

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 16.10: FORMULAR UN PROGRAMA DE RENUNCIA AL TABACO

Comprobar la disposición que se tiene para dejar de fumar:

<http://www.webmd.com/smoking-cessation/tc/interactive-tool-are-you-ready-to-quit-smoking-what-does-this-tool-measure>

PROGRAMA GRADUADO PARA PREPARARSE

Paso 1: Conciencia

Conozca y reflexione sobre los efectos físicos del fumador activo y pasivo.

Paso 2: Motivación

Haga una lista de los beneficios personales y también de las desventajas de fumar. Identifique su estado de preparación para dejar de fumar.

Paso 3: Comportamiento de referencia

Empiece a escribir un diario de fumador:

- Anote el momento y el lugar cada vez que fume un cigarrillo
- Puntúe la satisfacción asociada a cada cigarrillo fumado
- Haga una lista de la respuesta de estímulos desencadenados cuando se enciende un cigarro.

Paso 4: Clasificación del comportamiento de fumador

Clasifique su razón/es de fumar:

- estimulación
- relajación
- placer táctil
- apoyo/soporte
- antojo
- hábito

Paso 5: Formulación de un programa

Desarrolle un programa para dejar de fumar. Las posibles estrategias a considerar incluyen:

- síndrome de abstinencia – dejar de fumar de golpe
- reduzca gradualmente su exposición al tabaco:
 - reduciendo el número de cigarrillos fumados al día
 - reduciendo el número de caladas por cigarrillo
 - fumando marcas con bajo contenido de alquitrán
 - fumando marcas que no le gusten
 - dejando el cigarrillo en el cenicero entre calada y calada
 - evitar tragarse el humo
- utilice su diario de fumador para:
 - identificar periodos de máximo peligro. Organice actividades varias para evitar estos periodos de peligro.

- Identifique el cigarrillo del día que más placer le brinda. Permita o excluya los cigarros que menos placer le dan o excluya los cigarros que más placer le dan.
- Cree un sistema que recompense sus éxitos.

Paso 6: Selección de estrategia

Prepárese a los cambios que vendrán al identifica las estrategias para lidiar con los problemas potenciales:

- Se prudente con al seleccionar su comida y utilice un programa de ejercicio para minimizar el aumento de peso
- Utilice terapias de relajación y gestión de estrés para afrontar los síntomas de abstinencia.

Paso 7: Aplique el programa y haga un seguimiento del mismo

Póngase una fecha meta como objetivo para dejar de fumar.

Haga una descripción de su programa y cúmplalo.

Recompense su abstinencia.

Repase sus recaídas para identificar razones subyacentes y evitar que vuelva a repetirse.

Permanezca motivado

Dejar de fumar

<http://www.webmd.com/smoking-cessation/quitting-tobacco-use-strategies-and-skills-for-quitting>

<http://www.webmd.com/smoking-cessation/slideshow-13-best-quit-smoking-tips-ever>

<http://www.mayoclinic.com/health/quit-smoking/QS99999>

Evite ganar peso

<http://www.webmd.com/smoking-cessation/stop-smoking-9/cravings-weight-gain>

Tenga cuidado con alternativas arriesgadas

<http://www.mayoclinic.com/health/chewing-tobacco/CA00019>