



LIBRES PARA
SIEMPRE

Libre del Cigarrillo

Por Mi Familia y Por Mí

GUIA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 10

EL CAMINO
QUE LE ESPERA



Este es el décimo y último libro de la serie «*Libre del cigarrillo por mi familia y por mí*». En estas pocas páginas damos un vistazo al camino que recorrerá en su vida sin fumar. Este camino será cada vez más uniforme, pero quizá todavía haya unos cuantos hoyos y curvas en la vía. Sabemos que usted podrá superarlos.

ÍNDICE

El camino hacia la meta de dejar de fumar	2
¿Cuánto estrés hay en su vida?	4
Preguntas frecuentes de los exfumadores	5
Recuerde todo lo que ha logrado	8
Si aun fuma...	12
Feliz viaje	14
Estos son los mensajes más importantes	17

En camino hacia la meta de dejar de fumar

Dejar de fumar se puede comparar con emprender un largo viaje por carretera. Algunos fumadores consideran que su intento de dejar de fumar es como un camino en el que el destino final consiste en quedar libres para siempre de la adicción a la nicotina. Como sucede en muchos de estos viajes, puede haber hoyos, tropiezos y desvíos por el camino. ¿En qué punto se encuentra usted en este viaje? ¿Está cerca del comienzo o va por la mitad y le quedan sólo unos cuantos obstáculos y curvas en lo que queda del trayecto? ¿O ya pasó casi toda la parte difícil y le falta el resto, recto y uniforme?

¿En qué parte del camino está ahora?

«**Nunca dejé de fumar**». Si nunca dejó de fumar, todavía está al comienzo del viaje, pero no se preocupe. Nunca es tarde para comenzar. Regrese al comienzo de esta serie de libros y trate de arrancar.


«**Lo dejé, pero comencé de nuevo**». Si dejó de fumar pero luego volvió a hacerlo, va un poquito adelantado. Probablemente durante el intento aprendió unas cuantas cosas que le servirán cuando trate de dejarlo de nuevo. La mayoría de los fumadores lo intentan muchas veces antes de dejarlo de una vez por todas. Recuerde las lecciones que aprendió y vuelva a intentarlo.

«**He estado sin fumar un tiempo corto**». Si no ha fumado durante unas semanas o unos meses, ha recorrido la mitad del camino hacia la meta de no volver a fumar. Sin embargo, quizá encuentre cuestas y curvas más adelante. Conduzca con cuidado. ¡Manténgase alerta!

«**He estado sin fumar por mucho tiempo**». Si ha pasado seis meses o más sin un cigarrillo, ha avanzado mucho. El resto del camino deberá ser, en su mayor parte, uniforme y recto. Sin embargo, no se duerma al volante. Aún podría aparecer de imprevisto un antojo o un deseo inesperado e intenso. No retire las manos del volante ni se salga de la ruta.

¿Cuánto estrés hay en su vida?

El estrés es una de las principales causas de las recaídas en el cigarrillo. Las personas que sufren más estrés tienen más probabilidades de seguir sintiendo deseos o antojos de fumar. Supongamos que el estrés son los hoyos del camino. Si usted se mantiene alerta y conduce con cuidado, podrá superarlos. En las situaciones de mucho estrés (como la pérdida del empleo, el divorcio o una muerte en la familia), puede necesitar toda su atención y sus destrezas para evitar un accidente.



¿Qué tan expuesto está a otros fumadores?

Otros fumadores pueden ser potentes desencadenantes de los deseos o antojos de fumar. Al estar con otras personas que fuman, usted está en presencia del cigarrillo, lo cual puede ser muy tentador. Por esta razón, si vive o trabaja con personas que fuman, tiene que estar alerta a los obstáculos que va a encontrar por el camino.

Preguntas frecuentes de los exfumadores

**1**

¿Llegaré en algún momento al punto en que no piense en fumar ni desee un cigarrillo?

La respuesta es: «Probablemente sí», pero toma tiempo llegar allí.

