



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES

Dejar de fumar

Comenzar a hacerlo es fácil,
pero dejarlo, un arte...

R.I.G.J. 1250 -
Derechos reservados

Índice

Introducción	3
Entendiendo el tabaquismo	4
¿Qué ocurre al fumar?	6
Efectos sobre la salud	7
El cigarrillo y el cáncer	8
El cigarrillo y la enfermedad cardiovascular	9
El cigarrillo y la Epoc	10
Tabaquismo pasivo	10
¿Cuándo ayuda el cigarrillo?	11
¿Hábito o drogadicción?	13
Terapia de reemplazo de nicotina	17
Razones para dejar de fumar	17
Sugerencias para dejar de fumar	19
¿Podemos solos?	21
Sugerencias prácticas	23
¿Qué ocurre los primeros días?	27
Un plan para el primer día	28
Caídas o recaídas	29
¿Cuándo podrá considerar que ha dejado de fumar con éxito?	30



INTRODUCCIÓN

Ya hace años que el tabaquismo es reconocido como un notable problema de salud pública. Más de medio millón de muertes son los daños a la salud asociados al consumo de tabaco en el continente americano. Pero, es una de las adicciones legales, puesto que su consumo se estimula libremente.

El tabaquismo es una de las mayores epidemias que enfrenta la humanidad, los índices de mortalidad reflejan sus consecuencias. Es un factor de riesgo muy importante para el padecimiento de numerosas enfermedades, entre las que se destacan las cardiovasculares y el cáncer.

Este fascículo tiene como objetivo dar a conocer los daños que el tabaquismo ocasiona a la salud de quienes fuman y quienes conviven con el fumador. Además, incentivar a la reflexión brindando información y sugerencias para que las personas analicen las consecuencias del fumar y decidan dejar de hacerlo.

Superar el tabaquismo no es fácil. Existen momentos de fortaleza y convencimientos, otros de recaída y debilidad. Hay personas que ayudan y otras que entorpecen la tarea. Momentos en los que uno se siente solo, confundido, incomprendido. Momentos para los que Dios nos ofrece el apoyo, la orientación y la fortaleza necesarios para permanecer firmes en la decisión de luchar y alcanzar una vida mejor.





ENTENDIENDO EL TABAQUISMO

El acto de fumar se asocia históricamente al placer. Hoy en día, los medios de comunicación, en especial la televisión, resaltan esta característica como la principal razón para adquirirlo. Las publicidades lo asocian sistemáticamente con el éxito, la aventura, la valentía, presentando al cigarrillo como un símbolo de consolidación de la personalidad.

Como en otras adicciones, una “curiosidad” adolescente se puede transformar en un serio problema de dependencia que pone en riesgo permanente la salud.

El fumar (inhalar y exhalar los humos producidos al quemarse el tabaco), conduce a una intoxicación crónica denominada tabaquismo. Las hojas secas de la planta del tabaco se fuman en pipa o en puro, pero la forma más extendida es el cigarro o cigarrillo.

El tabaco es una planta originaria de América. Los primeros europeos que llegaron al continente americano observaron que los indígenas fumaban en pipa las hojas del tabaco, e introdujeron esta práctica en Europa a mediados del siglo XVI. Posteriormente el diplomático francés Jean Nicot, al que la planta debe el nombre genérico (Nicotiana), lo introdujo en toda Europa desde donde se difundió progresivamente al resto del mundo.

Fumar pareciera ser, en su origen, producto de la socialización del individuo. No sólo se fuma motivado por la acción de otros, para impresionar a alguien, o para dar sensación de seguridad, sino que se comienza a fumar porque otros fuman como acto habitual. El acto de fumar aparece como legítimo para el fumador, debido a que “otros” (muchas veces famosos, respetados, o muy cercanos), también lo hacen.



Los agentes más directos de la socialización de este acto son la familia y los grupos primarios con los que se interactúa frecuentemente.

Podríamos decir también que se puede fumar de una manera afectiva (por placer o descarga de la ansiedad), que es el caso de los fumadores de menos de 10 cigarrillos diarios. Y por dependencia, en el caso de los fumadores que superan los 10 cigarrillos diarios. Es aquí donde se aprecia el grado de adicción, por la cantidad de cigarrillos consumida diariamente.

Generalmente se encienden los primeros cigarrillos sin tener motivos muy claros para hacerlo y sin tener plena conciencia de lo que este acto les puede ocasionar.

La mayoría de las veces se comienza a edad temprana y sin disponer de los elementos necesarios para tomar una decisión consciente. Lo cierto es que al tiempo, casi sin darse cuenta, la persona se encuentra fumando regularmente. Y desde ese casi casual comienzo, se encendieron cientos o miles de cigarrillos, y se ha inhalado una gran cantidad de humo capaz de apresurar en forma inimaginable la hora de la muerte.

Si esto le ha ocurrido, entonces el fumar ha pasado a ser parte de su vida y de la manera de relacionarse con su entorno. Además, ya se habrá dado cuenta que su organismo necesita regularmente el tabaco.

Por ello, si quiere dejar de fumar, comprenda que dejar de fumar es un proceso en el que hay que desandar un camino recorrido por el consumo reiterado de tabaco. Si desea recuperar lo perdido como consecuencia del fumar, o al menos en parte, necesita comenzar ya este proceso. Ello requiere dar pasos firmes para conseguir el objetivo. Y el primero puede ser informarse sobre todo lo que implica fumar.



¿QUÉ OCURRE AL FUMAR?

El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 sustancias químicas, y varias de ellas están conectadas directamente con el desarrollo de diferentes tipos de enfermedades. Las sustancias más dañinas son:

El monóxido de carbono. Es un gas venenoso que dificulta el traslado del oxígeno a los diversos órganos del cuerpo. Contribuye al desarrollo de enfermedades del corazón y de los pulmones. Produce cambios en los vasos sanguíneos provocando el endurecimiento de las arterias. Es el causante de más del 15% de las enfermedades cardiovasculares.

