

2021

# Guía de autoatención para Dejar de Fumar

Programa Provincial de Control del Tabaco  
Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles

MINISTERIO DE  
SALUD



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**





# Autoridades Provinciales

Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires

**Dr. Nicolás Kreplak**

Subsecretaría de Gestión de la Información, Educación Permanente y Fiscalización

**Lic. Leticia Ceriani**

Dirección Provincial de Epidemiología, Prevención y Promoción de la Salud

**Lic. Andrea Jait**

Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles

**Dr. Sebastián Crespo**

## Equipo elaborador

Coordinadora del Programa Provincial de Control del Tabaco - **Lic. Silvia Rey**

Consultora del Programa Provincial de Control del Tabaco - **Dra. Gabriela Senatore**

Consultora del Programa Provincial de Control del Tabaco - **Lic. María Inés de la Iglesia**

## Colaboración

Área de Promoción y Prevención de la Salud a través del Ejercicio Físico - **Prof. Daniel Rodríguez**

Red Provincial de Celiaquía - **Dra. Sandra Wac**

## Revisión

**Lic. Laura Fulio**

**Prof. María Celeste Etcheverry**

**Dra. María Ángeles Alfaro**

## Edición y diseño

**Lic. Virginia Guaraglia**

**Diseñadora CV Gabriela Esquiroz**



# Índice de contenidos

## Introducción

### I Preparete y armá tu propio plan para dejar de fumar

### II Elegí una fecha y dejá de fumar

### III Mantenete sin fumar

## Anexos



# Introducción

## ¡¡Dejar de fumar es posible, y vos podés conseguirlo!!

Esta guía de autoatención<sup>1</sup> tiene como finalidad acompañarte en el proceso para dejar de fumar.

Comenzaste este proceso hace tiempo sintiendo y pensando que: “sería bueno dejar de fumar algún día” y ahora, esa idea se convirtió en una acción a concretar: “**quiero dejar de fumar**”.

En esta guía te proponemos ideas y sugerencias de otras personas que ya lo han logrado y que pueden ser útiles al momento de armar tu propio plan para dejar de fumar.

Es indispensable que aprendas a conocer tus características como fumador/a, cuáles son tus puntos fuertes y cuáles tus puntos débiles, respecto de esta adicción para iniciar el camino hacia el cambio.

Te proponemos 3 etapas a seguir:

### I Preparate y Armá Tu Propio Plan Para Dejar De Fumar

### II Elegí una Fecha y Dejá de Fumar

### III Mantenete Sin Fumar

Para que esta guía te ayude a lograr tu objetivo, te sugerimos que la lectura y la realización de los ejercicios sigan el orden que te proponemos.

<sup>1</sup>De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la autoatención es “lo que las personas hacen por si mismas para mantener y preservar su salud y para prevenir y curar las enfermedades”






# I Preparate y armá tu propio Plan para Dejar de Fumar

## ¿Cómo lo hago?


- 1** Convertí tu casa, tu auto, tu lugar de trabajo o estudio en ambientes libres de humo.
- 2** Realizá la planilla de registro de la cantidad que fumás por día y las actividades y emociones asociadas.
- 3** Calculá el gasto en cigarrillos.
- 4** Hacé un listado de tus motivos para dejar de fumar.
- 5** Reconocé las situaciones que te puedan llevar a fumar (situaciones de riesgo).
- 6** Conocé el grado de tu dependencia física a la nicotina.
- 7** Identificá estrategias para manejar las situaciones de riesgo.
- 8** Identificá ayuda familiar y social.
- 9** Conocé los beneficios de dejar de fumar (Anexo 4).
- 10** Realizá los ejercicios de preparación.
- 11** Decidí una fecha para dejar de fumar.

# 1. Prepará tu casa, tu auto, tu lugar de trabajo o estudio en un ambiente libre de humo



Mientras sigas fumando, hacelo al aire libre: en la vereda, el patio, el jardín, el balcón o la terraza.

Ventilá las habitaciones, limpiá tu casa y tus lugares cotidianos y disfrutá del nuevo aroma.



Asegurate de no tener cigarrillos en tu casa, el trabajo o el auto. No te quedes con cigarrillos “por si acaso”.

Sacá ceniceros, encendedores, y cualquier elemento relacionado con fumar que se encuentre en tu casa, el auto, lugar de trabajo o estudio.

## 2. Realizá la planilla de la cantidad que fumas por día

**La planilla te va a enseñar a entender qué te pasa y cómo revertirlo.**

Aunque creas que sabés cuánto, cuándo y por qué fumas, es importante que lo anotes por una semana al menos.

**Anotá en la planilla cada vez que decidas fumar**

Pueden surgir obstáculos para completar la planilla, pero es importante para este proceso que cada vez que enciendas un cigarrillo completes todos los datos lo más exacto posible. Esto te ayudará a conocerte como fumador (cantidad real de cigarrillos día, acciones o emociones asociadas, rituales y hasta los que se fuman automáticamente).

- ✓ Anotá cada cigarrillo que fumes: la hora, la actividad, si estás sola/o o acompañada/o (podés agregar si tu compañía es o no fumadora), sentimiento asociado o estado de ánimo y la necesidad.
- ✓ Llevá el papel junto al paquete de cigarrillos para escribirlo en cada momento.
- ✓ Es importante completar la planilla al menos durante una semana.

### **Al final de cada día:**

- ✓ Contá cuántos cigarrillos fumaste.
- ✓ Identificá los horarios, actividades o situaciones que activaron tus ganas de fumar.
- ✓ Comenzá a pensar cómo podrías afrontar, disfrutar o evitar esa situación que te llevó a fumar.

### **¿Para qué te sirve la planilla de registro? Para...**

- Determinar exactamente cuántos cigarrillos fumás y de ese modo trabajar para disminuir la cantidad diaria.
- Dejar de fumar aquellos que prendés en forma automática. Reflexionar ante cada cigarrillo.
- Identificar cuáles son las actividades y situaciones que más te despiertan las ganas de fumar.
- Pensar qué estrategias usarás en esas situaciones, o qué conductas o actividades deberás modificar para que las ganas no aparezcan o puedas eludirlas lo más rápido y fácil posible.
- Identificar a quién y cómo pedir ayuda.

## Instrucciones para completar la planilla

Al empezar el día, completá la planilla con la fecha y marcá si es día hábil o fin de semana/feriado.

Luego, cada vez que enciendas un cigarrillo, completá:

- La hora en que lo encendés.
- La ACTIVIDAD que estás haciendo, por ejemplo: tomando café, con la computadora, trabajando (tratá de especificar la tarea: reunión, escribiendo, enviando mails etc.), reunido con amigos, resolviendo un problema, saliendo a fumar). Podés aclarar si estás sola/o o acompañada/o y si tu compañía es fumadora o no.
- El estado de ánimo o sentimiento que se asoció a la necesidad de fumar ese cigarrillo por Ej.: enojada/o, aburrída/o, tranquila/o, triste, feliz, nerviosa/o, “como siempre”, etc.

**Asigná, en cada cigarrillo, tus ganas de fumar en ese momento. Ganas de fumar: Pocas/Muchas/Muchísimas.**

Ejemplo de cómo se usa la planilla:

Nro.	Hora	Actividad	¿Cómo me siento?	Ganas de Fumar
1	7.30	Al levantarme	Ansioso	Muchísimas
2	7.45	Desayunando	Muy bien	Pocas
3	8.00	Esperando colectivo	Aburrido	Muchas
4	8.40	Antes de entrar a trabajar	Irritado	Muchas

### MI PLANILLA DIARIA DE LO QUE FUMO

FECHA ...../...../20.....

DÍA: Hábil..... Fin de semana/ Feriado.....

Nro.	Hora	Acti vidad	¿Cómo me siento?	Ganas de fumar
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Puedes hacer copias o imprimirlas descargándolas desde: <https://www.gba.gov.ar/saludprovincia>

### 3. Calculá el gasto en cigarrillos

**¡Podés convertirlo en algo mejor!**

Calculá cuánto dinero ahorrarás al dejar de fumar y qué harás con él. Sacá la cuenta de cuánto gastás por día, por mes y por año en cigarrillos.

Gasto en cigarrillos por día \$

Gasto en cigarrillos por mes \$

Gasto en cigarrillos por año \$



¿Qué harás con el dinero que ahorrarás por no fumar?

.....  
.....  
.....  
.....

### 4. Hacé un listado de tus motivos para dejar de fumar

Conocer los motivos por los que deseás dejar de fumar puede ayudar a mantenerte motivada/o y encaminada/o, especialmente en los momentos difíciles.

