

¡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

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Titulo original: *Stop smoking for Dummies*

© 2008, Sally Lewis, dr. David Brizer

© de la traducción: Isabel Murillo Fort, 2014

© de la imagen de cubierta: Shutterstock

© Centro Libros PAPP, S.L.U., 2015

Grupo Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 - Barcelona

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). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear 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.

ISBN: 978-84-329-0239-0

Depósito legal: B. 26.604-2015

Primera edición: enero de 2015

Preimpresión: Víctor Igual, S.L.

Impresión: T.G. Soler

Impreso en España - *Printed in Spain*

www.paradummies.es

www.planetadelibros.com

Sumario

.....

***Introducción* 1**

Acerca de este libro	2
Convenciones utilizadas en este libro	2
Algunos supuestos	3
Cómo está organizado el libro.....	3
Parte I. Haz inventario: la decisión de dejar de fumar	4
Parte II. A por ello	4
Parte III. Un vistazo a los grupos especiales	5
Parte IV. Los decálogos.....	5
Iconos utilizados en este libro.....	5
¿Y ahora qué?.....	6

***Parte I: Haz inventario: la decisión de dejar de fumar*..... 7**

Capítulo 1. Mándalo a paseo..... 9

Toma la decisión	9
Borrón y cuenta nueva	11
Acepta que tienes una adicción	13
Reconoce cuándo estás preparado para dejarlo	16
Busca ayudas	17
Terapias sustitutivas con nicotina con receta y sin ella	18
Métodos alternativos para dejar de fumar.....	19

Capítulo 2: Averigua por qué fumas..... 21

Los beneficios y los riesgos del tabaquismo 22
Comprende qué es una adicción 24
Reconoce por qué empezaste 25
Entiende por qué fumas 26
 Es una adicción 26
 Fumar satisface tus necesidades emocionales ..28
 Utilizas el tabaco para no engordar 29
 Utilizas el tabaco para controlar el estrés 30
Adolescentes: fumar es guay 31
Los efectos de la nicotina en el cerebro 33

**Capítulo 3: Evalúa los riesgos del
 tabaquismo para la salud 37**

Daños para el sistema respiratorio..... 38
Una cortina de humo sobre los riesgos del
 tabaquismo..... 40
 El humo se mete en los ojos (y en la boca,
 en el corazón y en los pulmones)..... 41
 Tabaco y cáncer: un enlace infernal..... 43
 La nicotina pone el cuerpo en estado de
 alerta..... 44
 Efectos mentales 49
 La tos del fumador..... 49
Deja de fumar cuando aún estés a tiempo 50

Parte II: A por ello53

Capítulo 4: Déjalo, sin más excusas..... 55

Planifica la fecha..... 55
Libérate 57
A lo bestia: el método de pasar el mono 59

Dejarlo poco a poco	62
¿Dejarlo con premios?	62
Cómo afrontar los cambios	63
Evalúa dónde has fallado o qué has hecho mal	65

Capítulo 5: Las terapias sustitutivas con nicotina 71

Explora las terapias sustitutivas con nicotina.....	72
La correcta utilización de las terapias sustitutivas con nicotina	74
Las terapias sustitutivas con nicotina sin receta.....	75
El parche de nicotina.....	75
Cómete la ansiedad a mordiscos con el chicle de nicotina	78
Dales una oportunidad a los caramelos de nicotina	79
Sucumbe a la micropíldora.....	80
Consúltalo con el médico: alternativas con receta.....	81
Plantéate los inhaladores de nicotina.....	82
El spray nasal de nicotina.....	83
Prueba los fármacos que te quitarán las ganas de fumar	84
Combina ayudas para dejar de fumar.....	86

Capítulo 6: Aprovecha el poder de la mente 87

Utiliza la mente para dejar de fumar.....	88
Comprende en qué consiste la hipnosis	89
Plantéate la meditación	91
¿Qué es exactamente la meditación?	91
Percibe y controla la respiración	92
Cambia de manera de pensar	94
Maximiza la motivación	95
Exorciza la nicotina con ejercicio	96
Prueba la acupuntura	97

Capítulo 7: Sigue siendo no fumador 101

Planifica una estrategia de éxito	102
Encuentra un compañero para dejar de fumar	104
Aférrate con uñas y dientes a lo que has conseguido	105
Evalúa el riesgo de recaída	106
Controla los desencadenantes de la recaída ...	107
Mantente en el buen camino	108
Gestiona las recaídas	112
No pierdas el rumbo	114
Redefine la recaída: ¡Un día sin nicotina es un día de éxito!	115
El exfumador como fumador pasivo	118
Desarrolla las habilidades cognitivas que te ayudarán a alcanzar el éxito	119

***Parte III: Un vistazo a los grupos
especiales..... 121*****Capítulo 8: Fumar, depresión y aumento
de peso 123**

¿Qué es la depresión?	124
El alivio de la ansiedad	125
El principio del karma de las drogas	128
La terapia cognitivo conductual	130
La verdad sobre dejar de fumar y engordar	131
Mantente alejado de la comida rápida, que tanto engorda	133
Pon de tu parte y practica algún deporte con regularidad	135
Sustitutos de la nicotina en forma de alimentos	136

Capítulo 9: Fumar, fertilidad y embarazo 137

Fumar y fertilidad	138
Riesgos para el feto	139
Complicaciones relacionadas con el tabaquismo	141
Dejar de fumar durante el embarazo	143
Tabaco y lactancia	144
Los efectos a largo plazo del tabaquismo sobre la maternidad	144

Parte IV: Los decálogos 147**Capítulo 10: Diez señales que te indican que
estás preparado para dejar de fumar 149**

Sufres la tos del fumador.....	150
La cartera se resiente	150
Estás dispuesto a caminar un kilómetro para conseguir un pitillo	151
Te sientes un inadaptado social.....	151
Eres incapaz de... (rellena el espacio en blanco) sin fumar	152
Te sientes culpable	153
Fumas más y lo disfrutas menos	153
Reaccionas a los comentarios negativos	154
Pierdes el sentido del olfato y el gusto.....	155
Quieres un futuro más sano.....	155

**Capítulo 11: Diez grandes sustitutos
del tabaco 157**

El deporte	158
Más tiempo para ti	158
Beber mucho líquido	159



Meditar	159
Cosechar los frutos del poder del pensamiento	
positivo	160
Utilizar terapias sustitutivas con nicotina	161
Cinco raciones al día	161
Visualizar la salud	162
Cambiar de costumbres	162
Hazte con una hucha.....	163

Capítulo 12: Diez recursos para ayudarte 165

Compra este libro, para ti y para tus amigos	
fumadores.....	165
Utiliza internet	166
Aprovecha los grupos de apoyo	166
Habla con familiares y amigos	167
Llama al psicólogo	168
Ejerce de voluntario	168
Apúntate a un gimnasio	169
Contrata un entrenador personal.....	170
Aprovecha las leyes antitabaco.....	171
Crea un blog	172

Índice 173

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 investigar 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 todos 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, compléntalo 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 acep-

tar 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 deshabitación 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 las asociaciones 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 la probabilidad 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.



Cuantas 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!