La nicotina. Es un estimulante y sedante del sistema nervioso central. Esta es una de las razones por las que se hace tan difícil abandonar el cigarrillo. La cantidad de nicotina en la mayoría de los tabacos que se venden oscila entre el 2 y el 7%. Abunda mucho en las variedades domésticas y más baratas del tabaco. En su estado original, aun una pequeña cantidad, puede producir náuseas, debilitación, pulso rápido pero débil, el colapso, y la muerte misma.

Los alquitranes o breas. Contienen sustancias que contribuyen al desarrollo del cáncer de pulmón y otros tipos de cáncer que comúnmente desarrollan los fumadores. Los alquitranes son responsables del 30 % de todos los tipos de cáncer (vejiga, riñón, páncreas, estómago, etc.), y del 90% del cáncer de pulmón.

Partículas de humo. Si bien el fumador exhala la mayor parte de estas partículas, el 25% de ellas queda atrapado en el revestimiento de los pulmones. Como consecuencia hay una producción excesiva de tejido cicatrizado y una destrucción progresiva de las paredes de los alvéolos pulmonares. Al ser inhalados, estos irritantes inmediata-



mente producen la tos y la constricción de los bronquios.

Existen grandes diferencias entre las sustancias que el fumador inhala directamente y las inhaladas por las personas que, sin fumar, están en un ambiente contaminado por humo de tabaco. La combustión del tabaco, al consumirse de forma espontánea, produce partículas de deshecho de menor tamaño. Estas partículas que flotan en el aire, al ser más pequeñas, pueden alcanzar rincones más profundos del sistema bronco pulmonar y en consecuencia ser más nocivas. Por ejemplo, el cadmio, un reconocido carcinógeno pulmonar, se encuentra en concentraciones seis veces superiores en el humo inhalado por los fumadores involuntarios o pasivos que en el inhalado directamente por los fumadores.

EFFECTOS SOBRE LA SALUD

El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo. Cada año mueren más de 5 millones de personas en el mundo a causa del tabaquismo y si no se toman medidas adecuadas en el año 2030 serian 10 millones de muertes; 7 millones de ellas en países pobres. Se estima que la mitad de los fumadores muere de una enfermedad relacionada al consumo de tabaco y que viven en promedio 10-15 años menos que los no fumadores.

El consumo de tabaco afecta la salud de fumadores y de no fumadores expuestos. Los primeros informes que mostraban que el consumo de tabaco es causa de enfermedad aparecieron a principios del siglo XX. Hasta la fecha, se han publicado miles de artículos y revisiones sobre el tema que muestran que el tabaquismo se asocia con alteraciones en todos los órganos y sistemas.

Las causas de muerte más importantes



relacionadas con el consumo de tabaco son: enfermedades del corazón, cáncer y enfermedades respiratorias. La mayoría de los efectos adversos del tabaquismo son dosis dependientes, pero también es cierto que no hay un nivel de consumo “seguro para la salud”.

Cada año en Argentina, mueren más 40.000 personas por enfermedades relacionadas con el tabaco. Esto representa el 16 % del total de las muertes de personas mayores de 35 años.

EL CIGARRILLO Y EL CÁNCER

Como ya hemos señalado, el humo del cigarrillo es una mezcla compleja de más de 4.000 componentes, muchos de ellos peligrosos para la salud, entre los cuales se encuentran muchos cancerígenos. Se calcula que sobre el total de la mortalidad anual por cáncer un 30% se debe al consumo de tabaco.

Entre los tipos de cáncer relacionados con el tabaquismo tenemos:

Cáncer de pulmón. Es la principal causa de muerte por cáncer. Dos tercios de los casos se presentan en hombres. Actualmente las cifras decrecen un poco en hombres y aumentan en las mujeres. El riesgo es directamente proporcional al número de cigarrillos fumados por día y a los años que se fuma. Dejar de fumar reduce el riesgo en forma significativa.

Cáncer de laringe. Es un cáncer no muy frecuente que reconoce al tabaquismo como principal agente causal. El fumador tiene diez veces más riesgo de contraerlo que el “nunca fumador” y este riesgo declina luego de cuatro años de cesación.

Cáncer de boca. El tabaco es causante de cánceres de células escamosas (similares



a las pulmonares) en lengua, glándulas salivales, cavidad bucal y faringe. El riesgo se reduce al 50% luego de cinco años de abstinencia.

Cáncer de esófago. El 80% de los casos de cáncer esofágico son atribuibles al tabaquismo. Esta enfermedad es predominante en hombres y tiene gran variación regional.

Cáncer de vejiga y de riñón. Fumar contribuye a la generación de cáncer en la vejiga y en el riñón. El 12% de las muertes por cáncer urinario son atribuibles al tabaco.

Cáncer de páncreas. Los estudios demuestran que el 30% de los casos de cáncer pancreático se deben al cigarrillo. El riesgo de padecer cáncer de páncreas en un fumador es el doble que en un no fumador.

Cáncer del sistema hematopoyético. Sistema del que depende la producción de los glóbulos rojos y blancos que circulan en la sangre. El riesgo de leucemia mieloide se triplica en fumadores y el de leucemia linfática se duplica.

EL CIGARRILLO Y LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

La nicotina estimula parte del sistema nervioso (sistema simpático), aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial con el consiguiente incremento de la presión sanguínea y el trabajo cardíaco. No parece haber un “umbral de seguridad” para ninguna cantidad de cigarrillos, ni para ningún tabaco en especial.

Fumar dificulta el transporte de oxígeno en la sangre por la presencia de monóxido de carbono, aumenta la actividad plaquetaria con producción de fenómenos trombóticos que causan infarto de miocardio, muerte súbita o formas severas de angina de pecho. Todo conduce a que en los fuma-



dores se triplique el riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares.

