



LIBRES PARA
SIEMPRE...*por mi bebé y por mí*

Guía para no volver a fumar



Solamente para uso personal. No duplicar.

Sexto folleto: ¿Qué ocurre si se fuma un cigarrillo?

Sexto folleto: ¿Qué ocurre si se fuma un cigarrillo?

Índice

¿Me puedo fumar sólo un cigarrillo?	2
Esté preparada para las recaídas aisladas	3
Cuidado con las recaídas	4
Impida que una recaída aislada se convierta en permanente	5
Resumen	7

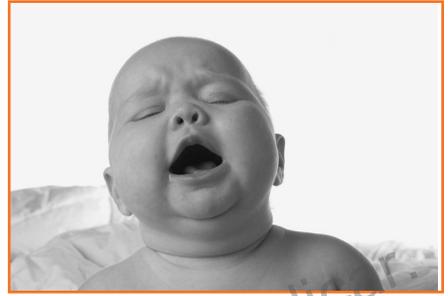
Este folleto es el sexto de la serie “Libres para siempre por mi bebé y por mí”, y trata de los efectos de las “recaídas”, es decir, el fumarse un cigarrillo después de haber dejado de fumar. Aunque el folleto es corto, el tema es muy importante. Los ex fumadores que vuelven a fumar siempre empiezan con un solo cigarrillo. Ese primer cigarrillo es importante.

¿Me puedo fumar sólo un cigarrillo?

La respuesta es “¡No!” A veces, los ex fumadores se dicen a sí mismos que pueden fumarse sólo un cigarrillo sin tener ningún problema. Algunas veces puede ser muy tentador pensar en fumarse “sólo uno”. Por ejemplo:

- Cuando se tiene mucho estrés.
- Cuando se tienen muchas ganas de fumar.
- Cuando se está con fumadores.
- Cuando se está en alguna situación de riesgo.

Por ejemplo, muchas mujeres indican que cuando tienen que cuidar de un niño llorón, piensan en fumarse un cigarrillo para hacer frente al estrés.



“Nueve de cada 10 ex fumadores que fuman un cigarrillo después de haber dejado el cigarrillo, más adelante vuelven a fumar con regularidad.”

La mayoría de los ex fumadores no puede fumarse “simplemente uno”. Algunos estudios demuestran que si se fuma tan solo un cigarrillo después de haber dejado de fumar, hay un 90% de probabilidades de volver a fumar con regularidad. Es decir, de cada diez ex fumadores que se fuman un cigarrillo después de haber dejado de fumar, nueve terminan volviendo a fumar con regularidad. Esto no ocurre inmediatamente, sino que un cigarrillo lleva a otro y a otro. Puede que haya oído que los alcohólicos en recuperación no deberían beber nunca alcohol. La nicotina es aun más adictiva que el alcohol. ¡Por eso los ex fumadores necesitan evitar fumar!

Usted debe hacer todo lo que pueda por evitar fumarse ese primer cigarrillo. Cuando tenga la tentación de fumar, recuerde usar las estrategias mentales y conductuales de afrontamiento detalladas en el tercer folleto titulado *Impulsos de fumar*.

“Debe hacer todo lo posible por evitar fumarse ese primer cigarrillo”.

Esté preparada para las recaídas aisladas

Algunas personas tienen miedo de prepararse para una recaída, porque temen que usarán este plan para fumarse un cigarrillo. Algunos programas para dejar de fumar nunca enseñan a sus clientes qué hacer si tienen una recaída. Tienen miedo de que hablar del tema aumente las probabilidades de que ocurran. Nosotros estamos convencidos de que sería una equivocación no hablar de las recaídas.

La mayoría de las personas que intenta dejar de fumar terminan por fumarse un cigarrillo y en algunos casos vuelven a fumar de forma habitual. No podemos decir que las personas que se fuman un cigarrillo después de haberlo dejado sean unas fracasadas. Pensamos que tiene más sentido estar **preparada**, por si se fuma un cigarrillo.



Estar preparada para una recaída no es lo mismo que tener permiso para fumar. Es importante pensar en lo que debería hacer en caso de recaer. Necesita tener a mano las estrategias de afrontamiento para apagar ese cigarrillo y no encender otro.

En el primer folleto, comparamos el prepararse para una recaída con prepararse para un incendio. Si tiene hijos, posiblemente les haya explicado lo que deben



hacer en caso de incendio. Deben saber las formas de escapar; rodar por el suelo si se les quema la ropa, etcétera. También deben saber que un incendio es muy serio, y sólo porque sepan responder a él no significa que puedan jugar con fuego. Aun 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 llega a fumar.

Cuidado con las recaídas

Blanca dejó de fumar hace casi tres años durante su primer embarazo. Se sintió muy bien por no fumar y porque consiguió enfrentarse a las ganas de fumar que tenía después de dejar de fumar. Una tarde en que salió a cenar con amigos, aceptó la oferta de fumarse un cigarrillo después de la cena. Blanca pensó, “¿Por qué me va a hacer daño si ya sé que he abandonado el vicio?” Al día siguiente Blanca se sintió muy culpable. “Soy un fracaso,” se dijo. Blanca pensó que lo mejor era comprar una cajetilla de cigarrillos de camino a casa para levantarse el ánimo.

