

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 16.16: OPCIONES PARA CAMBIAR DE CONDUCTA

Seleccione y ponga en funcionamiento una o más técnicas de la lista de enfoques propuesta.

- Estrategias de autocontrol. Incluyen:
 - Dialogo interno para enfatizar las razones para dejar de fumar
 - Escoger marcas de tabaco que le gusten menos para que no le resulte tan placentero
 - No fumar nunca después de las comidas

- Antecedentes de estrategias para control de estímulos. Esto significa tener en cuenta las cosas que inducen a fumar y así eliminarlas o evitarlas:
 - Sustituya el beber café relajadamente después de las comidas por una caminata a paso ligero.
 - Deshágase de las señales ambientales como los ceniceros. Algunos programas indican que alrededor de una semana antes de dejar de fumar, la persona reconoce tres de las señales más importantes para fumarse un cigarro.

- Mejorar las capacidades de afrontamiento:
 - Métodos cognitivos; automotivación, distracciones y reconocimiento repetido de los beneficios de no fumar
 - Métodos físicos; ejercicio
 - Métodos psicosociales; relajación y gestión del estrés

- Terapia de aversión. Esta terapia incluye:
 - Fumar rápido, dar caladas cada seis segundos hasta que se hayan fumado tres cigarros consecutivos
 - Aversión a fumar por regulación del ritmo:
 - dar dos caladas por minuto mientras se concentra en los aspectos desagradables de fumar. Contenga el humo.
 - Mantenga el humo en los pulmones durante 5 segundos.
 - Encubrimiento de sensibilización. Imagínese que está a punto de fumar, al mismo tiempo, imagínese que está experimentando náuseas y ganas de vomitar.
 - Control de contingencia en el que las recompensas dependen de no fumar durante periodos de tiempo específicos. Las recompensas pequeñas y frecuentes son más efectivas que los estímulos más grandes y frecuentes. Las recompensas debería ser pro salud o en su defecto neutras. La obesidad o el alcoholismo no son recompensas.