Estudios epidemiológicos demuestran que la presión arterial promedio en tabaquistas es mayor que en no tabaquistas. Se ha demostrado del mismo modo un aumento agudo de la presión arterial luego de fumar un cigarrillo.

EL CIGARRILLO Y LA EPOC

La EPOC, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, comienza con la bronquitis permanente que se expresa como tos con o sin esputo (escupitajo) que dura dos o más años consecutivos. El grado mayor es el bronco enfisema, que es el agrandamiento permanente de los espacios aéreos con destrucción de la arquitectura y el funcionamiento pulmonar. Clínicamente, la bronquitis crónica y los diferentes grados de enfisema se suceden continuamente. El resultado final es una “fatiga” o dificultad respiratoria grave.

Un estudio realizado en Dinamarca muestra que 1 de cada 4 fumadores desarrollará EPOC progresiva e incurable, un riesgo muy superior a lo que se pensaba.

TABAQUISMO PASIVO

Cuando los padres fuman influyen en la salud de sus hijos desde el período prenatal y a lo largo de toda la infancia.

Antes de nacer, el tabaquismo pasivo se da por la vía sanguínea. Los tóxicos del tabaco atraviesan la barrera placentaria. Una de estas sustancias es el monóxido de carbono, el cual elimina el oxígeno de los glóbulos rojos. Otra es la nicotina, la cual encoge los vasos sanguíneos, inclusive los



de la misma placenta, disminuyendo la cantidad de oxígeno y alimento que fluye hacia la criatura aún no nacida.

Se ha observado que las madres fumadoras tienen un índice más alto de aborto espontáneo y muerte fetal. Además, los recién nacidos de madres fumadoras tienen un peso promedio, entre 200 y 400 gramos, inferior al de los niños de madres no fumadoras.

Luego del nacimiento el tabaquismo pasivo se da por vía inhalatoria. Los lactantes son sujetos potenciales de riesgo por tabaco ambiental ya que su aparato respiratorio está en desarrollo y es especialmente susceptible. Diversos estudios han demostrado aumento de la incidencia de enfermedad respiratoria y hospitalizaciones en lactantes de padres que fuman. El tabaquismo materno está fuertemente asociado a la bronquitis y neumonía del lactante y persiste hasta los 5 años.

Un dato significativo es que el riesgo de cáncer de pulmón en esposas de fumadores es 30% mayor que en esposas de no fumadores.

¿CUÁNDO AYUDA EL CIGARRILLO?

En una fiesta donde hay mucha gente desconocida, en una reunión de directorio, en una clase, en todas estas situaciones se suele sentir ansiedad. Encender un cigarrillo, ¿ayuda?

Lo que realmente ocurre en ese momento es lo siguiente: todos sentimos cierto nivel de ansiedad, pero el fumador siente además los síntomas de abstinencia. A la situación estresante se le agrega un monto de ansiedad por la abstinencia, y la suma se hace muy molesta. Al fumar se alivian los síntomas de abstinencia y de esta forma se disminuye el monto de la tensión total. Esta



mejoría es engañosa. La persona se siente mejor de lo que se sentía antes de encender el cigarrillo, pero la tensión original en realidad no ha disminuido. El cigarrillo no ayuda a calmar los nervios, sí calma la tensión que produce la falta de nicotina.

Veamos qué ocurre en otros momentos claves donde aumenta la tentación a fumar:

¿El aburrimiento predispone a fumar? Mientras un fumador está “aburrido”, cuando carece del impulso necesario para realizar cualquier tarea, su mente está vacía y receptiva para captar la necesidad interna de nicotina que minuto a minuto crece en su interior. ¿Y cuál es la consecuencia? Fumar. Luego viene la explicación, fumar combate el aburrimiento.

Fumar no combate el aburrimiento; solo alivia los síntomas producidos por la falta de nicotina. Si se encuentra realizando una actividad que le interese, por ejemplo: viendo una buena película, seguramente pasará un buen tiempo sin sentir la necesidad de fumar. ¿Por qué? Es sencillo, una mente ocupada en algo interesante tarda más en detectar la sensación interna de ansiedad producida por la falta de nicotina.

Veamos qué ocurre con la atención. Al iniciarse alguna actividad intelectual es necesario que todas las neuronas estén disponibles. Pero, si el fumador recientemente no ha fumado, gran cantidad de sus neuronas estará a disposición del reclamo de nicotina. Es como querer escribir una novela atormentado por el hambre. Es imposible realizar una labor intelectual con plena concentración en presencia de una necesidad fisiológica. Y, para el fumador, la necesidad de consumir nicotina es un requerimiento fisiológico imperativo.

Cuando intenta concentrarse, en forma automática enciende un cigarrillo. De esta



manera alivia la ansiedad que le genera la falta de nicotina y tiene la falsa sensación de una mayor capacidad de concentración. Por supuesto que al poco tiempo necesitará otro cigarrillo, y otro. Así, de manera casi imperceptible, se va perdiendo la concentración en la interminable lucha por combatir los síntomas de abstinencia.

Y, ¿qué ocurre con los placeres? Después de comer, hacer el amor, de satisfacer cualquier necesidad física o intelectual, la mayoría de las personas están felices y relajadas, pero no ocurre lo mismo con los fumadores.

Después de cualquier placer piensan que “para estar completos” deben fumarse un cigarrillo. Esta concepción se forma en la mente porque ningún placer es completo mientras permanezca la “necesidad de nicotina”.

Hay que recuperar la capacidad de estar completamente relajado; como lo están todos los que no fuman después de un momento grato. Esta es sólo una de las infinitas ventajas que le esperan si se decide a dejar de fumar.

¿Cuándo ayuda el cigarrillo? ***El cigarrillo nunca es una solución; siempre es parte del problema.*** Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes que puede adoptar para mejorar su salud y ganar calidad de vida. También para respetar el derecho a la salud de quienes lo rodean.