Te proponemos algunos ejemplos y te brindamos espacio para que completes otros:



Mi doctor me recomendó dejar de fumar

Recuperar el control de mi vida

Para vivir más tiempo y más saludable

Por mi familia y amigos

Ahorrar dinero

Para dar un buen ejemplo

Es difícil encontrar un lugar para fumar

Para oler mejor

Para tener más tiempo libre

-----  
-----

-----  
-----

-----  
-----

**Mientras más razones tengas para dejar el cigarrillo, y más personales sean dichas razones, más fácil te resultará hacerlo.**



## 5. Conocé el grado de tu dependencia física a la nicotina

La nicotina es el químico que contienen los cigarrillos que hace que quieras seguir fumando. Averiguar cuánto dependés de la nicotina te ayudará a elegir estrategias para evitar los síntomas de abstinencia y preveer su manejo, como trataremos más adelante. Para ello, te proponemos este test:

**1** ¿Cuánto tiempo tardás desde que te levantas hasta que prendés el primer cigarrillo?

Hasta 5 minutos	3 ptos.
Entre 6 y 30 minutos	2 ptos.
Entre 31 y 60 minutos	1 ptos.
Más de 60 minutos	0 ptos.

**4** ¿Cuántos cigarrillos fumás al día?

10 o menos	0 ptos.
11 a 20	1 ptos.
21 a 30	2 ptos.
31 o más	3 ptos.

**2** ¿Encontrás difícil NO FUMAR en los lugares en que está prohibido como biblioteca, iglesia, restaurantes, etc.?

SI	1 ptos.
NO	0 ptos.

**5** ¿Fumás con más frecuencia en las primeras horas después de levantarte que en el resto del día?

SI	1 ptos.
NO	0 ptos.

**3** ¿Cuál cigarrillo te costaría más dejar?

El primero de la mañana	1 ptos.
Cualquier otro	0 ptos.

**6** ¿Fumás cuando estás enfermo y pasás en la cama la mayor parte del día?

SI	1 ptos.
NO	0 ptos.

**Suma total:**  
----- ptos.

**PUNTUACIÓN:**

- **Menor o igual a 3 puntos:** grado leve de dependencia.
- **De 4 a 6 puntos:** grado moderado de dependencia.
- **Mayor a 7 puntos:** grado grave de dependencia.

Cualquiera sea el puntaje obtenido seguí las instrucciones de la guía que te ayudarán a dejar de fumar. Si el puntaje te muestra una dependencia moderada, considera utilizar Terapia de Reemplazo Nicotínica tal como te explicamos más adelante (Anexo 1) y si es dependencia grave, además, podés considerar una consulta con tu equipo de salud.

Para ello, podés buscar información en **la web del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires** o **enviar un mail a:**

[controltabacopba@gmail.com](mailto:controltabacopba@gmail.com)

[ent@ms.gba.gov.ar](mailto:ent@ms.gba.gov.ar)

**¡Recordá que, cualquiera sea el grado de dependencia, siempre podés consultar con el equipo de salud!**

## 6. Conocé las situaciones que te pueden llevar a fumar (situaciones de riesgo).

A partir de la planilla de registro, identificá cuáles son las actividades y situaciones que más te generan ganas de fumar para encontrar estrategias que te ayuden a mantener el control.

### Emociones

- Estrés
- Alegría
- Ansiedad
- Enojo
- Soledad
- Tristeza
- Aburrimiento
- Relajación

## Conductas cotidianas

- **Despertar en la mañana**
- **Beber café o mate**
- **Hablar por teléfono**
- **Tomar un descanso**
- **Trabajar o estudiar**
- **Mirar la televisión**
- **Terminar una comida**
- **Salir del trabajo**
- **Caminar o manejar**
- **Ver cigarrillos en las redes sociales o en películas/series**
- **Terminar una tarea y empezar otra**

## Situaciones sociales

- **Beber alcohol**
- **Ver a alguien fumar**
- **Oler a humo de cigarrillo**
- **Estar cerca de otros que fuman**
- **Ir a bares/fiestas**
- **Encuentro con familiares o amigos fumadores y/o no fumadores**
- **Películas, series, sobre todo cuando los protagonistas están fumando**
- **Publicidades**

Otras situaciones asociadas a fumar:

---

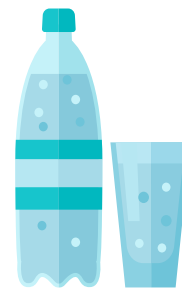
---

---

## 7. Identificá estrategias para afrontar las situaciones de riesgo

Ya conoces cuáles son las situaciones que, en general, pueden generarte ganas de fumar. Ahora, pensá qué estrategias y soluciones te servirían para superarlas y marcalas acá:

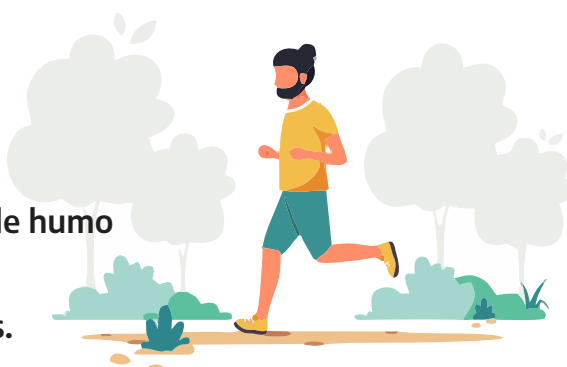
- Tomar agua o jugos sin azúcar (preferentemente gustos cítricos).
- Mascar chicles sin azúcar.
- Tener siempre a mano pequeños objetos para manipular; como lapicera, llaves, pequeña pelota de goma, cubo mágico; o realizar una actividad que te permita mantener las manos ocupadas y además, te guste (tejer, dibujar, escribir, arreglar el jardín, regar, pintar etc).
- Lavarse más seguido los dientes.
- Usar enjuagues bucales fuertes que bajan el deseo de fumar.
- Llamar a un amigo que te entienda.
- Compartir con tu entorno que estás intentando dejar de fumar para que puedan ayudarte o acompañarte en el proceso.
- Cambiar muebles de lugar (por ejemplo, en la oficina para no asociarlo con la rutina de siempre).
- Estar con personas que NO fuman.
- Ir a bares y a lugares donde no se puede fumar.
- Aumentar las horas que dormís, hacer una siesta.
- Tomar té (en lugar de café).
- Usar chicles o comprimidos dispersables con nicotina que son de venta libre (ver anexo 1).



- Darte una ducha.
- Respirar hondo y relajante contando hasta 10.



- Cambiar el recorrido habitual (evitar quioscos), elegir recorridos con espacios verdes).



- Realizar actividades placenteras.
- Poner carteles de ambientes libres de humo en casa y en el trabajo.
- Usar más desodorantes ambientales.
- Usar más perfumes en la piel.

- Darte premios por el logro de cada día, de cada semana y de cada mes.
- Realizar cambios de rutina asociadas a fumar.
- Comer frutas y verduras.
- Evitar comidas grasas.
- Evitar la sobremesa (Ej. levantarse y lavar los platos, pasear al perro, sentarse en el living, regar las plantas).



Otros:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## 8. Identificá ayuda familiar y social

Dejar de fumar es empezar a hacer una serie de cambios en tu vida cotidiana que también incluyen a los demás, por eso, es importante tener en cuenta quiénes te rodean, quiénes pueden ayudarte y quiénes no.

Si convivís con otras personas fumadoras y sabés que no quieren dejar de fumar, debes comentarles que vos sí querés hacerlo. Eso no implica que ellas deban dejar de fumar también, pero es posible que necesites de su ayuda.

Será muy importante para vos si...

- No dejan paquetes de cigarrillos a la vista.
- No te convidan cigarrillos.
- No fuman dentro del hogar: esta es una medida que no vulnera el derecho de la otra persona a seguir fumando, pero considera el derecho de los demás a respirar aire no contaminado en la propia casa, siendo esto de particular importancia si en dicho hogar conviven además menores de edad.

Elegí a alguien que pueda escucharte y prestarte su apoyo siempre que lo necesites, aunque sea por teléfono, por correo electrónico o por cualquier otra vía de comunicación.

