



LIBRES PARA  
SIEMPRE



*Libre del Cigarrillo*

Por Mi Familia y Por Mí

GUIA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 6

EL ESTRÉS Y LOS  
ESTADOS DE ÁNIMO



Este libro es el sexto de la serie «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*». Trata de la relación que existe entre el estrés, los estados de ánimo y el cigarrillo. Se centra en las razones por las cuales el estrés y los estados de ánimo negativos pueden causarle deseos de fumar, y menciona algunas formas de combatir el estrés.

## ÍNDICE

¿Cuáles son las causas del estrés?	2
¿Qué es el estrés?	6
¿Qué relación hay entre el estrés y el cigarrillo?	7
¿Por qué los fumadores fuman para combatir el estrés?	8
¿Por qué no debe fumar cuando está estresado?	10
Estos son los mensajes más importantes	17

## ¿Cuáles son las causas del estrés?

El estrés es lo que sentimos cuando la vida nos presenta desafíos. Los desafíos pueden ser de muchas clases. Quizá consistan en que tengamos que cambiar nuestra forma de vida (como cuando conseguimos un empleo nuevo o tenemos un bebé). A lo mejor tenemos que resolver un problema (por ejemplo, encontrar la forma de pagar las facturas). Quizá tengamos que terminar alguna tarea en un período corto de tiempo (como cuando el jefe quiere ese proyecto acabado a primera hora de la mañana). Quizá tengamos que tomar una decisión difícil (por ejemplo, si vamos a someternos o no a una operación). Es posible que sintamos estrés al enfrentarnos con desafíos. Estos desafíos son factores estresantes.

Los factores estresantes adoptan diferentes formas. Los acontecimientos de importancia que nos suceden en la vida son un tipo de factor estresante. La lista que aparece a continuación muestra algunos tipos de acontecimientos importantes que a muchas personas les parecen estresantes.



## Acontecimientos importantes de la vida

(factores estresantes)

- ▶ La muerte de un familiar
- ▶ Una condena de cárcel
- ▶ La infidelidad de su pareja
- ▶ La bancarrota
- ▶ La pérdida del empleo
- ▶ La dificultad para encontrar trabajo
- ▶ El aborto natural o el nacimiento de un bebé muerto
- ▶ El divorcio o el final de una relación de pareja
- ▶ Un embarazo no planificado
- ▶ Una enfermedad grave
- ▶ El descenso de categoría en el trabajo
- ▶ Una demanda judicial
- ▶ Las calificaciones malas en los estudios
- ▶ Las peleas con el jefe
- ▶ La mudanza a otra ciudad o a otro país
- ▶ No saber el idioma ni las leyes de ese país
- ▶ Tener problemas de inmigración
- ▶ Vivir lejos de la familia
- ▶ La menopausia
- ▶ La jubilación
- ▶ Un hijo que se va de casa
- ▶ El nacimiento de un bebé
- ▶ El matrimonio
- ▶ El embarazo



Algunos acontecimientos buenos, tales como el matrimonio, pueden ser estresantes, porque la pareja necesita acostumbrarse a algo nuevo.

«Incluso los acontecimientos felices pueden causar estrés».

Los acontecimientos importantes no son los únicos que causan estrés. La vida está llena de dificultades diarias que también lo causan. Las **dificultades diarias** son esas situaciones que ocurren con regularidad. La lista que aparece a continuación muestra unos cuantos ejemplos. En los renglones en blanco que aparecen en la siguiente página, escriba algunas de las dificultades que se le presentan a usted.

