



Cómo mantenerse alejado del tabaco después de abandonar el hábito

Cómo hacer frente a la abstinencia

Los síntomas de abstinencia de la nicotina son de dos tipos: físicos y mentales. Los síntomas físicos causan molestias, pero no representan un riesgo para la vida. No obstante, si usted no está listo para tolerarlos, estos síntomas pueden tentarle a volver a fumar o masticar tabaco. El tratamiento de reemplazo de nicotina y otras medicinas pueden ayudar a reducir muchos de estos síntomas. La mayoría de los consumidores de tabaco opinan que los síntomas mentales presentan el mayor reto al tratar de abandonar el hábito.

Si usted ha estado consumiendo tabaco durante cualquier cantidad de tiempo, este acto se ha relacionado con muchas de las cosas que usted hace: despertarse por la mañana, comer, leer, ver televisión y tomar café, entre otras cosas. Llevará tiempo “desvincular” el hábito de esas actividades. Por esta razón, incluso si usted está usando terapia de reemplazo de nicotina (</es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/guia-para-dejar-de-fumar/terapia-de-reemplazo-de-nicotina.html>), puede ser que siga teniendo deseos fuertes de fumar.

Las racionalizaciones son engañosas

Una manera de superar los deseos o impulsos consiste en notar e identificar *racionalizaciones* o justificaciones, a medida que se presenten, las cuales son pensamientos equivocados que parecen tener sentido en ese momento, pero que no tienen un fundamento con la realidad de las circunstancias. Si usted opta por creer en tales pensamientos incluso por un corto periodo de tiempo, esto puede servir como manera de justificar el hábito de consumir tabaco. Si usted ha tratado de dejar de fumar en el pasado, es probable que reconozca muchas de las siguientes justificaciones comunes:

- “Será solo esta vez para sobrellevar esta difícil situación”.
- “Hoy no es un buen día. Dejaré el hábito mañana”.
- “Éste es mi único vicio”.
- “Realmente, ¿cuán dañino es fumar o masticar tabaco? Mi tío fumó toda su vida y vivió más de 90 años”.
- “Probablemente, la contaminación ambiental sea tan mala como fumar”.
- “De algo tiene uno que morirse”.
- “La vida no es divertida sin tabaco”.

Probablemente puede agregar más argumentos a esta lista. A medida que pasan los primeros días sin consumir tabaco, anote las justificaciones tan pronto aparezcan y reconózcalas tal como son: mensajes engañosos que pueden hacer que recaiga en el hábito. Preste atención a ellas, porque siempre aparecen cuando está tratando de dejar el consumo de tabaco. Una vez escriba el pensamiento, no piense más en él y siga adelante. Esté listo con una distracción, un plan de acción, y otras maneras de redirigir sus pensamientos.

Use estas ideas para ayudarle a mantener su compromiso de no fumar

- **Evite la tentación.** Manténgase lejos de personas y de los lugares que le tienten a consumir tabaco. Notará que eventualmente los podrá afrontar con mayor confianza.
- **Cambie sus hábitos.** Beba jugo o agua en vez de tomar alcohol o café. Escoja comer cosas que no le provoquen deseos de fumar o masticar tabaco. Tome un camino diferente para ir al trabajo. Reemplace aquellos recesos que tomaba para consumir tabaco con un breve paseo caminando.
- **Opte por otras cosas para su boca.** Utilice sustitutos que pueda colocar en su boca, tales como chicle sin azúcar, caramelos macizos, vegetales frescos precortados como trozos de zanahoria o semillas de girasol. Algunas personas mastican un agitador de café o una pajilla (sorbete).
- **Póngase en movimiento.** Haga algo para reducir su estrés. Haga ejercicio o practique alguna actividad que le mantenga las manos ocupadas (tejer, carpintería ligera, etc.) que le ayude a distraerse del deseo de consumir tabaco. Depure y limpie su armario, pase la aspiradora, salga a dar un paseo o haga trabajos en el jardín.

- **Respire profundamente.** Cuando fumaba, respiraba profundamente a medida que inhalaba el humo. Cuando el impulso irresistible lo sacuda ahora, respire profundamente e imagínese sus pulmones llenándose con aire fresco y puro. Recuerde las razones para dejar el hábito y los beneficios que obtendrá como ex consumidor de tabaco. Puede que la respiración profunda también le ayude a recordar que usted está desintoxicándose de las sustancias nocivas que el consumo de tabaco que no produce humo introduce en su cuerpo.
- **Posponga.** Si siente la necesidad de prender un cigarrillo, pospóngalo. Dígase a sí mismo que debe esperar al menos 10 minutos. A menudo este truco sencillo le permitirá ir más allá del impulso irresistible de fumar. Esto también aplica para el tabaco que no produce humo: esperar 10 minutos lo cual disminuye el deseo de consumo.
- **Recompénsese.** Lo que está haciendo no es fácil, y usted merece una recompensa. Ponga el dinero que habría gastado en productos del tabaco en un frasco cada día y luego cómprese un obsequio semanal. Compre un libro, música, salga a comer fuera, desarrolle un nuevo pasatiempo o suscríbese a un gimnasio. O ahorre el dinero para una compra mayor.