**Los primeros días de abstinencia pueden ser más complejos, por eso es importante que te prepares y les cuentes a las personas que elijas (familia y amigos) de lo importante que es para vos la decisión de dejar de fumar.**

Escribí el nombre de la o las personas que acepten ayudarte y a quienes podrás recurrir en los momentos en que las ganas de fumar parezcan irresistibles, o simplemente cuando sientas que necesitás con quién hablar o salir:

	Nombre	Teléfono	Correo electrónico
En la familia			
Entre los amigos			
En el trabajo			

## 9. Preparate para dejar de fumar

Antes de elegir una fecha para dejar de fumar es importante que comiences a modificar hábitos, acciones, rituales y acciones automáticas que tenés incorporados en tu acto de fumar y que descubriste al realizar tus planillas.

Si lográs modificarlas antes de dejar de fumar, tendrás una ventaja para que este proceso sea más fácil.

**Recordá que la nicotina genera la dependencia química en esta adicción, pero los hábitos, las costumbres, los rituales, los gestos y las emociones, marcan tu vínculo con cada cigarrillo y representa el aspecto psicológico de la adicción, sobre el cual también tenés que trabajar.**

Proponete entonces...

Fumar en soledad: que fumar sea un acto privado.

Fumar, preferentemente, al aire libre y dedicándote solo a fumar. Es decir, cuando fumas, no mires la TV, no envíes mensajes, no tomes café o mate, no escribas en la computadora, no converses con nadie; así aprendés a “desenganchar” toda acción que esté asociada a fumar.

Posterga unos minutos el primer cigarrillo del día para comenzar a tener el control de la decisión, aunque sea por pocos minutos. No es necesario postergarlo mucho tiempo si eso te da ansiedad, con pocos minutos basta.

Alejate del atado: no lo tengas a mano. Colocalo en un lugar donde tengas que levantarte e ir a buscarlo.

No convides cigarrillos, ni aceptes si te convidan: es bueno llevar siempre un registro de la cantidad de cigarrillos fumados.

Cambia de marca de cigarrillos, diferente a tu marca favorita.

Compra paquetes de 10 cigarrillos.

Compra un paquete de cigarrillos a la vez.

Pone en práctica estos ejercicios después de completar tu planilla de registro diario y hasta que decidas tu día D (Día elegido para dejar de fumar).

Declara tu casa libre de humo.



**¡Cuidado!**  
Estas estrategias son para prepararte para dejar de fumar. Cualquier sensación de que podés fumar controladamente a largo plazo es sólo una **ilusión**



## 10. Pensá una fecha para dejar de fumar

El día para dejar de fumar no es conveniente que se elija en forma apresurada, pero tampoco debe postergarse demasiado en el tiempo. Lo mejor es elegir un día dentro del próximo mes.



Algunas sugerencias a tener en cuenta al elegir la fecha para dejar de fumar:



Considerá este día inamovible, que ningún motivo te haga cambiar la fecha.



Al decidir el día, tratá de que no sea una época de especial tensión, de excesivo trabajo, de grandes preocupaciones, de cambios, de exámenes, o situaciones similares.

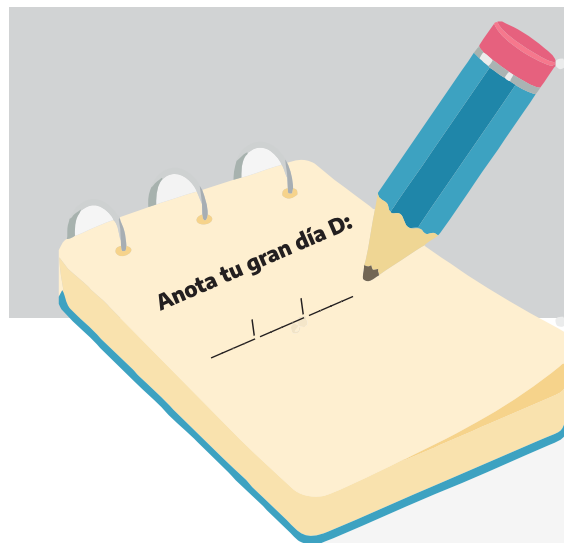


Los días más favorables para dejar de fumar pueden ser: el inicio de un fin de semana, un aniversario que te traiga un recuerdo feliz para vos, como el cumpleaños de una persona querida, un día durante tus vacaciones, o cualquier día en el que puedas planificar cómo organizar tu tiempo.

## II Elegí una fecha y dejá de fumar

Ya podés elegir una fecha para dejar de fumar.  
Cuando lo hagas comprometete con esa fecha.

**¡Estás listo/a para lograrlo!**



**Dejar de fumar es la decisión  
más importante para tu salud actual y futura**

Para lograrlo y sostenerlo en el tiempo te sugerimos...

## El día PREVIO A TU DIA D, preparate y prepará tu entorno:

### A. Prepará a tu familia, amigos y compañeros de trabajo/estudio

Recordales a los seres queridos que te rodean que, durante los primeros días que estés sin fumar posiblemente estés de mal humor e intolerante, y pediles que por favor te ayuden con comprensión y afecto.

Pediles, con delicadeza, a quienes fuman y conviven con vos en tu casa o tu trabajo, que:

1. No dejen cigarrillos a tu alcance y que no te conviden.
2. No fumen en tu presencia, para no tentarte (sobre todo los primeros días) y hagan un acuerdo para que el espacio compartido sea libre de humo.
3. Contales abierta y francamente que necesitás de su ayuda y apoyo.

### B. Ceremonia de despedida

**Recordá**  
que estás  
dejando de  
fumar  
“por vos”.

**Pensá**  
en tus motivos  
elegidos cuando  
empezaste este  
proyecto y en lo  
conseguido hasta  
el momento.

**Ha llegado el día**  
de celebrar una  
nueva vida  
sin humo.  
**¡Confíá en vos!**

### C. Formá una red grupal

Tené a mano la lista con las personas elegidas para que te ayuden en este momento.

### D. Armá tu Botiquín de Emergencias

Ya identificaste las situaciones que pueden generarte ganas de fumar y las estrategias que podrían ayudarte a superar esa situación. Ahora ampliá el ejercicio armando un botiquín de emergencia con las estrategias que pensás que te pueden servir:

Situaciones de riesgo	Estrategias previstas
<b>En casa:</b> ----- ----- ----- ----- ----- -----	 ----- ----- ----- ----- ----- -----
<b>En el trabajo:</b> ----- ----- ----- ----- ----- -----	 ----- ----- ----- ----- ----- -----
<b>Durante el tiempo libre:</b> ----- ----- ----- ----- ----- -----	 ----- ----- ----- ----- ----- -----

Frente a todas estas situaciones, y frente a otras que a lo mejor ahora no prevés, debés estar especialmente alerta, y saber que no debés ceder, ni por un solo cigarrillo, ni tan siquiera por una simple pitada.

## Pasar a la acción: día D

**¡Muy bien! Llegó el momento de pasar a la acción.**

**En esta etapa, la tarea de dejar de fumar es tu prioridad.**

A partir de la fecha elegida vas a prepararte para:

### ■ **Entretenerte con otra cosa cuando sientas ganas de fumar:**

Recordá tu lista: caminá, realizá trabajos de jardín, respira hondo, toma agua, etc.

Siempre cambiá de actividad y cambiá de lugar.

El deseo es corto y al interrumpirlo con otra acción y en otro lugar, se autolimita.

Acordate de las estrategias que escribiste en tu Botiquín de Emergencias.

■ **Cambiá tus rutinas:** Cambiá tu lugar de desayuno habitual, reorganizá tu espacio de trabajo, tu habitación. Pasá más tiempo en lugares donde habitualmente no fumabas. Evitá las rutinas de tu tiempo de fumador suele ser de gran ayuda.

■ **Desarrollá alguna actividad para reducir la tensión emocional:** Practicá la respiración relajante. La respiración profunda y lenta de pocos minutos sirve para atenuar tanto la idea de fumar como los momentos de tensión.

■ **Planea hacer cada día algo que disfrutes, que te genere placer:** Al dejar de fumar vas a tener más tiempo para realizar actividades placenteras que estaban postergadas.

■ **Mejorá tu entorno y empezá a disfrutar de esas mejoras para sostener así el logro de las primeras semanas:** rodéate de personas que puedan apoyarte, encontrate o llamá a quien entienda lo importante que es para vos el poder dejar de fumar.

**También podés buscar ayuda en la web del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires o enviar un mail a:**

[controltabacopba@gmail.com](mailto:controltabacopba@gmail.com)

[ent@ms.gba.gov.ar](mailto:ent@ms.gba.gov.ar)

Todo lo que sentís durante los primeros días de abstinencia de tabaco **ES UNA PARTE DEL PROCESO DE DEJAR DE FUMAR** y se llama **Síndrome de abstinencia**.