## Dificultades diarias o frecuentes

(factores estresantes)



- ▶ Los problemas económicos de poca importancia
- ▶ Los problemas de transporte
- ▶ Los problemas con el carro
- ▶ Tener que lidiar con gente grosera
- ▶ Tener peleas con su pareja
- ▶ El tráfico en hora pico
- ▶ El mal funcionamiento del Internet
- ▶ El mal tiempo
- ▶ Las obras o reparaciones en la casa
- ▶ Los problemas con el cuidado de los hijos
- ▶ Los oficios de la casa
- ▶ Los niños que hacen mucho ruido
- ▶ La enfermedad de un hijo
- ▶ El teléfono celular que se pierde o se queda sin batería
- ▶ Sentirse solo
- ▶ Los problemas familiares en el país de origen

Anote sus propias dificultades diarias:

1

---

---

2

---

---

3

---

---

4

---

---

5

---

---

A largo plazo, estas  
dificultades diarias  
causan más estrés que  
los eventos importantes  
de la vida.

## ¿Qué es el estrés?

Probablemente ya sepa la respuesta. ¿Cómo se siente cuando tiene estrés? Puede que se sienta agobiado o tenso. Quizá el corazón le lata más rápido y sude más. Puede que tenga molestias de estómago o dolor de cabeza. A medida que se preocupa por el factor estresante, puede que empiece a sentir ansiedad o depresión. Si el factor estresante sigue, posiblemente desee encontrar la forma de alejarse de él. Los fumadores pueden comenzar a sentir deseos de fumar.

Las personas se enfrentan y reaccionan al estrés de formas muy distintas. Algunas tienen más estrés en su vida que otras, y algunas responden peor a él que otras. Una vez que aparece el estrés, algunas personas lo combaten mejor que otras.

Las personas que tienen problemas para hacer frente al estrés suelen reaccionar a él muy intensamente. Su estado de ánimo se ve afectado fácilmente después de un acontecimiento estresante. Pueden sentir tristeza y ansiedad. En algunas personas, las alteraciones del estado de ánimo son tan serias que pueden causar depresión. (La depresión y la ansiedad no siempre se deben a acontecimientos estresantes, pero el estrés puede causarlas o empeorarlas).

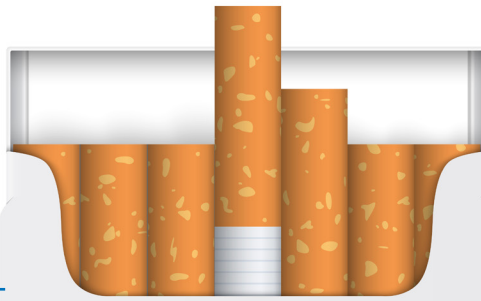




# ¿Qué relación hay entre el estrés y el cigarrillo?

Las personas que tienen mucho estrés suelen tener más dificultad para dejar de fumar. Esto también les sucede a las personas propensas a estados de ánimo negativos, tales como la tristeza y la ansiedad. Sabemos que cuando los exfumadores vuelven a fumar, muchas veces se fuman el primer cigarrillo en respuesta al estrés o a estados de ánimo determinados (véase el cuadro de la página siguiente). Las personas deprimidas tienen el doble de probabilidades de fumar, y suelen tener más dificultades para dejar de fumar del todo.

¿Por qué sucede esto? Piense en cómo reacciona el fumador. ¿Qué hace cuando está estresado o frustrado? ¿Cuando se siente deprimido o aburrido? ¿Cuando está nervioso? Lo más probable es que fume. La mayoría de los fumadores hacen frente al estrés encendiendo un cigarrillo.



## ¿Qué le puede llevar a fumarse un cigarrillo?

¿Qué puede llevar al exfumador a fumarse ese primer cigarrillo? Observamos a un grupo de exfumadores y les preguntamos si se habían fumado un cigarrillo y cuándo. Esto es lo que ellos nos dijeron sobre los acontecimientos que les llevaron a fumarse ese primer cigarrillo.



Como usted puede ver, la causa más frecuente para que fumaran fueron los estados de ánimo negativos, por ejemplo, la tristeza, la tensión, el enojo y el aburrimiento.