El relato de Blanca demuestra dos cosas que suelen pasar cuando se fuma un cigarrillo después de haberlo dejado. Primero, se piensa que se ha perdido todo y que no sirve de nada seguir intentándolo. Es como la persona que está a dieta, que se come el primer pedazo de torta y piensa, “He estropeado la dieta, así que mejor me termino la torta”. Pensar de esta forma solamente causa más problemas. Una torta entera es mucho peor que un pedazo, y una cajetilla de cigarrillos es mucho peor que un cigarrillo.

Lo segundo que ocurre después de una recaída es que los fumadores suelen sentirse mal y culpables. Estos sentimientos de culpa pueden ser incluso peores si usted está embarazada o acaba de ser madre. Los fumadores tienden a “castigarse,” lo cual les hace sentir todavía peor. Esta reacción es natural, pero no le hace ningún bien. Uno de los factores de riesgo más importantes para recaer es un estado de ánimo negativo. Los estados de ánimo o sentimientos negativos pueden producir ganas todavía más intensas de fumar, lo cual muchas veces lleva a que se fume de nuevo. Es mejor superar la culpa y **tomar medidas** para dejar de fumar.

La reacción frecuente después de fumarse un cigarrillo es decir, “Lo he estropeado todo”, rendirse y echarse la culpa. Blanca empezó a fumar aun más y al cabo de unas pocas semanas, Blanca estaba fumando una cajetilla al día. Si no puede evitarlo, lo mejor es saber qué hacer cuándo ocurra. Así en vez de volver a fumar, puede tomar medidas para corregir la situación de inmediato.

Consecuencias del pensamiento de “lo he estropeado todo”

- 1. Pensar que todo está perdido.**
- 2. Sentirse culpable.**
- 3. Dejar que esos sentimientos le lleven a fumar más.**

Impida que una recaída aislada se convierta en permanente

Alejandra dejó de fumar durante el embarazo. Unas semanas después de dar a luz, sus amigas la invitaron a salir. Los síntomas físicos de abstinencia ya habían desaparecido, aunque todavía tenía muchas ganas de fumar cuando salía con sus amigos. Esa noche, Alejandra decidió comprar una cajetilla. Al día siguiente se sintió muy mal por recaer y decidió que no iba a deprimirse demasiado. Botó los cigarrillos que compró la noche anterior y pensó: "Los cigarrillos que me fumé anoche son los últimos que me fumo. He llegado hasta aquí y ¡no voy a rendirme ahora!" Se sintió aliviada por haber renovado su compromiso de no volver a fumar. La siguiente vez que salió con amigos, supo que estaría tentada de fumar y se preparó para ello llevando chicle. Además, se dijo a sí misma que si los deseos de fumar se volvían intensos, se marcharía.



El relato de Alejandra demuestra cómo un fumador puede impedir que una recaída aislada se convierta en una permanente. Alejandra se dio cuenta de que fue capaz de deshacerse de los cigarrillos y que esto la ayudó a corregir la situación. Además, puso en práctica estrategias mentales de afrontamiento al decirse a sí misma que no volvería a fumar nunca más. Y en vez de considerarse un fracaso, Alejandra aprendió como prepararse para la próxima vez.

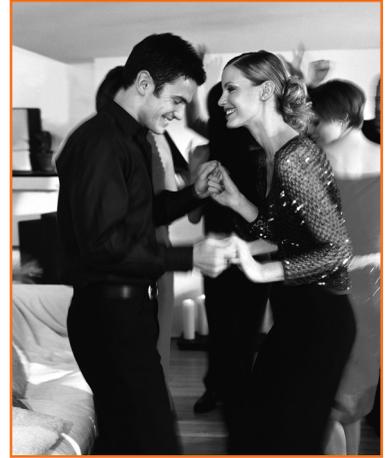
A usted también le irá mejor si ve estas recaídas como formas de conocerse mejor. Castigarse por ello no es útil. A veces el peligro de la recaída le toma por sorpresa.

Elena no aguantó más y se fumó un cigarrillo al cabo de dos meses de haber dejado de fumar. Para su sorpresa, el cigarrillo no le supo muy bien, así que lo apagó y se sintió convencida de que nunca volvería a encender otro. Pero dos semanas después, se sintió tentada de fumar y pensó: "Me pude controlar la última vez sin recaer, así que me puedo controlar esta vez" y se fumó otro cigarrillo. Eso pasó cuatro o cinco veces en el transcurso del mes siguiente antes de darse cuenta de que le gustaban los cigarrillos y de que los deseos de fumar volvían con más frecuencia.

Este ejemplo demuestra que una recaída puede ser perjudicial incluso si cree que la controló en el momento. Cada cigarrillo facilita el siguiente.

Es importante comprometerse a volver a dejar el tabaco de inmediato.