Estos síntomas ocurren cuando dejás de consumir nicotina y, si bien son desagradables y pueden preocuparte o inquietarte, son transitorios y disminuyen a medida que pasan los días sin fumar.

Los síntomas del síndrome de abstinencia no aparecen con la misma intensidad en todas las personas que dejan de fumar y no deben preocuparte, ya que son una señal de que tu cuerpo se está deshaciendo de la nicotina y está volviendo a la normalidad. Es importante reconocerlos y tener presente que se pueden manejar. Sólo debes anticiparte y saber cómo actuar en esos momentos.

Para ayudarte a identificarlos, podés registrarlos 1 vez por semana en la siguiente tabla, y marcar su intensidad, es decir, cuánto te molesta cada síntoma, según la escala que encontrarás más abajo.

Los primeros días sin fumar, los síntomas pueden ir haciéndose más intensos, pero, a medida que pasan las semanas sin fumar, van a ir disminuyendo hasta desaparecer.

## ¿Cómo medir tus síntomas de abstinencia?

A cada síntoma que aparece en la tabla, ponele uno de los siguientes puntajes:

- 0: Nada (“no me molestó en absoluto”)
- 1: Poca Intensidad (“me molestó poco”)
- 2: Moderada Intensidad (“me molestó moderadamente”)
- 3: Alta Intensidad (“me molesto mucho”)

Síntoma	Semana						
	1	2	3	4	5	6	7
Deseo intenso de fumar							
Dificultad para dormir							
Irritabilidad o Enojo							
Ansiedad							
Dificultad para concentrarse							
Aumento de apetito							
Tristeza							
Despertame por la noche							
Desgano o cansancio							
Dolor de cabeza							
Constipación							

Las estrategias que podés utilizar para manejar el síndrome de abstinencia son variadas, cada una sirve para un aspecto diferente y no existe una “única” manera de afrontarlo. Para cada síntoma te proponemos distintas estrategias que te podrían ser de utilidad:

## Deseo intenso de fumar

- Espera. Las “ganas de fumar” duran sólo 2 o 3 minutos y cada vez serán menos intensas y frecuentes.
- Usa las técnicas de respiración. Repetilas cuantas veces sea necesario.
- Elimina todo lo que recuerde el cigarrillo: encendedores, ceniceros, etc.
- Cambia de lugar o de situación.
- Bebe agua.
- Llamá a alguien o salí a caminar.
- Mantenete ocupada/o y utilizá tus manos (lapiceras, lápices, palitos de madera, etc).
- Lavate los dientes luego de cada comida. No hagas sobremesa.
- Utilizá chicles o comprimidos de nicotina (Ver anexo 1).
- PENSAMIENTO ERRADO: no te dejes engañar por el pensamiento: "total, una pitada o sólo uno, no me va a hacer daño".
- No digas "dejé de fumar", decí "estoy dejando de fumar".

## Irritabilidad o enojo

- Paseá.
- Duchate.
- Evitá el café y las bebidas tipo cola, ya que son estimulantes.

## Dificultad para concentrarse

- No te exijas un alto rendimiento durante las próximas 2 semanas.
- Dormí más.
- Hace deporte o alguna actividad física.
- Evitá bebidas alcohólicas.

<sup>2</sup>En la dependencia psicológica tiene mucha importancia la memoria sensorial (sonidos, olores, imágenes), que nos remiten a un recuerdo. De ahí, la importancia de eliminar todos los objetos asociados al consumo de tabaco.



## Ansiedad

- Usá las técnicas de respiración y/o relajación. Repetilas cuantas veces sea necesario.
- Evitá consumir té, café y bebidas tipo cola.

## Dificultad para dormir

- Evitá consumir té, café y bebidas tipo cola por la tarde.
- Aumentá el ejercicio físico por la tarde.
- Al acostarte toma un vaso de leche caliente o un té de tilo.
- Evitá dormir la siesta.
- Sé muy regular con los horarios de sueño.
- Evitá mirar televisión o leer en la cama.

## Aumento de apetito

- Bebé mucha agua y líquidos con pocas calorías.
- Evitá alimentos que contengan mucha grasa y azúcares.
- Aumentá el consumo de vegetales y frutas.
- Comé con más frecuencia y menos cantidad.

## Dolor de cabeza

- Date una ducha o baño.
- Evitá el café y el alcohol.
- Dormí más.

## Desgano o cansancio

- Mantené tu actividad: trabajo, deporte, pasa tiempos.
- Hacé lo que más te guste. Premiate.
- Evitá la soledad. Buscá la compañía de amigos.
- Aumentá las horas de sueño.

## Constipación

- Consumí más cantidad de frutas y verduras.
- Caminá.
- Hacé ejercicio.
- Bebé mucho líquido, en especial agua.

Dejar de fumar no es algo pasivo; es un período activo en el cual debes realizar esfuerzos y ser creativo.

La mayoría de los síntomas del síndrome de abstinencia aparecen entre 24 y 48 horas después de dejar de fumar.

Su intensidad puede aumentar hasta la cuarta semana y luego empieza a disminuir. Algunos de los síntomas se pueden mantener hasta 10 o 12 semanas después del día D.



**¡Importante!**

**Los peores momentos, son esos minutos de desesperación por fumar.**

## Las ganas de fumar solo se van si no se fuma

La idea “me fumo un par de pitadas nada más” es justamente lo que va a impedirle a tu organismo acostumbrarse a no tener nicotina en la sangre, por lo tanto, **fumar estimula los deseos de fumar**. Ese deseo tan fuerte de fumar un cigarrillo que puedes sentir, va a desaparecer en algunos minutos ...y más tarde vas a volver a tener ganas de fumar. Lo importante es que **a medida que vayas sumando tiempo de abstinencia, las ganas de fumar se van a presentar cada vez más espaciadamente y cada vez con menor intensidad**.

### LA GRAN PREGUNTA, ¿Cuánto tiempo duran las ganas de fumar?

Es algo imposible de precisar ya que esto varía de persona a persona, no sólo por aspectos orgánicos sino también por aspectos anímicos.

Ahora bien, en este punto hay que hacer la siguiente distinción:

#### Ganas de fumar físicas

Tienen como raíz el cuerpo, nuestro organismo, nuestras neuronas, que es donde actúa el alcaloide del tabaco, la nicotina. Normalmente no duran más de unas semanas y disminuyen gradual y progresivamente.

#### Ganas de fumar

Estas pueden tardar mucho más en desaparecer. Pueden estar vinculadas a la asociación del cigarrillo con ciertos estados anímicos particulares como la nostalgia, la depresión y el estrés, o bien, con momentos de relajación y de placer. Esto tiene que ver, en parte, con la asociación o con el recuerdo de que el fumar nos “acompañaba” en esas situaciones y esto se repitió una y otra vez a lo largo de los años.

Por lo tanto, es normal y esperable que ante una situación parecida aparezca la IDEA de fumar, la fantasía de “ahora podría fumarme un cigarrillo”.



En estos casos si ya llevás un tiempo sin fumar, estarás en condiciones de decir simplemente “no, mejor no, porque si fumo uno luego no voy a poder parar”.



Si estás pasando por una situación conflictiva volver a fumar no te va a ayudar a solucionarla, es posible aprender recursos para afrontarla y superarla.

### **Repasando:**

El deseo de fumar que podés sentir durante los primeros días de abstinencia es absolutamente diferente de la eventual ocurrencia o fantasía de fumar un cigarrillo después de haber estado años sin fumar.

### **¿Cómo evitar fumar en una situación así?**

Tomate algunos minutos para reflexionar y recordar durante cuantos años fumaste y, sobre todo, cuánto trabajo te costó dejar de fumar, los motivos por los cuales lo hiciste y los beneficios que te trajo. Valorar tu esfuerzo y tus logros puede ayudarte en estos momentos.

## Situaciones riesgosas a tener en cuenta

### Tu antiguo entorno fumador

Este peligro proviene de las personas cercanas a vos que son fumadoras o las que no han sabido valorar los esfuerzos que estás haciendo para mantenerte sin fumar.

### Ilusión de control

Pensar que, como ya hace tiempo que no fumás, te graduaste de NO FUMADOR/A y si querés podés fumarte un cigarrillo y ninguno más. Lo más probable que suceda es que, después de un tiempo, te encuentres fumando la cantidad de cigarrillos diarios que fumabas.

### Tener cigarrillos

¿Para qué tener cigarrillos si dejaste de fumar? A veces se piensa que al tener cigarrillos se demuestra tener más fortaleza. ¿Vale la pena correr el riesgo? Retirarse a tiempo y mantener la distancia no sólo demuestra fortaleza sino también, y sobre todo, sabiduría.