También puede recompensarse de una forma que no cueste dinero: visite un parque o acuda a la biblioteca. Verifique en medios informativos de su comunidad el listado de museos, centros comunitarios y colegios donde se ofrecen clases, películas y exposiciones gratis, así como otras cosas para hacer.

Manténgase libre de tabaco

Es posible que usted haya dejado el hábito muchas veces anteriormente. Así que sabe que el mantenerse sin fumar constituye la etapa final, más prolongada y más importante del proceso. Usted puede usar los mismos métodos que utilizó para superar los síntomas que se presentaron mientras dejaba el hábito. Piense con antelación sobre los momentos en que pueda sentir la tentación de consumir tabaco, y planifique cómo utilizará otras maneras de afrontar esas situaciones.

Más peligrosos, quizá, sean los fuertes deseos inesperados de consumo que a veces pueden surgir meses o incluso años después de haber dejado el hábito. Las justificaciones también pueden aparecer. Para superarlos sin sufrir una recaída, haga lo siguiente:

- Recuerde las razones por las cuales usted dejó el hábito y considere todos los beneficios que esto ha representado para su salud, sus finanzas y su familia.
- Pida el apoyo a sus amistades que aún consumen tabaco. Dígales que SE ABSTENGAN de compartir sus cigarrillos o tabaco con usted, sin importar lo que sea, incluso si usted se los pide.

- Recuerde que no existe tal cosa como tan solo un cigarrillo, ni siquiera una sola inhalada.
- Manténgase firme y no ceda ante sus deseos por consumir tabaco. La tentación luego desaparecerá, pero no se engañe usted mismo pensando que puede consumir tan solo una vez y ya.
- Evite el alcohol. Tomar alcohol reduce su probabilidad de éxito.
- Si se preocupa sobre el aumento de peso, esfuércese para planear una alimentación sana y encontrar maneras para ejercitarse y mantenerse activo.
- Siga recibiendo la orientación y el apoyo que le ha ayudado hasta ahora.

Cómo recuperarse de un breve desliz

¿Y qué pasaría si llegara a consumir un cigarrillo o un bocado de tabaco? La diferencia entre un desliz y una recaída es la siguiente: un desliz es un error de una sola vez que se corrige rápidamente, mientras que una recaída es volver al hábito de consumir tabaco. Puede usar un desliz como una excusa para volver a fumar o puede analizar lo que salió mal y renovar su compromiso de mantenerse alejado de los cigarrillos y/o de los productos del tabaco que no producen humo de forma definitiva.

Incluso si tiene una recaída, trate de no desanimarse demasiado. Muy pocas personas pueden dejar de fumar de manera definitiva en el primer intento. De hecho, a la mayoría de las personas le toma varios intentos. Lo importante es descubrir qué cosas le ayudaron y que cosas no, cuando trató de dejar de fumar. Usted puede usar esta información para hacer un intento más sólido de dejar de fumar la próxima vez.

Aumento de peso después de dejar de consumir tabaco

Muchos fumadores aumentan de peso cuando dejan de fumar o consumir tabaco que no produce humo. Sin embargo, aun cuando no se toman medidas para tratar de prevenir esto, el aumento de peso promedio en la mayoría de los estudios realizados es menor a los cuatro kilos o diez libras.

Para algunas personas, la preocupación con respecto a subir de peso puede hacer que decidan no dejar el hábito. Sin embargo, el aumento de peso que tiene lugar después de dejar el hábito comúnmente no es mucho. Resulta más peligroso continuar consumiendo tabaco que subir un poco de peso.

Es más probable a que pueda dejar de consumir tabaco definitivamente si primero se dedica a abandonar al hábito, y luego toma medidas para bajar de peso. Mientras esté intentando abandonar el hábito, trate de concentrarse en las distintas formas en que dejar de consumir tabaco puede ayudarle a mantenerse saludable, en vez de preocuparse por su peso. Sufrir estrés debido al aumento de peso puede hacer que resulte más difícil dejar el hábito del tabaco. Haga una actividad física de forma habitual. Coma muchas frutas, ensaladas y vegetales y limite la ingestión de grasa. Asegúrese de beber suficiente agua y duerma lo suficiente.

Pruebe caminar. Caminar es una gran manera para mantenerse activo físicamente y aumentar sus probabilidades de no fumar. Caminar puede ayudarle de la siguiente manera:

- Reduciendo el estrés
- Quemando calorías y tonificando los músculos
- Dándole algo que hacer en vez de pensar en consumir tabaco

Casi toda la gente lo único que necesita para caminar es un par de zapatos cómodos y la mayoría puede caminar prácticamente a cualquier hora que resulte conveniente. Puede usar estas sugerencias como puntos de partida, así como generar sus propias ideas:

- Camine en el centro comercial
- Bájese del autobús una parada antes de la acostumbrada
- Camine con un amigo durante la hora del almuerzo en el trabajo
- Tome las escaleras en vez del elevador
- Camine con un amigo, un familiar o un vecino después de la cena
- Pasee a su bebé en la carriola/cochecito
- Salga a dar un paso con su perro (o quizás el de su vecino).

