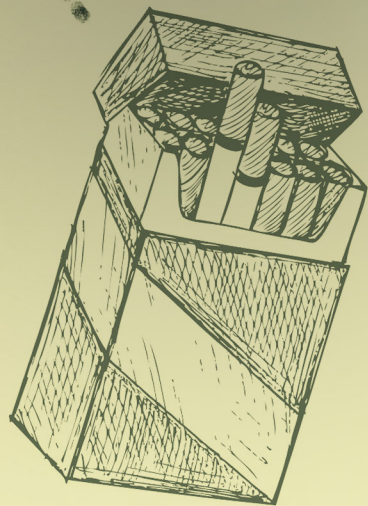


LIBRES PARA
SIEMPRE



Libre del Cigarrillo

Por Mi Familia y Por Mí

GUIA PARA DEJAR DE FUMAR

¿QUÉ OCURRE SI SE
FUMA UN CIGARRILLO?

LIBRO 4



Este libro es el cuarto de la serie «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*» y trata de los efectos de una «caída» aislada, es decir, de fumarse un cigarrillo después de haber dejado de fumar. Si bien el libro es corto, el tema es muy importante. Los exfumadores que vuelven a fumar siempre empiezan con un solo cigarrillo. Ese primer cigarrillo es muy importante.

ÍNDICE

¿Me puedo fumar solamente un cigarrillo?	2
Esté preparado para las caídas aisladas	4
Tenga cuidado con los efectos de una caída	5
No permita que una caída aislada se convierta en una recaída permanente	6
Si llega a fumar...	10
Estos son los mensajes más importantes	13


¿Me puedo fumar solamente un cigarrillo?

SÓLO UNO!... UNITO...
UNITO CHIQUITO!





La respuesta es: «**No**». Después de dejar de fumar puede que llegue un momento en el que se diga a sí mismo: «Me puedo fumar sólo uno». Es posible que se sienta así después de pasar por mucho estrés, cuando esté con otros fumadores o después de otra situación que conlleve un alto riesgo de deseos de fumar.



«**9** de cada **10** personas que se fuman un cigarrillo después de haberlo dejado vuelven a fumar más adelante con regularidad».

La gran mayoría de los exfumadores no pueden fumarse «uno solamente». Algunos estudios demuestran que si usted se fuma tan sólo un cigarrillo después de haber dejado de fumar, las probabilidades de volver a fumar con regularidad son del 90%. Tal como lo oye: de cada diez exfumadores que se fuman un cigarrillo después de haber dejado de fumar, nueve terminan volviendo a fumar de manera habitual. Es posible que no ocurra inmediatamente, pero un cigarrillo lleva al siguiente, ese a otro más y así sucesivamente. Puede que haya escuchado que las personas dependientes del alcohol y que están dejando la bebida, nunca deben beber alcohol. La importancia de no tener una recaída es mayor para el exfumador que para la persona que está tratando de dejar la bebida. Esto se debe a que la nicotina es mucho más adictiva que el alcohol. Por lo tanto, usted debe hacer todo lo posible por no fumarse ese primer cigarrillo. Cuando tenga la tentación de fumar, recuerde usar las estrategias conductuales y mentales de afrontamiento (las cosas que hace y que piensa) que se describen en el segundo libro, titulado «*Los deseos de fumar*».



«Debe hacer todo lo posible por no fumarse ese primer cigarrillo»

Esté preparado para las caídas aisladas

Muchas personas que dejan de fumar tienen caídas o tropiezos y se fuman un cigarrillo. No olvide que de cada diez personas que lo hacen, nueve vuelven a fumar con regularidad. ¿Esto quiere decir que si tiene una caída ha fracasado en el intento por dejar de fumar? No lo creemos. Sin embargo, para vencer las probabilidades en su contra tiene sentido que esté **preparado**, por si acaso.

Estar preparado para una caída o tropiezo **no** es lo mismo que darse permiso para fumar. Estar preparado es tomar precauciones y pensar en las situaciones de antemano. Es tener listas las estrategias de afrontamiento conductuales y mentales para no encender otro cigarrillo.

Hemos dicho que prepararse para una caída es como prepararse para un incendio. Si tiene hijos, posiblemente les haya explicado lo que deben hacer en caso de incendio: deben conocer las rutas de escape, rodar por el piso si tienen la ropa en llamas, etc. También deben saber que un incendio es algo muy serio, y que el solo hecho de saber lo que deben hacer no significa que puedan jugar con fuego. Aún necesitan prevenir un incendio a toda costa. Lo mismo pasa con fumar. Fumarse un cigarrillo después de haber dejado de fumar es como jugar con fuego. **Evite fumar a toda costa**, pero sepa qué hacer si se presenta el caso.