### Las situaciones especiales

Son situaciones imprevistas que representan una tentación intensa. Creer que podés fumar algunos cigarrillos sólo por un tiempo hasta que pase el momento difícil, o sólo por hoy, o sólo de vez en cuando, es engañarte y te lleva directo a una recaída.

## Reconociendo los beneficios de dejar de fumar

No importa la cantidad de años que hayas fumado, a partir de los primeros 20 minutos tu cuerpo empezará a recuperarse y podrás notar el cambio en poco tiempo. Reconocer los beneficios asociados a dejar de fumar reforzará tu motivación para mantenerte en abstinencia. Los beneficios pueden ser físicos, psicológicos, sociales o de otro tipo y algunos van a aparecer a medida que pase más tiempo desde que dejaste de fumar.

¡Valorá lo que estás ganando! Te invitamos a que te prestes atención, descubras qué cambios tuviste desde que dejaste de fumar y los anotes a continuación.

Desde que dejé de fumar....



Te recomendamos hacer este ejercicio una vez por semana a partir del día D.

**¡Podés anotar todos los beneficios que descubras!**

## Alimentación saludable

**Dejar de fumar NO TIENE PORQUE SER sinónimo de aumentar de peso.**

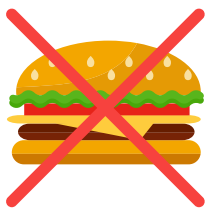
Otra gran traba para no dejar de fumar o para empezar a fumar nuevamente es el aumento de peso. No suele ser fácil iniciar un plan de alimentación para adelgazar en simultáneo a dejar de fumar. Ambas tareas demandan una importante cantidad de energía, voluntad y atención. Por ello, hacer las 2 cosas a la vez no es lo más aconsejable. Pero sí es muy recomendable prestar cierta atención a los hábitos alimentarios a la hora de dejar de fumar.

Algunas recomendaciones para tener en cuenta:

- Realizá 4 comidas por día: desayuno, almuerzo, merienda, cena.
- Empezá tus actividades con un buen desayuno.
- Evitá saltar comidas o pasar mucho tiempo sin ingerir alimentos.
- Disminuí las porciones: usa un plato más chico al habitual.



- Las colaciones ayudan a no llegar con tanto apetito a la próxima comida.
- Preferí pastillas o chicles sin azúcar.



- Evitá hacer otra actividad mientras comés (por ejemplo, mirar televisión).
- Identificá los alimentos de los cuales podés disminuir la porción (golosinas, facturas, dulces, fiambres, galletitas).



- Tomá mucho líquido, dá saciedad.
- Evitá tener guardados alimentos que aportan muchas calorías (galletitas dulces, golosinas, alfajores).
- Incorporá variedad de colores en el consumo diario de hortalizas y frutas.



**Recordá que al terminar de comer solías fumar y eso te daba saciedad. Las primeras semanas evitá la sobre mesa y realizá alguna actividad que te distraiga: lavar los platos, pasear al perro, hacer un llamado....**

## Actividad física

**Se recomienda sumar 30 minutos por día de EJERCICIO FÍSICO programado, que incluya trabajos de fuerza muscular con desarrollo de brazos y piernas, más la zona media para mejorar la postura y equilibrar el cuerpo en general.**

**También movilidad articular y flexibilidad para no estar tan rígidos y ganar agilidad, manteniendo así las funciones orgánicas generales.**



Es muy importante, sumar a esos 30 minutos diarios, un estilo de vida activo con caminatas, bicicleta, baile, tareas de jardinería, tiempo al aire libre, disfrutar del sol y otras actividades, que permitan mantener un buen consumo calórico y evitar muchas horas sentada/os o con bajos niveles de actividad.

La actividad física es de gran ayuda en el proceso de dejar de fumar porque facilita el manejo de algunos síntomas de abstinencia y reduce el riesgo de aumentar de peso al dejar de fumar.

Se considera como una necesidad realizar ejercicios respiratorios diariamente, fuera de los horarios de ejercicio físico. Anexo 2.



Hay muchas formas de ponerse en marcha en medio de las actividades cotidianas que están al alcance de la mayoría, como, por ejemplo:

- Subir y bajar lentamente por las escaleras, evitar el ascensor.
- Realizar caminatas breves en lugar de ver televisión o usar el auto.
- Trabajar en el jardín, barrer, limpiar.



- Tomar y bajar del medio de transporte en otra parada.
- En el trabajo: realizar pausas activas, caminar hasta otra oficina o sectores en lugar de usar el teléfono interno.
- Realizar pausas en el trabajo para estirar y fortalecer los músculos: levantarte y caminar.
- Bailar.

- Andar en bicicleta.
- Sacar a pasear al perro.
- Realizar alguna actividad física que te guste.



- Comprar en comercios que están un poco más lejos.
- Hacer deportes (sin fines competitivos si uno no está preparado).

## III Mantenete sin fumar

### ¡Sostené las estrategias que te resultaron útiles!

#### Las primeras semanas

Durante las primeras semanas mantener las estrategias seleccionadas desde el Día D resultan de gran utilidad. No te desprendas rápidamente de ellas. Pensá que de su sostenimiento depende gran parte del éxito. Repasá las que escribiste en “Armá tu propio plan” (Ej.: tomar agua, realizar respiraciones profundas). Además, ya estás experimentando cuales te sirven más.



**Repasá** con frecuencia la importancia de este logro.



**Planificá** premios y gratificaciones semanales o mensuales (o hacer un ahorro anual) con ese dinero que gastabas en cigarrillos. Ahora, ¡podrás dar te un gusto!



**Mantené** la actividad física: es la manera natural de reducir la ansiedad y de lograr bienestar físico y emocional.

- A partir del primer mes, ya podrás ir soltándote e ir incorporando más aspectos a tu vida cotidiana que fueron postergados por unos días (ej. Tomar café).
- Gradualmente te irás juntando con personas que fuman, pero con cierta precaución. Si no te sentís fuerte, no lo hagas.

**Aprendiste mucho, pero es difícil prepararse para lo inesperado. Durante esta etapa, se podrían presentar tentaciones más sorprendidas que las que aparecen en la etapa de acción, las que son más cotidianas. Estas tentaciones son difíciles de prever y son una seria amenaza para tu compromiso de mantenerte sin fumar. Pueden ser situaciones de crisis o de placer, como ser problemas con tu empleo, con tu familia, una fiesta u otro tipo de situaciones que te pueden llevar a recaer.**

- **Ser un ex fumador/a no será lo mismo que ser alguien que nunca fumó. Siempre tendrás que tener cuidado de no tentarte y no volver a fumar.**

Dado que alguna vez tuviste una adicción a la nicotina, cualquier circunstancia que te lleve a probar un cigarrillo te puede hacer caer nuevamente en ella, no importa que hayas pasado muchos años sin fumar.

## Mantenimiento: los primeros meses

# ¡Felicitaciones!

**Recorriste un largo y arduo camino para llegar hasta aquí.**



Ahora hay que sumar vivencias, pero sin fumar, y eso implica más aprendizaje del que ya llevaste a cabo hasta el momento. ¡Hay que continuar!

Esta etapa es diferente a la anterior. Ahora, las ganas de fumar ya no están habitualmente presentes. Aunque la idea de fumar, aparezca de vez en cuando, es importante estar atento y anteponer tu PLAN.

**Por lo tanto, es fundamental que puedas:**



Aumentar tu confianza en que podés manejar cualquier situación de tu vida sin tener que recurrir al cigarrillo.



Recordar y reconocer cuáles son las situaciones de riesgo que te pueden llevar a una recaída.



Mantener cierto grado mínimo de atención, para prever y estar preparado para transitar las situaciones difíciles que te plantee la vida, pero ahora sin fumar. En la etapa de mantenimiento, los riesgos más comunes de volver a fumar están relacionados con estados emocionales tales como enojo, ansiedad, depresión y estrés.

Hay dos pautas que te ayudarán a saber si ya saliste de la etapa de mantenimiento y entraste en la etapa de finalización; estas son:

- Ausencia del deseo de fumar en toda situación que se te presente.
- Confianza total en que no volverás a fumar en ninguna situación problemática.

A medida que vayas recorriendo la etapa de mantenimiento, tu nivel de autoconfianza y el sentimiento de que SOS capaz de manejar distintas situaciones sin fumar, aumentarán.