Fije una meta de realizar actividad física de moderada intensidad por lo menos 2½ horas durante el transcurso de cada semana. Sin embargo, si usted no hace ejercicio con regularidad, consulte con su médico antes de comenzar.

Control del estrés tras dejar de consumir tabaco

A menudo, los consumidores de tabaco mencionan el estrés como una de las razones para volver a consumir. El estrés es parte de la vida tanto de la gente que consume tabaco como de la que no lo hace. La diferencia es que la gente que consume tabaco usa

la nicotina para ayudar a lidiar con el estrés y las momentos desagradables. Al estar tratando de abandonar el hábito, es necesario aprender nuevas formas de controlar el estrés. La terapia de reemplazo de nicotina puede ayudar por un tiempo, pero a largo plazo usted necesitará otros métodos.

Como se mencionó anteriormente, la actividad física reduce el estrés. Además, puede ayudarle a combatir la sensación de depresión o pérdida temporal que algunas personas experimentan al dejar de consumir tabaco. Otras opciones consisten en tomar cursos acerca de cómo lidiar con el estrés y leer libros de autoayuda. Infórmese sobre estos métodos a través del periódico, una tienda de libros o la biblioteca de su comunidad.

La espiritualidad le puede proporcionar un sentido de propósito en la vida y ayudarle a recordar porqué usted quiere mantenerse libre del tabaco. Las prácticas espirituales conllevan ser parte de algo superior a usted. Para algunas personas, esto incluye cosas como prácticas religiosas, oración o trabajo en la iglesia. Asimismo, las practicas espirituales para otros pueden conllevar meditación, música, el contacto con la naturaleza, manualidades o hacer trabajo voluntario para ayudar a otras personas.

Piense en cómo puede hacer frente al estrés y no consumir tabaco. Busque los recursos que tenga disponibles y planee cómo manejar los factores estresantes que enfrentará.

Cuídese

Es importante que su proveedor de servicios de salud sepa si usted está usando cualquier tipo de tabaco o si lo ha usado en el pasado para que reciba la atención médica preventiva que necesite. Es bien conocido que el consumo de tabaco le pone en riesgo de ciertas enfermedades, por lo que parte de su atención médica debe enfocarse en las medidas de detección y prevención correspondientes para ayudarle a mantenerse lo más saludable posible.

Por ejemplo, examine regularmente el interior de su boca para saber si se presenta algún cambio. Acuda al médico o dentista para que le examine su boca, lengua, encías y garganta si tiene algún cambio o problema. De esta manera, usted puede detectar tempranamente los cambios, tal como leucoplasia (manchas blancas en los tejidos bucales) y tal vez prevenir cáncer oral o encontrarlo en una etapa que sea más fácil de tratar.

Los fumadores también deben estar al tanto de cualquiera de los siguientes cambios:

- Cambios en la tos
- Tos nueva
- Tos con sangre
- Ronquera

- Dificultad para respirar
- Respiración sibilante
- Dolores de cabeza
- Dolor en el pecho
- Pérdida del apetito
- Pérdida de peso
- Cansancio general
- Infecciones pulmonares o bronquiales frecuentes

Cualquiera de estos cambios puede ser un signo de cáncer de pulmón o de otros problemas pulmonares y debe ser informado inmediatamente a su doctor.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer ha redactado guías sobre el uso de tomografía computarizada de baja dosis (CT) para detectar el cáncer (</es/cancer/cancer-de-pulmon/prevencion-y-deteccion-temprana/deteccion-temprana.html>) de pulmón en ciertas personas con alto riesgo. Esto incluye a personas entre las edades de 55 y 74 años que en el pasado fumaban mucho y que están relativamente bien de salud. Si este es su caso, hable con su doctor sobre su riesgo de cáncer de pulmón y sobre los beneficios potenciales y riesgos de las pruebas de detección para esta enfermedad.

Recuerde que los consumidores de tabaco también tienen un mayor riesgo de padecer otros tipos de cáncer. Si tiene cualquier inquietud sobre su salud que pueda estar relacionada con su consumo de tabaco, por favor consulte con su proveedor de servicios de salud tan pronto como sea posible. Cuidar de sí mismo y recibir el tratamiento para los problemas a tiempo le darán la mejor probabilidad de un tratamiento exitoso. La mejor manera, sin embargo, de cuidar de sí mismo y de reducir su riesgo de problemas de salud que atenten contra su vida es dejar de consumir tabaco.

Escrito por Referencias



Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (</cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>).