## ¿Por qué los fumadores fuman para combatir el estrés?

En realidad, la respuesta a esta pregunta no se conoce. Sin embargo, se nos ocurren algunas ideas. La nicotina hace que el cerebro libere sustancias químicas llamadas neurotransmisores. Algunas de ellas, por ejemplo, la betaendorfina y la norepinefrina, pueden causar sensación de bienestar, aunque sólo durante un tiempo corto. Estas sustancias pueden mejorar el estado de ánimo durante un tiempo, y por eso fumar puede servir para levantar el ánimo de forma rápida. De hecho, la nicotina es una sustancia estimulante, lo que explica por qué el pulso del fumador se acelera después de un cigarrillo.

Hay otras razones aparte de los efectos de la nicotina. Los fumadores muchas veces usan el acto de encender un cigarrillo y de fumárselo como un tiempo en que «descansan» del estrés. Al igual que otras actividades, fumar puede distraer a la persona de sus problemas. Dado que muchas veces fumar es una actividad social, algunas personas sienten que encender un cigarrillo les hace sentir el apoyo de un grupo. Esto puede reconfortarlas en momentos de estrés. Por último, el fumador adicto se sentirá mejor después de fumar porque el cigarrillo le alivia los síntomas de abstinencia de la nicotina.

## En realidad, fumar causa estrés

Quizá usted sienta que el cigarrillo le ayuda cuando se siente estresado, pero ¿ha pensado alguna vez que el cigarrillo puede en realidad causar estrés? Piense en la última vez en que estaba en algún lugar y no pudo fumar cuando le dieron ganas de hacerlo. ¿Cómo se sintió? Probablemente no muy bien. Estaba comenzando a sentir el estrés del síndrome de abstinencia de la nicotina. En muchas ocasiones, los fumadores creen que necesitan un cigarrillo para lidiar con el estrés cuando lo cierto es que el organismo les pide nicotina. El tiempo y la energía que consumen en buscar cigarrillos cuando se les acaban también causa estrés.



# ¿Por qué no debe fumar cuando está estresado?

Fumar para combatir el estrés u otras sensaciones desagradables causa muchos problemas:

El alivio dura muy poco tiempo. Pronto regresará el estrés y necesitará fumarse otro cigarrillo.


Fumar no resuelve el problema; sólo lo oculta, mientras que la causa del problema permanece.

Fumar no es una forma saludable de enfrentarse al estrés. El estrés probablemente no le mate, pero fumar podría hacerlo. (Véase el quinto libro, «*Su Salud*»).

En realidad, el estrés que causa fumar es mayor que el que se alivia fumando. Algunos estudios demuestran que el grado de estrés disminuye después de dejar de fumar.

Después de dejar de fumar, puede que tenga dificultad para enfrentarse al estrés y a los estados de ánimo negativos. Si fumar era su forma principal de combatir el estrés, tendrá que encontrar formas nuevas y mejores de enfrentarse a él una vez que haya dejado el cigarrillo.





## Hay mejores formas de combatir el estrés y los estados de ánimo negativos

Naturalmente, la mayoría de las personas logran enfrentarse al estrés y a los estados de ánimo negativos sin fumar y sin consumir drogas ni alcohol. ¿Qué hacen para lograrlo?

### **1** Hacer frente al problema.

Una buena forma de afrontar los retos de la vida es encarar directamente el problema que le afecta. Busque el origen del problema, piense en formas de resolverlo y actúe.



**Camila** dejó de fumar hace 6 meses. Hoy, cuando conducía de camino al trabajo, se chocó contra una barrera de seguridad y destrozó el tren delantero del carro. Camila sintió mucha ansiedad. Le preocupaba no poder pagar el arreglo del carro y no tener forma de llegar a trabajar. Pensó en fumarse un cigarrillo, que es lo que solía hacer para calmarse, pero en vez de hacerlo decidió buscar soluciones a sus problemas. Primero, le pidió a un compañero que la llevara al trabajo mientras le arreglaban el carro. Problema resuelto. Luego, llamó a su compañía de seguros y se enteró de que pagarían el arreglo, a excepción de \$500 del deducible. Camila no disponía de \$500, así que tendría que arreglárselas para conseguirlos. Decidió pedir dinero prestado a sus padres, vender frutas de su huerta y no comprar ropa nueva por el momento. Su respuesta al apuro le permitió arreglar el carro y volver a trabajar, es decir, resolvió el problema sin fumar.