¿HÁBITO O DROGADICCIÓN?

La Organización Mundial de la Salud describe la drogadependencia como “un tipo de conducta en la cual el uso de una droga psicoactiva recibe mayor prioridad sobre otras conductas que antes tenían va-



lor sobre aquella”.

Los criterios para definir la drogadependencia son: uso compulsivo, efectos psicoactivos, conducta inducida por la droga, utilización a pesar de conocer los peligros, reincidencia frecuente luego de la abstinencia.

La drogadicción se diferencia de otras adicciones (la comida, por ejemplo) en que dicha conducta es iniciada y mantenida por los efectos farmacológicos de la droga.

Una droga es una sustancia química que tiene efectos sobre la función física y no es un componente de alimentos ni es requerida para la vida normal: la nicotina cumple estos requisitos.

Hasta hace unos años, se consideraba que fumar era simplemente un hábito. Actualmente, se conoce científicamente que el acto de fumar, inicialmente una “elección”, se convierte al cabo de poco tiempo en una adicción. En efecto, el fumador necesita una cierta dosis de nicotina administrada regularmente. La nicotina crea una rápida y creciente adicción. El aporte de nicotina produce en el fumador una inmediata sensación de satisfacción; y por el contrario, la falta de nicotina, en pocas horas, produce síntomas de abstinencia tales como: nerviosismo, malhumor, ansiedad, impaciencia, agresividad, irritabilidad o insomnio.

Fumar tabaco es drogadicción. Cumple con todos los criterios que definen al consumo de una sustancia como tal:

- *Existe tolerancia.*
- *Dependencia.*
- *Síndrome de abstinencia.*
- *Comportamiento compulsivo.*

La mayoría de los fumadores se inician en el consumo de tabaco durante la ado-



lescencia como afirmación de la independencia, para aparecer como un adulto o por querer actuar como sus pares. El consumo habitual de tabaco, la repetición del hábito, va consolidando la adicción, propagando el daño físico y reforzando la dependencia psicosocial.

La nicotina es uno de los determinantes de la adicción al tabaco, pero el problema de la relación con el cigarrillo es más complejo. Existe una conjunción de lo farmacológico, lo psicológico y lo social. Los fumadores sostienen que el tabaco tiene efectos positivos tales como relajación, placer, lucidez, y mejoría en la atención. También destacan el control de estados emocionales adversos como la ansiedad, el estrés o frenar el apetito para poder controlar el peso.

Además, la conducta adictiva genera la necesidad de fumar en situaciones específicas (después de comer, al tomar café o alcohol, en ruedas de amigos), que se vuelven poderosamente atractivas.

Mensaje de distintos fumadores, pensamientos propios y un gran cúmulo de publicidad someten continuamente al subconsciente con mensajes que aseguran que el cigarrillo contribuye a la relajación, proporciona confianza y coraje.

La publicidad siempre describe al cigarrillo como un objeto valioso, de alto status social y muy deseable. Al finalizar una travesía, después de hacer el amor, al reposar en la cubierta de un barco, en una alegre y entretenida fiesta e incluso antes de morir parecen ser momentos que se aprecian o disfrutan mejor si se fuma un cigarrillo. La lista de mensajes generadores de dependencia psicosocial inventados por la publicidad de las tabacaleras es inmensa.

El objetivo de esta propaganda es situar al cigarrillo en la cumbre de los placeres. Y lo logran, ya que para muchos fumadores pareciera no existir placer independiente del



fumar. Sus momentos de placer necesitan sí o sí del consumo de uno o más cigarrillos.

La publicidad a favor del tabaco establece una relación con la aventura, la riqueza, los torneos deportivos, y el atractivo sobre el sexo opuesto. Hacer publicidad en los autos de carrera no es casual, ellos se relacionan con el vértigo y la adrenalina. Lo significativo es que la mayoría de los pilotos no fuma; y lo mismo ocurre con los demás deportistas o personas que necesitan una buena condición física para alcanzar logros importantes como realizar travesías o escalar montañas.

Las personas no adictas llevan una vida saludable, disfrutan del diario vivir y sus placeres, gozan de una mejor salud física, tienen mayor capacidad de atención y menor ansiedad. El fumador, como otros adictos, ve restringida su vida: goza de menor salud, energía y tranquilidad. Sobre estas consecuencias de la adicción al tabaco no existen muchas publicidades, ni tampoco se habla entre los fumadores o en las rondas de amigos.

Para superar la adicción al tabaco es necesario aceptar esta situación de dependencia. Todo lo que haya pensado para explicar las razones por las que fuma, sus propias reflexiones, las motivaciones que le han sugerido sus amigos o la propaganda de las tabacaleras, son sólo justificaciones. **La principal razón por la cual usted fuma es porque es un adicto. Si comprende esta situación, si es capaz de aceptar su adicción al tabaco, seguramente podrá dar los pasos necesarios para superarla.**

Aceptar la dependencia, tener una buena motivación para superarla, buscar asesoramiento y apoyo para evitar las situaciones “gatillo” (aquellas que inducen a prender un cigarrillo), y encontrar “conductas alternativas” (aquellas que reemplazan al acto de fumar), son elementos



sumamente útiles para vencer a la adicción.

Continúe leyendo este fascículo para comprender mejor su situación, aceptar su adicción, y para obtener aliento y sugerencias prácticas que lo ayudarán a dejar de fumar.