Por último, tené en cuenta que cada vez que transites por una situación difícil sin fumar, saldrás más fortalecido de ella y te resultará más fácil mantenerte sin fumar.

## ¿Qué pasa si hay una Recaída?

Todo intento de dejar de fumar es un paso en la dirección correcta hacia la cesación permanente. Quizá necesites intentarlo varias veces, pero cada vez que lo vuelvas a hacer, se te hará más fácil dejar.


La recaída ocurre cuando la persona que fuma, luego de haber dejado, no puede sostener la decisión y vuelve a fumar.

Es importante saber:

- La recaída forma parte del proceso de dejar de fumar, de hecho, muchas personas han dejado de fumar luego de varios intentos fallidos.
- Las recaídas son más frecuentes dentro de los 3 meses de haber dejado.
- Una recaída no significa fracaso. Por el contrario, usala como una experiencia de aprendizaje sobre cómo desarrollar mejores herramientas para afrontar situaciones difíciles y ajustarlas para los intentos futuros y lograr un éxito aún mayor.

Luego de una recaída, quienes fuman se desmoralizan y se sienten frustrados. Se sienten como un total fracaso, sienten culpa y vergüenza y piensan, equivocadamente, que no tiene sentido volver a intentarlo.

Sin embargo, las recaídas fortalecen a las personas, porque son experiencias que lo ayudan a entender mejor las situaciones que lo llevan a fumar y los mecanismos que debe utilizar para poder abandonar definitivamente.



**Recordá**  
el tiempo que estuviste sin fumar, un logro del que quizás no te creías capaz pero lo hiciste, y todos los cambios positivos que identificaste en tu salud física y bienestar general.



Después de una recaída, antes de hacer un nuevo intento de abandono del cigarrillo, lo mejor es pensar sobre lo ocurrido para aprender de los errores cometidos.

## Lo que puedes aprender de tu recaída es que:

Abandonar el cigarrillo es un proceso activo y creativo que muchas veces implica la recaída.

Es necesario usar las estrategias y técnicas de un modo correcto.

La culpa sólo sirve para sentirse mal y derrochar energía que podrías utilizar en recomenzar poniéndote en acción para dejar.

Los pequeños pasos en la dirección equivocada llevan a las grandes recaídas.

El estrés y la presión pueden provocar una recaída.

El aprendizaje verdadero se traduce en acción.

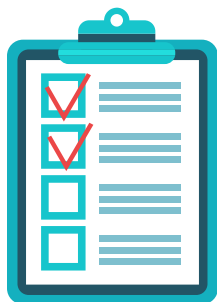
A veces se necesita más de un intento para lograrlo.

## ¿Volver a empezar?

No, de ninguna manera, ahora lo que podés hacer es CONTINUAR. Una recaída puede ser parte del proceso de dejar de fumar.

Ahora que ya comprobaste que podés dejar de fumar, aunque no hayas podido sostener la decisión, sería imposible volver al punto de partida. Con esta abstinencia, más o menos larga, has podido aprender acerca de vos como fumador/a y esto te ha acercado mucho a poder dejar de fumar definitivamente.

Te invitamos a **reflexionar sobre las circunstancias por las que volviste a fumar y así estar mejor preparado para comenzar una nueva abstinencia.**



Hacé una lista con las situaciones y/o emociones que te llevaron a la recaída. Luego pensá si existían otras maneras en las que podrías haber manejado esas situaciones sin fumar.

- ¿Lograste identificar las principales causas de tu recaída?
- ¿Qué hubiera sucedido si no hubieras fumado en la situación que te llevó a la recaída?
- ¿Te preparaste para afrontar complicaciones en tu intento de abandono del cigarrillo?
- ¿Qué podés hacer para no fumar si se presentara una situación igual o similar a la que te llevó a la recaída?
- ¿Consideraste dejar de fumar como una de tus prioridades?

Estas preguntas apuntan a ayudarte a reflexionar, a prepararte para una nueva abstinencia y a continuar con tu trabajo de dejar de fumar.

## Tenés varias opciones para seguir tu camino:

Si considerás que podés seguir solo/a, retomá la lectura de la guía en aquellos aspectos que pensás que tenés que reforzar.



Si considerás que además de la guía te serviría contar con apoyo del equipo de salud, es importante que sepas que existen servicios gratuitos, que dan tratamientos individuales y grupales con y sin medicamentos. La lista de equipos de salud que brindan este tipo de asistencia la podés obtener en la página web del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires:

<https://www.gba.gov.ar/saludprovincia> o enviando un mail a: [controltabacopba@gmail.com](mailto:controltabacopba@gmail.com)  
[ent@ms.gba.gov.ar](mailto:ent@ms.gba.gov.ar)

## ¿Cómo prevenir una recaída?

Para prevenir las recaídas es útil identificar aquellas situaciones que te pueden poner en riesgo y contar con estrategias que te permitan enfrentarlas o evitarlas. Para ello te proponemos que identifiques las situaciones que te puedan generar ganas de fumar y, según tu confianza para enfrentarla, le asignes un color:



**ROJO** Significa que es una situación que identificás desde antes como peligrosa, con alto riesgo de recaída y que quizás sea mejor evitar por un tiempo.

**Amarillo** Puede ser una situación que hasta cierto punto es cómoda, pero puede haber un momento donde quizás te sientas poco capaz de decir que NO a los cigarrillos o te sientas vulnerable y debas tener un Plan B.

**Verde** Es una situación tranquila, que no representa ningún tipo de riesgo.

# ¡Despedida!

## ¡Seguí descubriendo el placer de estar sin fumar!

Esta es una idea difícil de pensar mientras se está fumando, y es imposible transmitirla cabalmente, no sólo a alguien que actualmente fuma sino también a alguien que nunca lo ha hecho. La sensación de triunfo y de autorrealización que se puede sentir al superar una adicción es algo muy especial.

Por otra parte, los cambios físicos que se perciben suelen ser muy importantes, aún para aquellos que han dejado de fumar sin tener ningún problema de salud concreto.

Ahora que dejaste de fumar, podés comparar tu vida de antes con la de ahora y elegir qué tipo de vida querés.

- También valorar la recuperación de los sentidos del gusto y del olfato.
- Tu organismo va a seguir recuperándose a lo largo de los años, aún cuando los cambios sean tan sutiles que no puedas percibirlos.
- Es muy importante que puedas prestar atención a todo lo obtenido y recuperado al dejar de fumar.
- Mantené tu casa y tu trabajo libres de humo. Cada persona tiene la libertad y el derecho de elegir fumar. No obstante, vos y tu familia tienen también el derecho a no respirar humo de tabaco.
- Declará tus Ambientes Libres de Humo.
- ¿Ahorraste el dinero que semanal o mensualmente utilizabas para comprar cigarrillos? Invertilo en cosas o actividades que te den placer. ¡Premiate, te lo merecés!
- Realizá el ejercicio de pensar en todo lo que ganaste al dejar de fumar, eso previene las recaídas.

## ¡Acordate de DISFRUTAR de TODAS LAS VENTAJAS ALCANZADAS por no fumar!

**¡Fue un placer acompañarte en este importantísimo proceso!**



## Anexo 1

### Chicles de Nicotina

Están compuestos por nicotina en una dosis suficiente para aliviar el deseo intenso de fumar pero sin ser adictivos como la nicotina del cigarrillo, por lo tanto, son una opción segura y efectiva para ayudar a mantenerse sin fumar.

Son de venta libre y se encuentran en la farmacia con una presentación de 2 mg o 4 mg.

**Elección de dosis:** En general, para quienes fuman más de 20 cigarrillos por día se recomiendan los chicles de nicotina de 4 mg y para quienes fuman menos de 20 cigarrillos por día los de 2 mg.

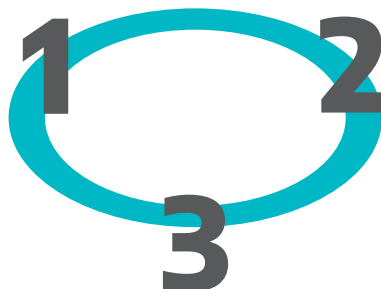
**Dosificación inicial:** 1 chicle de nicotina cada 1–2 hs hasta un total de 24 chicles por día.

**Duración total del uso:** entre 6 y 12 semanas.

#### Instrucciones:

- Iniciar desde el día D.
- Modo correcto de empleo:
  1. Masticá el chicle hasta que un sabor picante aparezca en la boca.
  2. Cuando el sabor aparece, dejá de mascar y colocá el chicle entre las encías y la mejilla hasta que el sabor desaparezca.
  3. Cuando esto suceda volvé a masticarlo igual, repitiendo cada ciclo de: **MASCAR-DESCANSAR - MASCAR**. Repetí esta masticación intermitente durante media hora o hasta que desaparezca el sabor o las ganas de fumar (en general dura 30 minutos).