## 2

### Realizar otras actividades.

Muchas otras actividades que no tienen nada que ver con fumar pueden reducir el estrés, entre ellas, leer, ir al cine, hacer ejercicio, relajarse, practicar la respiración profunda, orar, meditar, hablar con un ser querido y dar un paseo. Todas ellas pueden distraer la mente en una situación de estrés y mejorar el estado de ánimo.



**Sebastián** era uno de esos fumadores que encienden un cigarrillo cuando están de mal humor. Cuando le ocurría algo un poco estresante, de inmediato echaba mano de un cigarrillo. Cuando dejó de fumar, le daban ganas de encender un cigarrillo cuando se sentía estresado o deprimido. Rápidamente se dio cuenta de que necesitaba encontrar algo que le ayudara a sentirse igual que cuando fumaba. Se le ocurrió la idea de hacer ejercicios de respiración profunda. Respirar profundamente era como fumar, y además lo

Continua...

*relajaba. Esto es lo que haría cuando se sintiera tenso: cerraría los ojos, relajaría los hombros e inhalaría profundamente contando hasta ocho. Luego, aguantaría la respiración durante cuatro segundos, y exhalaría lentamente contando hasta ocho. Sebastián se dio cuenta de que si repetía estos pasos cinco veces, se le aliviaban el estrés y la tensión. La solución funcionó tan bien como fumarse un cigarrillo.*

### 3 Hablar con alguien.

Una de las mejores formas de combatir el estrés es hablar con alguien. Todos lo hacemos cuando hablamos con amigos, familiares o colegas.



*Siempre que **Alba** se sentía estresada, llamaba a su mejor amiga, Emma, para conversar sobre el problema. A veces se les ocurrían buenas soluciones, pero incluso cuando no podían resolverlo, el sólo hecho de hablar le servía mucho.*

Otras personas prefieren asistir a un grupo de apoyo. Con frecuencia, los integrantes de los grupos de apoyo tienen los mismos tipos de problemas y pueden ayudarse mutuamente.



*Cuando a **Roberto** le diagnosticaron cáncer de piel, se sintió abrumado. Era lo peor que le había pasado en la vida. No sabía si iba a sobrevivir. No sabía qué efectos tendría el tratamiento. Tenía ansiedad, depresión y miedo. El médico le sugirió que asistiera a un grupo de apoyo para enfermos de cáncer. Al principio no le gustó la idea porque Roberto no es el tipo de persona a la que le gusta hablar de sus problemas y miedos, pero decidió intentarlo. Inicialmente se quedaba callado en las reuniones, aunque aprendía mucho sobre el cáncer y el tratamiento escuchando a los demás. Posteriormente se volvió más activo en el grupo y se dio cuenta de que se sentía mejor después de haber hablado. Luego comenzó a ayudar a los miembros recién llegados al grupo.*

Algunas personas reaccionan con mucha intensidad al estrés; sufren problemas de estado de ánimo que les dificultan la vida. Estas personas quizá se beneficien de ver a un profesional de la salud, como un psicólogo, un psiquiatra o un trabajador social.