TERAPIA DE REEMPLAZO DE NICOTINA

Como se indicó anteriormente, la nicotina que contienen los cigarrillos hace que surja una dependencia física. Esto puede causar síntomas desagradables de abstinencia cuando una persona trata de abandonar el cigarrillo. La terapia de reemplazo de nicotina (nicotine replacement therapy, NRT) proporciona la nicotina, en forma de gomas de mascar o chicles, parches, aerosol, inhaladores o pastillas de nicotina para chupar (grageas o losanges de nicotina), sin los otros químicos dañinos del tabaco. La NRT puede aliviar algunos de los síntomas físicos de abstinencia de tal forma que usted pueda concentrarse en los aspectos psicológicos (emocionales) que causa abandonar el cigarrillo. Muchos estudios han demostrado que usar la terapia de reemplazo de nicotina puede casi duplicar las probabilidades de dejar de fumar exitosamente.

RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

Existe una serie de ventajas señaladas frecuentemente por las personas que han dejado de fumar. Seguramente le ayudarán a reflexionar sobre su situación y a fortalecer su decisión por una mejor calidad de vida. Si usted decide dejar de fumar, como miles de personas que ya lo han hecho:

- Dejará de dañar la salud de su pareja, hijos, compañeros y amigos.



- Evitará enfermedades cardíacas producidas por el tabaquismo.
- Cesará con la bronquitis crónica.
- Reducirá las posibilidades de padecer cáncer de pulmón, boca, laringe, esófago, vejiga, y riñón.
- Mejorará su úlcera gástrica o duodenal si la tiene, y si no, disminuirá la posibilidad de adquirirla.
- No dañará a los fetos.
- Aumentará la posibilidad de tener un bebé saludable.
- Si es mujer, disminuirá complicaciones durante el embarazo y el parto.
- Disminuirá las posibilidades de padecer enfisema pulmonar.
- Descenderá considerablemente su tensión arterial y el colesterol.
- No sufrirá más esa molesta e incómoda tos matutina.
- Se cansará mucho menos al caminar, moverse o hacer ejercicio.
- Su dentadura volverá a brillar y sus encías dejarán de inflamarse.
- Las cosas recuperarán su aroma y sabor.
- Mejorará su apetito al redescubrir el sabor y aroma de los alimentos.
- Desaparecerá ese olor tan desagradable de su ropa y piel.
- Mejorará su estado de ánimo y su autoestima.
- Su piel conservará la tersura más tiempo.
- Mejorará el aspecto de su cabello.
- Reducirá el riesgo de accidentes.
- Eliminará el mal aliento.
- Ahorrará dinero.



- *Dará buen ejemplo a niños y jóvenes.*
- *Hará felices a quienes lo quieren.*
- *Vivirá más y mejor.*

SUGERENCIAS PARA DEJAR DE FUMAR

El acto de fumar se asocia a estímulos internos (emociones) y externos (situaciones). Por eso es conveniente, antes de intentar dejar de fumar, que la persona realice un exhaustivo análisis de diferentes factores. Entre ellos: cuándo empezó a fumar, dónde presenta la conducta con mayor frecuencia, en qué situaciones, qué cantidad de cigarrillos, con quién o qué tipo de personas. Analizar los pensamientos, sentimientos y conductas que tiene antes, durante y después de fumar.

También es importante comprender que el fumar lleva indefectiblemente a sufrir problemas respiratorios, cardiovasculares, hipertensión, úlceras, cáncer...

Es importante definir la percepción de la gravedad que implica fumar, los motivos para dejar de hacerlo, la influencia del entorno familiar y social, considerar estrategias posibles a utilizar, y realizar una revisión médica.

La motivación es el recurso más importante que una persona tiene para superar cualquier obstáculo, por ejemplo dejar de fumar. Si hubo intentos previos y no se ha logrado, no significa que uno no sea capaz de hacerlo. Seguramente existieron factores que incidieron negativamente en el propósito, quizá sin ser conscientes de ello.

Para que esto no le vuelva a ocurrir, clarifique qué es más importante para usted. Le proponemos realizar un ejercicio muy sencillo: haga dos listas de motivos. Una



lista de motivos por los que fuma, donde anotará todas las compensaciones que le proporciona el tabaco. Y una lista de motivos para dejar de fumar, donde apuntará las razones por las que quiere dejar de fumar. Concéntrese en hacer ambas listas.

Luego, analice, ¿qué razones valora más? Si los motivos para dejar son menos importantes que las razones por las que fuma, necesita más tiempo para encontrar sus propias razones para dejar de fumar. No se desanime, medite en ello y dentro de un tiempo vuelva a realizar el ejercicio.

Si los motivos por los que quiere dejar son realmente más importantes que aquellos por los que fuma, puede seguir avanzando en el plan. Una sugerencia importante es que se inmiscuya en esta tarea en un periodo en el cual no existan grandes presiones. No es conveniente intentarlo en época de exámenes o grandes cambios, conflictos familiares, temporadas de excesivo trabajo, etc.

El entorno familiar y social tiene influencia en el deseo de abandonar el cigarrillo pero es una decisión personal. Ellos colaborarán con lo que usted decida. Para ello, hay que mantener la motivación, la voluntad, la constancia. Desarrollar el autocontrol con registros y realizar nuevas actividades diarias.

Es difícil dejar de fumar sin cambiar absolutamente nada en la rutina diaria. Para lograrlo tendrá que pensar y practicar diferentes modos de sustitución del cigarrillo.

Para comenzar bien es importante que usted:

- *Tenga un plan personalizado para dejar de fumar.*
- *Descubra sus habilidades y se prepare para ejercitarlas.*



- *Identifique apoyos, redes de auxilio y esté dispuesto a utilizarlos.*
- *Disfrute los logros, especialmente los cotidianos.*

Prepárese. Tómese el tiempo necesario para llevar a cabo su plan, y piense en que lo que se propone es dejar de fumar de forma seria y permanente. Una vez asumido ese compromiso, continúe.

¿PODEMOS SOLOS?

Es bastante común que los seres humanos pensemos: “Yo puedo solo”. En ocasiones lo expresamos con palabras: “Déjame solo”; “No te metas”; “Es mi vida”. Otras veces lo hacemos con acciones: aislarnos, no consultar, no pedir, rechazar la ayuda que nos ofrecen.

