

PREVENCIÓN DE RECAÍDAS: SUGERENCIAS PARA REFORZAR EL MANTENIMIENTO DE LA ABSTINENCIA DE TABACO

Situaciones de riesgo que amenazan la abstinencia

Cuando una persona deja de fumar, se enfrenta a la dificultad de mantenerse abstinente ante diversas situaciones cotidianas. En el cuadro de esta página se encuentran las más frecuentes :

Es necesario que el fumador identifique estas situaciones, u otras específicas, las que le afectan particularmente, y tenga prevista una conducta alternativa incompatible con fumar. Para identificar la situación se le puede indicar que piense en qué momentos solía fumar y pedirle que lo anote.

Durante las citas de seguimiento puede discutir con el médico las cosas que puede hacer para prevenir el riesgo.

Situaciones habituales asociadas al riesgo de recaída

- Consumo de café y bebidas alcohólicas
- Después de comer
- Ver la televisión
- Conduciendo el coche
- Cuando fuman otros
- Cuando le ofrecen tabaco
- Hablar por teléfono
- Al leer el periódico o un libro
- Cuando espera a alguien
- Al despertarse por la mañana
- Cuando está tenso o ansioso
- Cuando se aburre
- Cuando intenta concentrarse
- Cuando está alegre
- Cuando tiene hambre
- Si está cansado
- Cuando está enfadado o irritable

Estrategias para la prevención de recaídas, según los motivos por los que se fumaba

- ***Si el tabaco se utilizaba fundamentalmente como tranquilizante:***
Utilizar alguna técnica de relajación: inspiraciones profundas, relajación muscular, etc.
Descargar la ansiedad con algún ejercicio: recorrer rápidamente el pasillo varias veces, dar una vuelta a la manzana, etc.
- ***Si el tabaco se utilizaba fundamentalmente como estimulante:***
Activar el cuerpo practicando algún ejercicio moderado, por ejemplo, dar un paseo a paso rápido.
Respirar de forma rápida durante 30-40 segundos.
- ***Si el tabaco se utilizaba fundamentalmente como hábito o costumbre:***
Identificar las situaciones asociadas a fumar y establecer una actividad alternativa en ese espacio en que antes se fumaba, para no hacer la actividad asociada al tabaco. Leer o pasear si antes se veía la televisión, no tomar café durante los primeros días si antes era inseparable al cigarrillo, etc.

▪ ***Si el tabaco se utilizaba fundamentalmente como relajante o en situaciones placenteras:***

Utilizar algún producto que proporcione sensaciones agradables al gusto o al olfato, por ejemplo, caramelos de menta fuertes, frasco de perfume, pipa ‘mentolada’, etc. Advertir de que estos sustitutivos no se conviertan en un hábito y si se trata de comer se deben controlar las calorías.

Realizar una actividad placentera: pasear al aire libre, escuchar música, o utilizar alguna técnica de relajación.

▪ ***Si el tabaco se utilizaba fundamentalmente como manipulación placentera:***

Tener a mano pequeños objetos que se puedan manipular: pequeña pelota de goma para apretar, llavero, bolígrafo...

Cambiar de lugar o actividad, si es posible, y utilizar alguna técnica de relajación.

▪ ***Si el tabaco se utilizaba fundamentalmente como auto-medicación:***

Pedir a las personas con las que está que no le den ningún cigarrillo ni le permitan fumar.

Utilizar alguna técnica de relajación rápida, tipo respiraciones profundas.

En lo posible, cambiar de lugar o actividad.

▪ ***En general, para todas estas situaciones es útil:***

Reparar la lista de motivos para dejar de fumar, añadiendo nuevos si se descubren.

Cambiar de lugar o actividad.

Utilizar alguna técnica de relajación.

Respuestas que se pueden sugerir para afrontar y controlar las situaciones problemáticas durante la abstinencia

Pensamientos que contribuyen a mantener la abstinencia:

- Pensar en las consecuencias positivas de no fumar (salud, orgullo...)
- Pensar en los efectos negativos de fumar (mal aliento, costos...)
- Darse órdenes internas (¡no voy a hacerlo!...)
- Animarse a sí mismo (puedo hacerlo, soy capaz de controlarme...)
- Recordarse lo duro que fue el momento de dejar de fumar
- Decirse ‘Realmente no quiero fumar’
- Imaginar los efectos negativos de fumar (pulmones negros, cáncer...)
- Imaginarse a uno mismo que ha triunfado como ex fumador
- Distraerse pensando en otras cosas
- Volver a recordar las razones que le llevaron a dejar de fumar
- Reconocer la dificultad de dejar de fumar
- Imaginar la reacción de amigos o familiares si vuelve a fumar

Actividades que pueden contribuir a mantener la abstinencia:

- Tener algo para comer o beber, bajo en calorías.
- Realizar ejercicio físico, asequible para cada persona.
- Respirar hondo y lento para relajarse.
- Distraerse haciendo cosas como pasear u ocupar las manos con algo.
- Evitar las situaciones de riesgo.

- Requerir la ayuda de otra persona.
- Reforzarse a sí mismo con recompensas o actividades confortables.

Diez principios para consolidar la nueva conducta

Puede indicarle al paciente que haga una copia de esta lista y la coloque en lugares estratégicos para verla con frecuencia y recordarla de forma permanente.

1. No piense que tendrá que estar toda la vida sin fumar, preocúpese tan sólo por el día presente.
2. Evite tentaciones. Mantenga encendedores, cerillas, ceniceros y tabaco fuera de su presencia.
3. Busque mayormente la compañía de sus amigos no fumadores. Informe de las ventajas de dejar de fumar a aquellos que todavía fuman.
4. Tenga siempre a punto algo para picar o masticar: Fruta fresca, frutos secos, chicles sin azúcar, una zanahoria... cualquier cosa menos cigarrillos.
5. Durante el día hay momentos peligrosos, los pequeños descansos del trabajo, cuando va a tomar algo, tenga mucho cuidado y tenga muy claras las conductas alternativas precisas con las que afrontará el peligro.
6. Contenga el deseo imperioso de fumar, que cada vez será más esporádico y menos intenso. Inicie actividades que le distraigan, le gusten y le gratifiquen.
7. Aprenda a relajarse sin cigarrillos. Haga respiraciones profundas soltando el aire lentamente y diciéndose a sí mismo 'tranquilo', cada vez que se sienta tenso.
8. Recuerde su lista de razones para no fumar, téngala a mano y repásela de cuando en cuando. Piense si ahora que no fuma puede añadir nuevas razones a su lista inicial.
9. Aparte el dinero que ahorra cada día. Después de unos meses de abstinencia, hágase un regalo a sí mismo.

10. No ceda nunca, ¡ni siquiera por un solo cigarrillo!