A **Mariana** le parecía que vivía bajo una nube negra. No se acordaba de la última vez en que se había sentido feliz. El mejor estado de ánimo que había tenido era neutral. Después de su divorcio, todo tipo de problemas o de estrés le causaba tristeza o depresión. Ya llevaba un tiempo así, pero su situación empeoró después de dejar de fumar el año pasado. Le costaba mucho trabajo levantarse por la mañana y no disfrutaba de nada. A veces quería suicidarse, aunque tampoco tenía energía para hacerlo (además, no creía que esto fuera justo con su familia). Gracias al consejo del médico, empezó a recibir terapia con un psicólogo, lo cual la ha ayudado a buscar las causas de la depresión. Con ayuda del psicólogo, Mariana está tratando de cambiar la forma en que ve el mundo, lo cual probablemente alivie la depresión que tiene.

Además de la terapia, el médico puede recetar medicamentos para tratar la depresión, la ansiedad y otros problemas psicológicos.

#### 4

#### Acepte el estrés pasajero.

En la vida hay cierta cantidad de estrés. Dejar de fumar para siempre probablemente signifique tener que acostumbrarse a sentir estrés sin fumar. Aprenderá que la sensación de estrés pasa en algún momento, aunque usted no fume. Como los fumadores muchas veces fuman cuando se sienten estresados, puede que se les haya olvidado que esas sensaciones desaparecen solas.