Comenzá a masticar lentamente.



Cuando aparece un sabor picante (nicotina liberada) dejá de masticar.

Colocá el chicle entre la encía y la mejilla hasta que el sabor desaparezca.

Volvé a mascar hasta que vuelva a aparecer el sabor picante.

## Repetir esta masticación hasta que desaparezcan las ganas de fumar o se agote la nicotina del chicle (30 minutos)

Es importante que respetes el ciclo para una buena absorción por la boca y no generar que pase rápido al estómago para evitar la irritación gástrica.

**Efectos adversos más frecuentes:** hipo, eructos, dispepsia, dolor de la articulación temporomandibular.

**Contraindicaciones relativas:** trastornos odontológicos que no permitan la masticación de chicles (Ejemplo: aliteraciones en la articulación de la mandíbula, uso de prótesis dentaria). Precaución dentro de las 2 semanas de un infarto agudo de miocardio o arritmias graves o angina inestable.

Son sin azúcar por lo tanto podés utilizarlo si tenés diabetes o problemas con consumir azúcar.

Evitá bebidas ácidas (café, jugos cítricos) y alimentos desde los 15 minutos previos y durante su uso.

## Comprimidos dispersables de nicotina (Caramelos de Nicotina)

Están compuestos por nicotina en una dosis suficiente para aliviar el deseo intenso de fumar, pero sin ser adictivos como la nicotina del cigarrillo, por lo tanto, son una opción segura y efectiva para ayudar a mantenerte sin fumar.

Son de venta libre y se encuentran en la farmacia con una presentación de 1 mg o 2 mg.

**Elección de dosis:** En general, para quienes fuman más de 20 cigarrillos por día se recomiendan los comprimidos de 2 mg y para quienes fuman menos de 20 cigarrillos por día los de 1 mg.

**Dosificación inicial:** 1 comprimido de nicotina cada 1 – 2 hs hasta un total de 24 comprimidos por día.

**Duración total del uso:** 12 semanas.

### **Instrucciones:**

- Iniciar desde el día D.
- Modo correcto de empleo: los comprimidos **se dejan DISOLVER en la boca SIN MASTICAR**. No se deben tragar ni masticar.

**Efectos adversos más frecuentes:** hipo, náuseas y acidez estomacal (pirosis). Cefalea y tos con el uso de comprimidos de 2 mg.

**Contraindicaciones relativas:** precaución dentro de las 2 semanas de un infarto agudo de miocardio o arritmias graves o angina inestable.

Son sin azúcar por lo tanto podés utilizarlo si tenés diabetes o problemas con consumir azúcar.

Evitar bebidas ácidas (café, jugos cítricos) y alimentos desde los 15 minutos previos y durante su uso.

**Ambas formas, chicle y comprimido, se pueden utilizar como RESCATE cuando las ganas de fumar son muy intensas, para evitar la recaída o como ANTICIPACION para los momentos cotidianos asociados al fumar, como al levantarse, después de las comidas, al trabajar, etc.**

**Ante cualquier duda comunicarse con el Programa Provincial de Control del Tabaco a alguna de las siguientes direcciones de mail:**

[controltabacopba@gmail.com](mailto:controltabacopba@gmail.com)

[ent@ms.gba.gov.ar](mailto:ent@ms.gba.gov.ar)

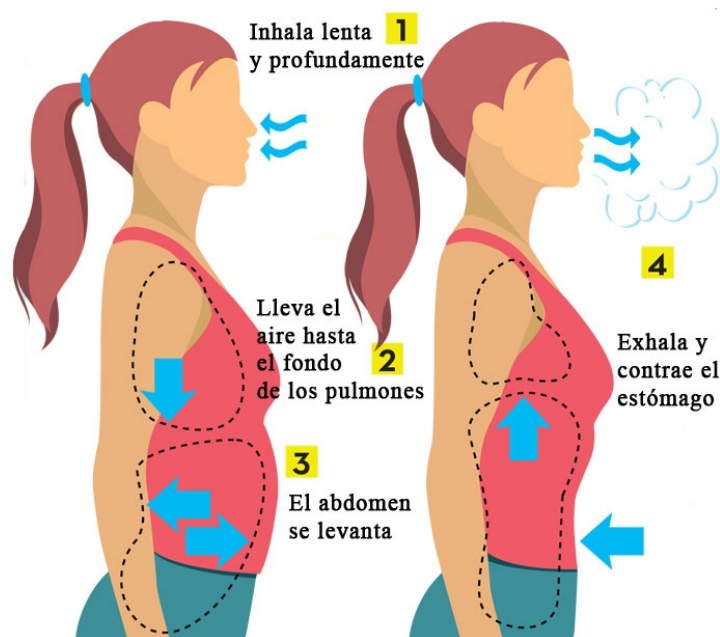
Hay que recordar que el uso correcto aumenta el éxito y disminuye efectos no deseados. Su uso complementa el resto de las estrategias mencionadas, considerando que algunos fumadores pueden requerir mayor asesoramiento en el tratamiento de la dependencia a la nicotina

## Anexo 2

### Pautas para aprender a practicar la respiración diafragmática como técnica para manejar la ansiedad

- 1** Ponete en una posición cómoda. Cerrá los ojos y concentrá la atención en tu cuerpo y en la respiración.
- 2** Inhalá profundamente por la nariz y dejá que el abdomen se llene de aire y se expanda ligeramente. Exhalá a la vez que te relajás y despedís todo el aire por la nariz.
- 3** Llevá una mano al abdomen, justo debajo del ombligo, y la otra mano a la parte superior del pecho. Inhalá profundamente por la nariz y exhalá por la nariz. Sentí la frescura del aire cuando ingresa y su calor cuando sale.
- 4** A medida que inhalás y exhalás por la nariz, enfocate en cambiar tu respiración de lugar para que puedas sentir cómo sube y baja el abdomen, más que el pecho. En otras palabras, debés lograr que la mano que descansa sobre el abdomen se mueva más que la mano que está en el pecho. Inhalá profundamente por la nariz y envía el aire hacia la parte posterior de la garganta y en dirección descendente hacia la panza. Permití que el abdomen se desinfla lentamente a medida que exhalás por la nariz.
- 5** Respirá 3 veces más, lenta y profundamente, y concentrate de forma consciente en cómo sube y baja el abdomen.

**Continuá respirando profundamente en ciclos completos, y confía en que el cuerpo se relajará a medida que la respiración se vuelva más lenta.**



## Anexo 3

### Técnica de relajación progresiva. Pautas para aprender a practicarla

La relajación muscular progresiva se basa en el reconocimiento de qué músculos están tensos, para destensarlos. Se le llama progresiva porque, poco a poco, se aprende a relajar los distintos grupos musculares, aunque de entrada no seamos conscientes de la tensión que acumulan.

Un adecuado entrenamiento y adquirir el hábito de realizarlos puede facilitar la práctica “disimulada” de estos ejercicios, lo que posibilita relajarse en situaciones cotidianas en las que no es posible estar solo o adoptar una postura cómoda.

Este método sigue 3 fases y, durante su realización, es importante emplear la técnica de respiración diafragmática, inspirando lentamente, llevando el aire hasta el vientre, y espirando también lentamente.

Tenés que partir de una postura cómoda y correcta, como estar sentado en una silla, con la espalda recta, los hombros relajados y evitando posturas forzadas del cuello, que debe permitir una alineación de la columna con la cabeza.

Es útil imaginar que tenés un hilo en la parte superior de la cabeza, que tira suavemente de ella, sin dejarla caer hacia adelante, hacia atrás, ni hacia los lados. Asegurate de no tener las piernas cruzadas y de que los pies se apoyen bien en el suelo. La realización de estos ejercicios no debe producir ningún dolor ni malestar. Si así fuera, no continúes y consulta con tu médico si los problemas persisten.

#### Primera fase: de tensión-relajación

Consiste en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo unos 10-15 segundos tanto la tensión como la relajación. En este ejemplo trabajarás con cuatro grupos musculares (cabeza, tronco, brazos y piernas):



## 1. Rostro

- Frente: fruncir el ceño fuertemente y, luego, relajarlo lentamente.
- Ojos: cerrarlos, apretándolos y notando la tensión en los párpados y, luego, aflojar.
- Labios y mandíbula: apretar labios y muelas y relajar, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua floja.