Linda tuvo la primera recaída en noviembre. Acababa de destrozar su auto y le pidió un cigarrillo al conductor de la grúa. Luego se sintió culpable y creyó haber fracasado. También sabía que quería seguir sin fumar, así que decidió dejarlo de nuevo después de las fiestas. Poco a poco empezó a fumar más hasta que volvió a fumarse una cajetilla al día como antes. El día de Año Nuevo volvió a dejar de fumar, pero por haber esperado tanto, le dieron síntomas del síndrome de abstinencia.



Linda hizo lo que muchas personas hacen después de recaer: aplazó el momento de volver a dejar de fumar. A medida que pasaban los días, Linda fumaba cada vez más. Cuanto más esperó para dejarlo, más difícil se volvió hacerlo. Esto se debe a que el hábito de fumar y la adicción a la nicotina se vuelven cada vez más intensos. Es mucho más fácil dejar el tabaco 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. Una mujer que acababa de ser madre dijo:

“No pare de intentar dejar de fumar sólo porque no le funcionó la primera vez. Cuando se aprende a caminar, uno no se rinde sólo porque se cae”.

También debe intentar aprender de la recaída. Piense en estas preguntas:

1. *¿Dónde estaba usted cuando le dieron ganas de fumar? (Por ejemplo, Linda estaba atascada en la orilla de una autopista llena de autos).*
2. *¿Qué estaba haciendo en el momento de la recaída? (Linda estaba mirando su auto destrozado y lidiando con el conductor de la grúa).*
3. *¿Con quién estaba usted? (Linda estaba con el conductor de la grúa, que fumaba).*
4. *¿En qué estaba pensando? (Linda estaba preocupada por la forma de llegar a casa y cuánto le iba a costar arreglar el auto).*
5. *¿Cómo podría hacer frente a las ganas de fumar en el futuro? Vuelva a leer el tercer folleto titulado Impulsos de fumar para ver las estrategias de afrontamiento que podría poner en práctica.*

(Linda podría haber respirado profundo varias veces y haberse dicho que fumar no era una opción ya que tampoco resolvería el problema).

Resumen

Las probabilidades están en su contra si se fuma un cigarrillo después de haberlo dejado. Así que haga todo lo posible por no fumar. Sin embargo, si fuma un cigarrillo...



1. Apáguelo y deshágase de todos los cigarrillos y objetos relacionados con los cigarrillos que tenga (por ejemplo, ceniceros, encendedores).
2. Piense en ese cigarrillo como en una recaída aislada, no como en una permanente. No significa que todo esté perdido.
3. Aunque se disguste consigo misma, no “se castigue”. La culpa no sirve de nada.
4. Use estrategias conductuales y mentales de afrontamiento inmediatamente. Repita en voz alta que desea volver a dejar de fumar. Renueve su compromiso de dejar de fumar, abandone la situación, llame a un amigo para que le apoye, etc.
5. Haga que ese cigarrillo sea el último. No aplace el 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 porque su cuerpo todavía no se habrá acostumbrado a la nicotina.
6. Aprenda de su recaída. ¿Qué le llevó a fumar? Ahora ya sabe que esa situación es de mucho riesgo y que necesitará estar mejor preparada la próxima vez.
7. Pida ayuda si la necesita. Recuerde que el apoyo de su compañero o de un amigo puede ayudarle a mantener su objetivo de no fumar.

Mensaje principal:
Si fuma, déjelo de inmediato.

En el cuadro de abajo aparecen algunas sugerencias. Recórtelo y póngalo en su cartera. Luego, si por casualidad recae, puede leerlo de inmediato y tomar medidas.



Si llega a fumar...

- 1. Apague el cigarrillo inmediatamente.**
- 2. Deshágase de los demás cigarrillos.**
- 3. Piense en este cigarrillo como en una recaída aislada, y no permanente.**
- 4. No se sienta mal ni se rinda.**
- 5. Use estrategias de afrontamiento mentales y de comportamiento. (Abandone la situación, llame a un amigo o escriba los motivos por los que dejó de fumar).**
- 6. Comprométase a volver a dejar de fumar de inmediato.**
- 7. Aprenda de la recaída. Esté mejor preparada la próxima vez.**

Notas:

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

Disfrute de una mejor salud para usted y su bebé.

¡No vuelva a fumar!

La elaboración de este folleto contó con el apoyo financiero de:

- La Sociedad Americana del Cáncer (PBR-94)
- El Instituto Nacional del Cáncer (CA-80706) (CA-94256)
- Patrocinado, en parte, por una subvención comunitaria de la Sección de Florida correspondiente a la organización March of Dimes.

Producido por el Programa de Investigaciones e Intervenciones para el Tabaco (TRIP) de H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute, ubicado en el campus de la University of South Florida. Para solicitar los folletos, visite (To order booklets, visit) www.moffitt.org/foreverfree

Director: Doctor Thomas H. Brandon
1 (877) 954-2548

© 2004 H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute,
ubicado en el campus de la University of South Florida

3/07

Estos folletos son para su información solamente y no constituyen consejo médico. Las opiniones expresadas en ellos son las de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de March of Dimes.