A medida que pase más tiempo desde que fumó por última vez, los deseos de fumar serán cada vez menos intensos. Pero aunque haya pasado muchos meses sin fumar, una situación de mucho estrés, como la pérdida del empleo o la muerte de un ser querido, puede traerle recuerdos de cuando fumaba y provocarle deseos o antojos fuertes de encender un cigarrillo. Sin embargo, la mayoría de las personas que dejan de fumar dicen que incluso estos recuerdos y deseos desaparecen con el tiempo.

2

Si me fumara ahora un cigarrillo, ¿respondería de la misma forma en que lo hace alguien que nunca ha fumado?

La respuesta es: «Probablemente no». En la época en que usted comenzó a fumar, la forma en que sus células cerebrales respondían a la nicotina cambió. El cerebro se acostumbró a la nicotina. Parece que estos cambios permanecen en el cerebro incluso después de dejar de fumar. Si comenzara a fumar de nuevo, se volvería adicto con más facilidad y esto sucedería más rápidamente que en una persona que no ha fumado nunca. Por ejemplo, pueden pasar años antes de que una persona que comienza a fumar llegue a consumir una cajetilla diaria, pero el exfumador que comienza de nuevo puede llegar a ese nivel de consumo intenso en pocas semanas. Por eso es muy importante no fumarse ese cigarrillo. Si se lo fuma, puede hacer algunas cosas para reducir las probabilidades de volver a fumar con regularidad. Consulte el cuarto libro, titulado: «¿Qué ocurre si se fuma un cigarrillo?».

3

¿Pasa algo si fumo de vez en cuando?

Es tentador pensar en fumar, aunque sólo se trate de un cigarrillo. Quizá imagine que podría fumarse sólo uno, cuando sale con sus amigos o cuando está muy estresado. Es posible que conozca a fumadores que hacen esto. Sin embargo, si fumaba con regularidad, su cerebro se ha modificado. Al exfumador le resulta muy difícil fumarse sólo un cigarrillo. Después del primero viene el segundo, luego el tercero y así sucesivamente. ¿Para qué arriesgarse? Evite problemas y manténgase alejado de ese primer cigarrillo.



4

Ahora que he dejado de fumar, ¿debo alejarme de mis amigos que fuman?

Al principio, cuando se está dejando de fumar es bueno mantenerse alejado de los desencadenantes del hábito. Esto incluye alejarse por un tiempo de otros fumadores, incluso de amigos cercanos. Cuando haya estado sin fumar durante unas cuantas semanas, puede reanudar lentamente su vida normal. Cuando esté listo para hacerlo, puede volver a pasar tiempo con personas que fuman. No se apresure a hacerlo ni ponga a prueba sus límites. Los buenos amigos respetarán el hecho de que usted ya no fuma y de que tiene derecho a respirar aire puro.

5

¿Puedo llevar a mano chicles de nicotina por si los necesito?

Sí. A algunos exfumadores les gusta llevar a mano unos cuantos chicles de nicotina (o las pastillas, el inhalador o el aerosol nasal) aunque hayan pasado muchos meses sin consumirlos con regularidad. Pueden utilizarlos si tienen un deseo o antojo repentino y muy fuerte de fumar. No hay nada malo en tener unos cuantos en el bolsillo o la cartera.

Cuanto más tiempo pase sin fumar, menos probabilidades habrá de que sienta deseos o antojos intensos de hacerlo. Sin embargo, el deseo puede presentarse de repente y, si lo hace, el chicle de nicotina es mucho mejor que un cigarrillo.



Recuerde todo lo que ha

LOGRADO

Este es un buen momento para pensar en todo lo que ha logrado al librarse por completo de la adicción. Las personas se olvidan a menudo de lo importante que es haber dejado de fumar. Dedique un momento a recordar y llene los espacios en blanco.

	Virginia	Su Turno
1 Año en que comenzó a fumar:	1980	
2 Año en que dejó de fumar:	2015	
3 Número de años que duró fumando (Reste la pregunta 2 de la 1):	35	
4 Número de años en que quería dejar de fumar:	11	
5 Número de veces que intentó dejarlo:	6	
6 Tiempo que ha pasado sin fumar:		
1 años, ___ meses y 18 días.		___ años, ___ meses y ___ días.