En la vida podemos hacer muchas cosas sin ayuda de los demás. Pero también existen cosas que son mucho más difíciles o directamente imposibles de conseguir sin ayuda. Un ejemplo de esto puede ser dejar de fumar.

Dejar una adicción no es tarea sencilla. Existen momentos de tentación, angustia, debilidad, depresión, en los que no es conveniente la soledad o el orgullo de querer hacerlo solo.

La Biblia enseña: “*Más valen dos que uno, pues mayor provecho obtienen de su trabajo. Y si uno de ellos cae, el otro lo levanta. ¡Pero ay del que cae estando solo, pues no habrá quien lo levante! ...Uno solo puede ser vencido, pero dos podrán resistir.*” Eclesiastés 4:9-12.

Resulta triste y agobiante estar solos. Solos con nuestra fuerza, con nuestra paciencia, con nuestra angustia, nuestro temor, nuestra pena, nuestros sueños.



La Biblia enseña que Dios, cuando creó al ser humano, vio que no era bueno que esté solo. Entonces hizo una compañera para que juntos disfruten la vida, compartan responsabilidades, se alienten y acompañen mutuamente.

Todo estaba muy bien, había trabajo, armonía, sencillez, paz. Pero el diablo tentó, sedujo con medias verdades, prometió cosas y así ocurrió la caída. El hombre quiso ser como Dios, estar en su lugar, saber como Él, decidir y actuar sin tenerlo presente. Con la caída en pecado vinieron el miedo, el ocultamiento, las justificaciones, las culpas. Adán culpó a Eva, su compañera, y también a Dios: *“La mujer que me diste por compañera me...”* Génesis 3:12. Enseguida la mujer respondió: *“La serpiente me engañó, y por eso...”* Génesis 3:13

Dios, pese a la caída, al pecado, a las justificaciones, se acercó a Adán y Eva. Preguntó, escuchó y condenó la falta con severidad. Pero, además de juzgar el pecado, Dios se acercó para ofrecerles la posibilidad de restaurar sus vidas. Pese a nuestro orgullo, a nuestro pecado de querer vivir sin Dios creyendo que solos podemos, Él siempre se acerca para brindarnos consuelo, orientación y esperanza. Jesucristo dijo: *“Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar”*. Mateo 11:28.

Dios se acerca amorosamente a cada uno de nosotros para fortalecernos, ayudarnos con nuestras cargas, y reanimar nuestro espíritu.

Dios ansía nuestra libertad de todas aquellas cosas que nos hacen mal. Él no quiere vernos confundidos, dependientes y sufriendo. Jesucristo nos ofrece su ayuda para que seamos verdaderamente libres. Él nos dice: *“Si ustedes se mantienen fieles a mi palabra... conocerán la verdad, y la verdad los hará libres... Si el Hijo los hace libres,*



ustedes serán verdaderamente libres.” Juan 8:31,32 y 36

La verdad, las palabras de Dios, sus advertencias, sus consejos y su aliento se encuentran en la Biblia. Leerla, meditar en ella, conocerla en profundidad, ayuda a comprender que la vida es más placentera si aprendemos a confiar en Dios. Y esta confianza en Dios, este caminar teniéndolo presente, crean humildad y amor para caminar en compañía de los demás, y aliento para superar los momentos de tentación que existen en la vida.

Uno puede solo. Puede angustiarse, cansarse, caer y frustrarse. O puede confiar en Dios y en los demás, pedir ayuda, desahogarse, y animarse para dejar de fumar y vivir cada día mejor.

SUGERENCIAS PRÁCTICAS

Cómo ya hemos explicado, es muy importante analizar detenidamente la actitud al fumar, considerar los motivos para abandonar esa adicción, buscar un tiempo propicio para dejarla y comprender que Dios nos ofrece ayuda para hacerlo. Luego de dar esos pasos, lo invitamos a considerar las siguientes recomendaciones que los especialistas hacen para dejar de fumar.

- *Elija qué día va a dejar. Anótelos. Esta elección debe ser una acción definitiva y sopesada, basada en un juicio racional.*
- *Anote las razones que en su caso particular estén en favor de dejar de fumar. Haga cartelitos y péguelos en lugares claves de la casa que para usted están asociados al fumar.*
- *Identifique las situaciones “gatillo”, aquellas en las que más le gustaba fumar. Anótelas y planee maneras de evitarlas.*



- Haga pública su decisión de dejar de fumar, comprométase con su familia y sus amigos. Comience a hacer notar entre sus conocidos que a partir de tal fecha sus relaciones con el cigarrillo no serán neutrales. Comience a guardar o regalar ceniceros, encendedores y todo lo que tenga relación con el cigarrillo.

- Repita todas las noches por lo menos 10 veces una de sus razones para no fumar más cigarrillos. Mantenga en su recuerdo continuamente los elevados riesgos de fumar.

- Si está deprimido, ansioso, o con cualquier otro problema, comuníquese sus síntomas. Hable con consejeros, profesionales de la salud o con personas que hayan abandonado el cigarrillo.

- Si siente deseos de fumar ingiera agua, jugo de fruta o emprenda alguna actividad. Estos deseos duran pocos minutos y cada vez durarán menos, volviéndose más fáciles de controlar.

- Afirme su decisión de dejar de fumar. Investigue motivaciones y dificultades y tome nota de ellas.

- Pida a su pareja, una amiga o amigo que lo acompañe en sus actividades; coma bien, vaya al cine o al teatro, haga ejercicio, largas caminatas.

- En caso de nerviosismo, irritabilidad o fuertes deseos de fumar, descargue la ansiedad con algún ejercicio sencillo: recorra rápidamente el pasillo varias veces, abra la ventana, pasee, tome un baño, haga algo relajante. Si puede, cambie de lugar o actividad, recuerde algún momento de la vida en el que su aplomo lo salvó de un aprieto.