Tenga cuidado con los efectos de una caída




Ana dejó de fumar hace casi un año, y se sentía muy bien por ello. Fue capaz de hacer frente a los deseos de fumar que sintió poco después de dejar el cigarrillo. Una noche en que salió con unos amigos a celebrar el cumpleaños de uno de ellos, después de la cena aceptó un cigarrillo que alguien le ofrecía. Pensó: «¿Qué daño me va a hacer si ya sé que he superado el hábito?» Al día siguiente, se sintió muy culpable. Se imaginó que había destruido todo el esfuerzo que había hecho para dejar de fumar. «¿De qué sirve? Soy un fracaso» se dijo. Pensó que lo mejor sería comprar una cajetilla de cigarrillos de camino a casa para animarse.

El relato de Ana demuestra dos cosas que suelen pasar cuando una persona se fuma un cigarrillo después de haber dejado de fumar. Primero piensa que se ha perdido todo y que no sirve de nada seguir intentándolo. Es como quien está a dieta y se come el primer pedazo de pastel. Lo primero que piensa es: «He arruinado la dieta, así que mejor me termino el pastel». Pensar de esta forma solamente causa más problemas. Un pastel entero es mucho peor que un pedazo, y una cajetilla de cigarrillos es mucho peor que un cigarrillo.

La segunda cosa que ocurre es que la persona se siente culpable. El fumador que tiene un tropezón se culpa, lo cual le hace sentir todavía peor y le puede causar muchas más ganas de fumar. Es posible que termine fumando de nuevo. Recuerde que uno de los factores de riesgo para recaer son los estados de ánimo negativos.

Las reacciones frecuentes después de fumarse un cigarrillo son las siguientes: pensar que lo ha arruinado todo, rendirse y echarse la culpa. Ana empezó a fumar todavía más porque pensó que todo estaba perdido y que ella era un fracaso. Al cabo de unas pocas semanas estaba fumando una cajetilla al día. Esto les sucede a muchas personas después de un tropiezo. Si usted ha tenido una caída, lo mejor es tomar medidas para seguir por buen camino. Ponga en práctica las estrategias de afrontamiento para evitar una recaída permanente.



Si su reacción es pensar: «Lo he arruinado todo»

- Usted cree que todo está perdido.
- Se siente culpable.
- Deja que esos sentimientos le lleven a fumar más.

No permita que una caída aislada se convierta en una recaída permanente



Miguel había dejado de fumar hacía seis semanas. Los síntomas físicos de la abstinencia de la nicotina habían desaparecido, pero todavía tenía muchos deseos de fumar cuando salía con sus amigos. Una noche en que estaba en un bar con sus amigos fumadores, decidió comprar una cajetilla. Al día siguiente se sintió muy mal por haberlo hecho, pero decidió no deprimirse. Se deshizo de los cigarrillos que había comprado la noche anterior y pensó: «Los cigarrillos que me fumé anoche son los últimos que voy a fumar. He llegado hasta aquí y no voy a rendirme ahora». Sintió un alivio inmediato al renovar su compromiso de no volver a fumar. La siguiente vez que fue a un bar con sus amigos, fue consciente de que podría sentir la tentación de fumar y se preparó llevando caramelos y chicles de menta. Además, pidió bebidas sin alcohol. Esa noche se hizo el propósito de marcharse si sentía deseos intensos de fumar.

El relato de Miguel muestra como un exfumador puede impedir que una caída aislada se convierta en una recaída permanente. Miguel pudo deshacerse de los cigarrillos para hacer menos grave la caída. También puso en práctica estrategias mentales de afrontamiento al hacerse el propósito de no fumar nunca más. En vez de considerarse un fracaso, aprendió a prepararse para la siguiente vez.

A usted también le irá mucho mejor si piensa en estas caídas como en formas de conocerse mejor. Culparse no sirve de nada.

A veces el peligro de la primera caída le toma por sorpresa.



***Víctor** se rindió y fumó un cigarrillo al cabo de un par de meses de haber dejado de fumar. Para sorpresa suya, el cigarrillo no le supo muy bien. Lo apagó y se sintió seguro de que jamás se fumaría otro. Pero al cabo de dos semanas volvió a sentirse tentado. Pensó: «Si pude controlarme la última vez sin recaer, podré controlarme de nuevo», y se fumó otro. Esto ocurrió cuatro o cinco veces más en el mes siguiente antes de que se diera cuenta de que le volvían a gustar los cigarrillos y de que tenía ganas de fumar cada vez con más frecuencia.*

Esto demuestra que una caída puede ser perjudicial incluso si usted cree que la controló en ese momento. Con cada cigarrillo se vuelve más fácil fumarse el siguiente.