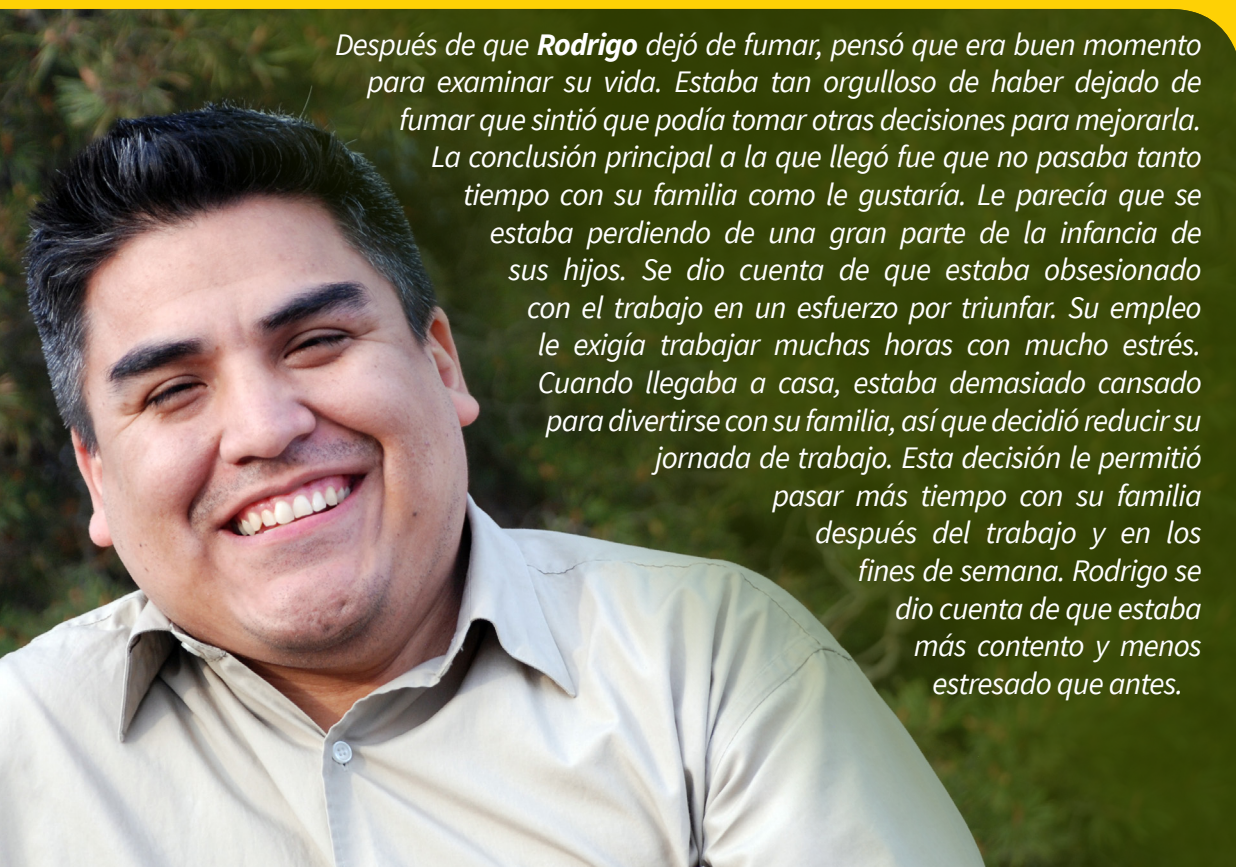


## Evalúe su vida



Los métodos que acabamos de mencionar le ayudarán a hacer frente al estrés de la vida. Sin embargo, otra forma de hacerlo es cambiar la forma en que vive para reducir los factores estresantes que tiene. ¿Su vida es más estresante de lo que tiene

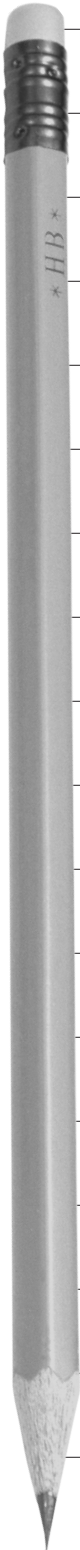
que ser? Sin duda, algunos factores estresantes no pueden controlarse, pero otros son el resultado de las decisiones que tomamos en la vida. Pregúntese si hay formas de reducir su nivel de estrés y de aprovechar mejor las cosas de la vida. Este es un ejemplo de uno de nuestros exfumadores:



*Después de que **Rodrigo** dejó de fumar, pensó que era buen momento para examinar su vida. Estaba tan orgulloso de haber dejado de fumar que sintió que podía tomar otras decisiones para mejorarla. La conclusión principal a la que llegó fue que no pasaba tanto tiempo con su familia como le gustaría. Le parecía que se estaba perdiendo de una gran parte de la infancia de sus hijos. Se dio cuenta de que estaba obsesionado con el trabajo en un esfuerzo por triunfar. Su empleo le exigía trabajar muchas horas con mucho estrés. Cuando llegaba a casa, estaba demasiado cansado para divertirse con su familia, así que decidió reducir su jornada de trabajo. Esta decisión le permitió pasar más tiempo con su familia después del trabajo y en los fines de semana. Rodrigo se dio cuenta de que estaba más contento y menos estresado que antes.*

Por supuesto, hay muchas otras formas de reducir el estrés. En el siguiente libro de «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*» hablaremos de los «hábitos positivos».

# NOTAS



A series of horizontal lines for writing notes, spanning the width of the page.

# Estos son los mensajes más importantes

1

No olvide que tanto los fumadores como las personas que no fuman sienten estrés.

2

Fumar no elimina la causa del estrés.

3

En realidad, fumar causa **más** estrés.

4

Busque formas eficaces de hacer frente al problema que causa el estrés.

5

Ponga en práctica técnicas de relajación, como respiración profunda, oración o ejercicio.

6

Cuando sienta estrés, busque el apoyo de otras personas; no dependa del cigarrillo.

7

Modifique la forma en que vive para reducir el estrés.



El desarrollo de este libro fue subsidiado por:

- American Cancer Society (PBR-94)
- National Institutes of Health (R01CA80706; R01CA134347; R01CA199143)
- Florida Biomedical Research Program (5JK03)
- Area Health Education Center, and the State of Florida Department of Health

Producido por el Tobacco Research and Intervention Program del H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute.

Director: Thomas H. Brandon, Ph.D.  
1 (866) 409-6670 | [libredelcigarrillo@moffitt.org](mailto:libredelcigarrillo@moffitt.org)

© H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute

El contenido es sólo responsabilidad de los autores y no representa  
necesariamente la visión oficial del National Institutes of Health

9/2016