- No se deje arrastrar por pensamientos negativos. Reconozca que es la adicción la que intenta convencerlo para que desista y recuerde que usted y su red de apoyo pueden más que un cigarrillo.



- Recuerde que por fuerte que sea su dependencia, las ganas de fumar no son eternas; al contrario, desaparecen al cabo de poco tiempo.
- Profundice el cambio de hábitos, camine mucho, báñese con agua caliente repetidas veces, gratifíquese en cosas que siempre deseó hacer y está postergando.
- No tenga ceniceros, ni encendedores en su casa, ni en su lugar de trabajo.
- Trate de ocupar su tiempo en tareas no relacionadas con fumar (por ejemplo deportes, ir al cine o practicar juegos de salón en donde no se fume).
- No permita que fumen en su presencia. Explique que usted está dejando de fumar. Pida que le ayuden no fumando junto a usted y no dejando cigarrillos cerca suyo.
- Si en algún momento tiene dudas o dificultades, consulte a su médico, asista a un hospital, o a un grupo de autoayuda. No tire por la borda el esfuerzo que ha hecho. Usted está cerca de dejar el cigarrillo para siempre.
- Trate de no tomar café o té pues son estimulantes del sistema nervioso y generan más ansiedad de fumar. No tome alcohol, o hágalo moderadamente. El consumo de alcohol obstaculiza el juicio tomado sobre el dejar de fumar y estimula el cerebro. La asociación fumar-alcohol es casi una pareja inseparable.
- Realice inhalaciones profundas de aire en momentos de ansiedad y sobre todo después de las comidas. Debe moverse y pasear sobre todo después de comer o cenar durante 15 o 20 minutos. Realice ejercicio y nunca se quede sentado después de comer.
- Mantenga hábitos rígidos, al menos por un tiempo. Acuéstese a la hora adecuada, duerma 8 horas y levántese para un desayuno apropiado. Coma lo que debe



comer a las horas adecuadas y realice el ejercicio preciso a la hora fijada.

- Es importante contar con familiares o amigos que lo apoyen en su objetivo. Intentar animar al entorno sobre el proyecto genera satisfacción y apoyo a la vez. Arme su propia red de apoyo, pida que le presten especial atención en los primeros días, que le tengan paciencia si necesita hablar con ellos.

- Obtenga consejería individual, en grupo, o por teléfono. Cuanta más ayuda idónea se le brinde, mejor es su chance de dejar de fumar para siempre. Los hospitales públicos, centros de salud y diversas organizaciones ofrecen programas contra el tabaquismo. Hable con su médico al respecto.

- En los momentos de debilidad Dios pone en sus manos medios importantes para ayudarlo. Uno de ellos es la oración. Busque un lugar apartado para concentrarse y hablar con Dios; hable como si le contara lo que siente a un amigo. Además de expresarse y hacer una catarsis, sentirá la presencia de Dios en su corazón que lo animará para no caer. Otra posibilidad es la de recibir apoyo espiritual en la iglesia. Póngase en contacto y solicite teléfonos, horarios y direcciones para poder buscar ayuda en los momentos de debilidad. La lectura de la Biblia es otro recurso disponible. Cuando uno lee la Biblia entra en un diálogo mental y espiritual con Dios que nos ayuda a reflexionar y fortalece el espíritu.

¡Confíe en usted! Si muchas personas consiguieron dejar de fumar, ¿por qué usted no podría lograrlo? Tenga en cuenta que está logrando algo muy importante para su vida y la de quienes lo rodean. No olvide nunca las razones que motivaron su decisión, una adicción de años debe ser controlada cada día con fuerza y disciplina.



¿QUÉ OCURRE LOS PRIMEROS DÍAS?

La nicotina es un estimulante y un sedante del sistema nervioso central, que produce síntomas de abstinencia al dejar de fumar. Estos síntomas son normales y constituyen una prueba de que el organismo está empezando a recuperarse. Entre los más comunes pueden aparecer:

- *Ansia de fumar.*
- *Dolor de cabeza.*
- *Mareos y vértigo.*
- *Irritabilidad.*
- *Falta o dificultades de concentración.*
- *Temblor y/o sudor de manos.*
- *Pérdida o aumento de apetito.*
- *Dolor de ojos.*
- *Nauseas.*
- *Vómitos.*
- *Ansiedad.*
- *Contracciones musculares.*
- *Cansancio.*
- *Debilitamiento.*
- *Hormigueos en la piel.*
- *Síntomas depresivos.*
- *Sensación de fatiga.*
- *Trastornos del sueño.*
- *Trastornos digestivos.*

Cuando sienta uno o varios de estos síntomas, no se desanime, piense que es una buena señal de progreso y que desaparecerán en pocos días. Concéntrese en los beneficios inmediatos del proceso: está empezando a dar un respiro a su corazón, a sus pulmones, y su cuerpo se está librando de



las sustancias carcinógenas que contiene el tabaco.

UN PLAN PARA EL PRIMER DÍA

A modo de sugerencia le presentamos el siguiente plan:

- *Al despertarse no piense que no volverá a fumar nunca más. Piense en que hoy no va a fumar y que respetará esta decisión durante este día cada vez que tenga ganas de encender un cigarrillo.*

- *Levántese con un poco más de tiempo que el habitual. Lo necesitará para prepararse a emprender esta jornada difícil.*

- *Empiece el día regalando aire a sus pulmones en lugar de humo. Un poco de ejercicio o un corto paseo son dos buenas opciones.*

- *Cambie su rutina de comienzo de día. Desayune en un lugar distinto al que acostumbraba (si lo hacía en la cocina, hágalo en el comedor o en el patio), tome té en vez de café, haga un camino diferente a su trabajo, etc.*

- *Durante este día beba mucha agua y toda clase de jugos de frutas, preferentemente naturales y ricos en vitamina C. Esta le ayudará a eliminar más rápidamente la concentración de nicotina en su organismo.*

- *Elimine las bebidas alcohólicas o los estimulantes como cualquier bebida que sea compañera de sus cigarrillos, por ejemplo, el café.*

- *Los alimentos ricos en vitamina B (pan integral, cereales, arroz integral, etc.) son muy aconsejables. Puede reforzar la toma de esta vitamina añadiendo a su dieta germen de trigo, levadura de cerveza, o vitamina B.*

- *Ingiera alimentos ligeros. Las comidas pesadas o excesivas perjudican el nivel de*



autocontrol tan necesario en los primeros días.