Preguntas adicionales (puede que necesite una calculadora):

7 ¿Aproximadamente cuántos cigarrillos fumó en la vida?	255.500
8 Desde que dejó de fumar, ¿aproximadamente cuántos cigarrillos no ha fumado?	7.660

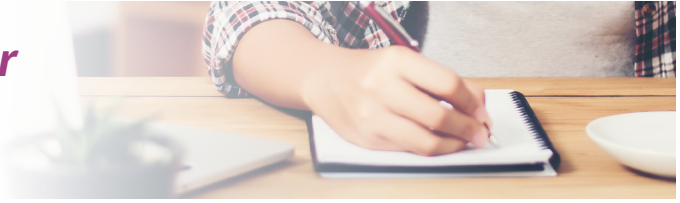
Piense en estas cifras. Le servirán para recordar lo que ha logrado. Sin lugar a dudas, hubo hoyos, tropiezos y curvas en el camino, y tal vez hizo muchos intentos antes de dejar de fumar de manera permanente. A fin de cuentas, la nicotina es muy adictiva.



Virginia empezó a fumar en el año 1980, cuando tenía 17 años. Cuando cumplió los 30 años empezó a pensar en que debería dejar de fumar algún día. Su salud no era la misma y sentía que fumar no le aportaba ningún beneficio. Sin embargo, después de tantos años fumando 20 cigarrillos al día no se imaginaba su vida sin el cigarrillo. Aunque Virginia intentó dejar de fumar muchas veces no fue hasta cumplir los 50 años que consiguió abandonar el hábito definitivamente. Ahora que lleva un año sin fumar, Virginia quiso calcular cuantos cigarrillos había fumado a lo largo de su vida y cuantos no se había fumado en el tiempo que llevaba sin fumar. Se sorprendió al ver las cantidades. Puede encontrar los resultados que obtuvo Virginia en la tabla. Usted también tiene la oportunidad de hacer este ejercicio y comprobar cuanto ha avanzado en este camino libre del cigarrillo.

Si ha dejado de fumar cigarrillos, ha logrado algo muy especial. Piense en los beneficios de dejarlo. Escriba tres razones por las que se siente satisfecho de haberlo hecho.

Me alegro de haber dejado de fumar porque:



1

2

3

No subestime el hecho de haber dejado de fumar. Dese una palmadita en la espalda y un gran aplauso. ¡Muy bien hecho! Ha hecho algo excelente por su salud y la de su familia. Para celebrarlo, escriba su nombre en el siguiente certificado. Se lo ha ganado. ¡Felicitaciones!



Certificado de Reconocimiento

Por

Dejar de Fumar

Obtenido por

*Libre del Cigarrillo
Por mi Familia y
Por Mí*

Otorgado por el
programa
Libres Para Siempre



Si aún fuma...



Cuando reciba este último libro hay muchas probabilidades de que haya dejado de fumar, pero no todas las personas lo logran. Si aún no lo ha dejado de manera permanente, el principal mensaje que le queremos transmitir es que no debe darse por vencido. Casi todas las personas lo intentan muchas veces antes de hacerlo del todo. Tenga en cuenta que la mayoría de las personas pueden dejar de fumar si siguen intentándolo.

Le animamos a que siga tratando de dejar de fumar. Este sería un buen momento para repasar los otros libros de la serie. En ellos hay muchos consejos excelentes. A modo de recordatorio, estos son los títulos de los 10 libros que debe haber recibido hasta ahora:

Libro 1: Introducción

Libro 2: Los deseos de fumar

Libro 3: Dejar de fumar y el peso

Libro 4: ¿Qué ocurre si se fuma un cigarrillo?

Libro 5: Su salud

Libro 6: El estrés y los estados de ánimo

Libro 7: El equilibrio en el estilo de vida

Libro 8: Vivir sin cigarrillos

Libro 9: Los beneficios de dejar de fumar

Libro 10 (que tiene en sus manos): El camino que le espera

El control del peso después de dejar de fumar

Ya hemos dicho que es probable —pero no seguro— que aumente de peso cuando deje de fumar. Aunque el 80% de las personas que dejan de fumar aumentan de peso al principio, la mayoría de ellas adelgatan con el tiempo sin hacer nada especial. Sin embargo, usted puede tomar algunas medidas para reducir las probabilidades de aumentar de peso cuando deje el cigarrillo.