## 2. Cuello y hombros

- Cuello: bajar la cabeza hacia el pecho, notando la tensión en la parte posterior del cuello. Relajar volviendo la cabeza a la posición inicial, alineada con la columna.
- Hombros: inclinar ligeramente la espalda hacia adelante llevando los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda. Destensar retornando la espalda a su posición original y reposando los brazos en las piernas.
- Brazos y manos: con los brazos en reposo sobre las piernas, apretar los puños, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Para destensar, abrir los puños y reposar los dedos en las piernas.

## 3. Abdomen

- Tensar los músculos abdominales, “metiendo barriga” y luego, relajarlos.

## 4. Piernas

- Estirar una pierna levantando el pie y llevándolo hacia arriba y los dedos hacia atrás, notando la tensión en toda la pierna: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente, volviendo los dedos hacia adelante y bajando la pierna hasta reposar la planta del pie en el suelo. Repetir con la otra pierna.

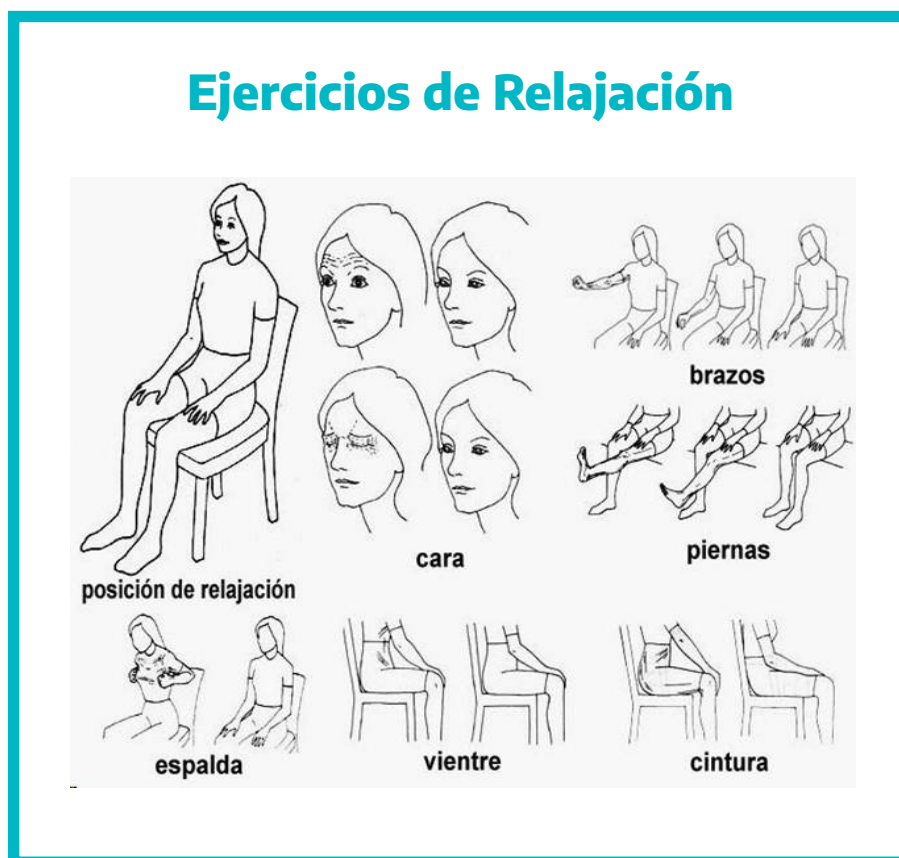
## Segunda fase: repaso

Consiste en repasar mentalmente todos los grupos musculares y comprobar si realmente están relajados y, si es posible, relajarlos aún más.

## Tercera fase: relajación mental

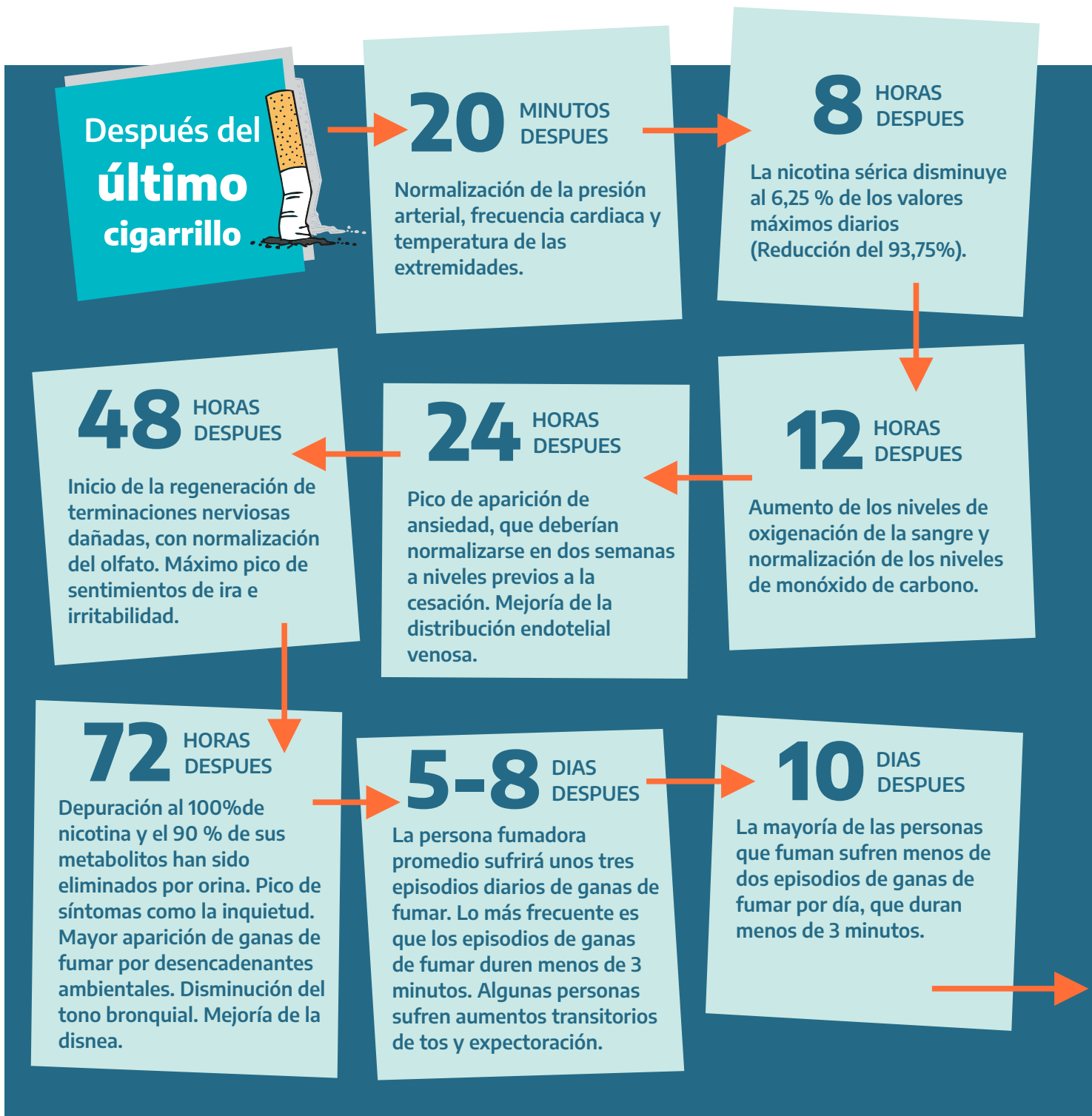
En la tercera fase se centrará la consciencia en el estado de calma. Puede ser de ayuda que visualices una escena agradable que abarque diferentes sensaciones. Intentá incorporar tantos sentidos como puedas, como el olfato, la vista, el oído y el tacto. Por ejemplo, si te imaginas relajándote en el océano, pensá en el olor del agua salada, el sonido de las olas que rompen y la calidez del sol sobre tu cuerpo.

Es recomendable cerrar los ojos, sentarte en un lugar tranquilo, aflojar la ropa ajustada y concentrarte en la respiración. Intenta concentrarte en el presente y tener pensamientos positivos.



## Anexo 4

### Beneficios de dejar de fumar a nivel de la recuperación de la salud







[controltabacopba@gmail.com](mailto:controltabacopba@gmail.com)  
[ent@ms.gba.gov.ar](mailto:ent@ms.gba.gov.ar)

Programa Provincial de Control del Tabaco  
**Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles**

