

© Centro Libros PAPF, SLU, 2014

Grupo Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 - Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero 2015

ISBN: 978-84-329-0250-5

Conversión a libro electrónico: Victor Igual, S.L.

Índice

Portada	2
Índice	4
Los autores	11
Dedicatoria	13
Agradecimientos de los autores	15
Introducción	17
Parte I: Haz inventario: la decisión de dejar de fumar	23
Capítulo 1: Mándalo a paseo	25
Capítulo 2: Averigua por qué fumas	37
Capítulo 3: Evalúa los riesgos del tabaquismo para la salud	51
Parte II: A por ello	64
Capítulo 4: Déjalo, sin más excusas	66
Capítulo 5: Las terapias sustitutivas con nicotina	78
Capítulo 6: Aprovecha el poder de la mente	92
Capítulo 7: Sigue siendo no fumador	103
Parte III: Un vistazo a los grupos especiales	118
Capítulo 8: Fumar, depresión y aumento de peso	120
Capítulo 9: Fumar, fertilidad y embarazo	133
Parte IV: Los decálogos	142
Capítulo 10: Diez señales que te indican que estás preparado para dejar de fumar	144
Capítulo 11: Diez grandes sustitutos del tabaco	151
Capítulo 12: Diez recursos para ayudarte	158
Créditos	166