Si consume más calorías que las que quema, aumentará de peso. El peso se gana mejor cuando se reducen las calorías y se acelera el metabolismo. Las calorías pueden reducirse con una alimentación adecuada. El metabolismo puede acelerarse haciendo ejercicio o realizando una actividad física con regularidad. Recuérdese que es muy importante hablar con el médico antes de hacer cambios considerables en la alimentación o el ejercicio.

¿QUÉ OCURRE SI SE FUMA UN CIGARRILLO?

LIBROS PARA SIEMPRE

Libre del Cigarrillo
Por Mi Familia y Por Mí
GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 5

SU SALUD

LIBROS PARA SIEMPRE

Libre del Cigarrillo
Por Mi Familia y Por Mí
GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 6

EL ESTRÉS Y LOS ESTADOS DE ÁNIMO

LIBROS PARA SIEMPRE

Libre del Cigarrillo
Por Mi Familia y Por Mí
GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 7

EL EQUILIBRIO EN EL ESTILO DE VIDA

LIBROS PARA SIEMPRE

Libre del Cigarrillo
Por Mi Familia y Por Mí
GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 8

VIVIR SIN CIGARRILLOS

LIBROS PARA SIEMPRE

Libre del Cigarrillo
Por Mi Familia y Por Mí
GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 9

LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

LIBROS PARA SIEMPRE

Libre del Cigarrillo
Por Mi Familia y Por Mí
GUÍA PARA DEJAR DE FUMAR

LIBRO 10

EL CAMINO QUE LE ESPERA

¡Feliz viaje!

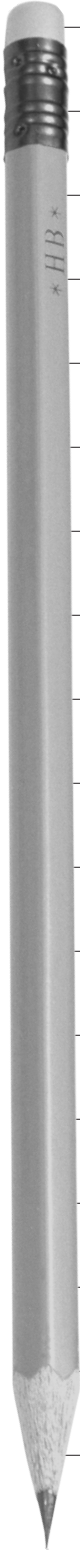


*Como este es el último libro de la serie «**Libre del cigarrillo por mi familia y por mí**», queremos desearle lo mejor en su viaje por la vida sin fumar. Si ya es exfumador, queremos felicitarlo una vez más por su logro. Se lo merece. Probablemente gozará de una vida más feliz, más sana y más larga por haber dejado de fumar.*

Si todavía no se ha librado por completo de la adicción a la nicotina, siga intentándolo. El hecho de que aún esté leyendo estos libros significa que en verdad desea dejar de fumar. Si continúa tratando de hacerlo y pone en práctica lo que ha aprendido sobre la marcha, llegará a la meta de vivir sin fumar.

Le deseamos lo mejor.

NOTAS



A series of horizontal lines spanning the width of the page, providing a ruled area for writing notes.

Estos son los mensajes más importantes

1

Piense por un momento en qué punto está en el camino hacia una vida sin fumar.

2

Tome las medidas necesarias para pasar a la siguiente etapa del camino.

3

Haga modificaciones en su estilo de vida con el fin de reducir el estrés y el contacto con personas que fuman, para que pueda dejar de fumar o no volver a hacerlo.

4

Recuerde todo lo que ha logrado.

5

Repase los libros del 1 al 10 para retomar el camino o continuar hacia una vida sin fumar.



El desarrollo de este libro fue subsidiado por:

- American Cancer Society (PBR-94)
- National Institutes of Health (R01CA80706; R01CA134347; R01CA199143)
- Florida Biomedical Research Program (5JK03)
- Area Health Education Center, and the State of Florida Department of Health

Producido por el Tobacco Research and Intervention Program del H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute.

Director: Thomas H. Brandon, Ph.D.
1 (866) 409-6670 | libredelcigarrillo@moffitt.org

© H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute

El contenido es sólo responsabilidad de los autores y no representa necesariamente la visión oficial del National Institutes of Health

9/2016