**Es importante
comprometerse de
inmediato a dejar de
fumar otra vez.**



Wendy tuvo una caída por primera vez el día de Acción de Gracias, alrededor de un mes después de haber dejado de fumar. Acababa de tener un accidente de tráfico, y le pidió un cigarrillo al conductor de la grúa. Después se sintió culpable y creyó que había fracasado. Sabía que quería seguir sin fumar, así que decidió volver a dejar el cigarrillo después de Navidad, es decir, al cabo de un mes. Poco a poco llegó a fumar lo mismo que antes: una

cajetilla al día. Su hermana y su madre se enojaron mucho. Tenían discusiones frecuentes con ella porque no soportaban la idea de que fumara. El día de Año Nuevo, Wendy dejó de fumar otra vez, pero como había esperado tanto, volvió a sentir los síntomas del síndrome de abstinencia de la nicotina y dejarlo le resultó más difícil.

Wendy hizo lo que muchas personas hacen después de una caída: retrasó el momento de volver a dejar de fumar. A medida que pasaban los días, fumaba cada vez más. Cuanto más esperaba para dejarlo, más difícil era dejarlo de nuevo. Esto se debe a que el hábito de fumar y la adicción a la nicotina se vuelven cada vez más fuertes con cada cigarrillo. Es mucho más fácil dejarlo de nuevo después de haber fumado un cigarrillo que después de haber fumado una cajetilla. Y es más fácil dejar de fumar después de un día que después de una semana o un mes.

Debe intentar aprender de su caída. ¿Qué condujo a que le dieran ganas de fumar ese primer cigarrillo? Es decir, ¿cuál fue la situación de alto riesgo? ¿Cómo podría hacer frente a tal deseo en el futuro? ¿Qué estrategias de afrontamiento puede poner en práctica la próxima vez que sienta muchas ganas de fumar? Repase el segundo libro para ver algunas ideas. La idea más importante es la siguiente: si tiene una caída, vuelva a dejar de fumar tan pronto como sea posible.



Si

Llega

a

Fumar...

El siguiente cuadro contiene algunas sugerencias. Recórtelo y póngalo en su billetera o cartera. Luego, si por casualidad se fuma un cigarrillo, puede leerlo inmediatamente y tomar medidas.



CORTE POR LA LÍNEA PUNTEADA

1. **Deshágase de todos los cigarrillos que tenga.**
2. **Piense en ese cigarrillo como en una caída aislada, no como en una recaída permanente.**
3. **No se sienta mal, no se culpe y no se rinda.**
4. **Ponga en práctica estrategias conductuales y mentales de afrontamiento**

de inmediato (retírese de la situación; llame a un amigo o familiar que le apoye y le ayude; escriba las razones por las que dejó de fumar; y piense que usted puede lograrlo y que fumar no es una opción).

5. **Comprométase a dejar de fumar inmediatamente.**
6. **Aprenda de su error. Esté mejor preparado la próxima vez.**

LUEGO
— DOBLE
— POR LA
— MITAD

Si llegase a
fumar de nuevo...

Estos son los mensajes más importantes

Las probabilidades se vuelven en su contra si se fuma un cigarrillo después de haber dejado de fumar. Haga todo lo posible por no fumar. Sin embargo, si lo hace...

1

Apague el cigarrillo y deshágase de todos los demás que tenga.

2

Piense en ese cigarrillo como en una caída aislada, una equivocación o un tropiezo, no como en una recaída permanente. No significa que se haya perdido todo.

3

No se culpe.

4

Use estrategias conductuales y mentales de afrontamiento inmediatamente. Comprométase de nuevo a dejar de fumar; retírese de la situación; llame a un amigo; acuérdesse de los motivos por los que quería dejar de fumar.

5

Convierta ese cigarrillo en el último. No retrase el propósito de dejar de fumar hasta el día siguiente, la semana siguiente o el año que viene. Cuanto antes se comprometa a dejar de fumar de nuevo, más fácil será. No le dé tiempo a su organismo a acostumbrarse de nuevo al cigarrillo.

6

Aprenda de su caída. ¿Qué le llevó a fumar? Saque conclusiones acerca de esa situación de alto riesgo y prepárese mejor para la próxima vez.



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

© 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