- Después de comer no se deje caer en su sillón preferido para leer o ver TV. Levántese inmediatamente después de terminar su comida y cepílese los dientes, salga a pasear un poco, lave los platos, juegue con algo o con alguien.

- No se preocupe si hoy o durante toda esta semana tiene que cambiar mucho sus hábitos. No se alarme, no será para siempre.

Para más ayuda ver nota al final del fascículo. (Pág. 32)

CAÍDAS O RECAÍDAS

Al dejar de fumar, si uno fuma un cigarrillo ¿tiene una recaída y vuelve a ser un fumador? No. En algunos casos, una situación puntual de gran importancia (una discusión, un problema laboral) puede producir un retroceso. Lo ideal es tratar de continuar en el punto donde se dejó y no utilizar el hecho de “una caída” como justificación para creer que no es capaz. La caída no tiene por qué convertirse en una recaída.

Las situaciones “gatillo” en las que existe un alto riesgo de volver a fumar son:

- Al despertarse por la mañana.
- Al tomar café.
- Después de comer.
- Al ver la televisión.
- Al salir a tomar algo.
- En una celebración.
- Cuando existe cansancio.
- En momentos de enfado o irritación.
- En momentos de tensión o ansiedad.
- Al conducir el automóvil.



- *Cuando fuman otras personas.*
- *Cuando se les ofrece tabaco.*
- *Al hablar por teléfono.*
- *Cuando tiene hambre.*
- *Cuando todo sale mal.*
- *En momentos de aburrimiento.*
- *Cuando necesita concentrarse.*
- *Cuando está muy alegre.*

Debe estar especialmente alerta frente a estas circunstancias, y otras que no tenga previstas. No ceda, ni por un solo cigarrillo, ni tan siquiera por una simple pitada.

¿CUÁNDO PODRÁ CONSIDERAR QUE HA DEJADO DE FUMAR CON ÉXITO?

No hay un período establecido para poder decir que se ha conseguido dejar de fumar. Sin embargo, distintos estudios realizados entre miles de personas que han dejado de fumar, consideran que se ha logrado el éxito a partir de los doce meses de abstinencia. Después de eso, sólo queda recordar lo fácil que fue empezar a fumar y los motivos para no volver a hacerlo jamás.



CONCLUSIÓN

No cabe duda de que el fumar es un acto nocivo que pone en peligro su propia salud, la de sus hijos, y la de todas las personas con quien usted tiene trato. Es más, es un hábito que fácilmente se convierte en una fuerte adicción.

Para dejar de fumar es preciso cambiar la actitud mental y emocional hacia el tabaco. Conocer las consecuencias físicas y psicológicas que produce fumar. Además, hay que adoptar nuevos y mejores hábitos de vida.

Abandonar una adicción no es tarea sencilla. Pero todos poseemos diferentes medios que Dios ha puesto en nuestras manos para poder hacerlo. Utilizándolos es posible establecer una estrategia personal para dejar de fumar. Al desarrollar dicha estrategia seguramente habrá momentos difíciles, de tentación, de debilidad, pero pueden ser superados.

San Pablo, un hombre que confiaba mucho en Dios y que conocía las debilidades y tentaciones que padecemos los seres humanos, escribió: *“El que cree estar firme, tenga cuidado de no caer... Y pueden ustedes confiar en Dios, que no los dejará sufrir pruebas más duras de lo que pueden soportar. Por el contrario, cuando llegue la prueba, Dios les dará también la manera de salir de ella”* 1 Corintios 10:12 y 13.

Tenga presente estas palabras de Dios y no olvide las razones que existen para que usted deje de fumar. Con la estrategia adecuada, el apoyo necesario y fortalecido en su espíritu podrá dejar de fumar para vivir saludablemente.



NOTA

Si desea obtener mayor información y apoyo para dejar de fumar o conocer direcciones de centros especializados en el tema llame al 0800-999-3040. Es la línea perteneciente al PROGRAMA NACIONAL DEL CONTROL DE TABACO del Ministerio de Salud de la Nación. Todos los habitantes de la Argentina pueden acceder al mismo en forma absolutamente GRATUITA.

También puede encontrar información en internet visitando las páginas:

www.msal.gov.ar/tabaco/

www.fundacioncardiologica.org

www.fundepoc.org

[www.sinpucho.org ar](http://www.sinpucho.org.ar)

BIBLIOGRAFÍA

Carr, Allen. Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo. Espasa Calpe. España. 2004. 230 páginas.

Sainz, Carola; Resnik Susana. El Placer de no fumar nunca más... Aguilar. 254 páginas.

Dr. Kumate Rodriguez, Jesús. "El Problema del Tabaquismo".

León Díaz, Gisela. "Dejar de Fumar, Cómo empezar a abandonar este "dichoso" hábito".

Novas, Mirta H. "Tabaquismo, ¿qué nos produce?" Medicardío y la Salud. Pág 15. Noviembre 2006.

Czubaj, Fabiola. Jóvenes fumadores, más cerca de la droga, La Nación.

Páginas Web consultadas:

www.msal.gov.ar

www.dejar-de-fumar.org.es

www.surgeongeneral.gov/tobacco/default.htm

www.cancer.org/espanol/salud/comomantenersealejadodeltabaco/index