

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 16.9: SELECCIÓN DE UNA ESTRATEGIA ADECUADA PARA DEJAR DE FUMAR

Relajación (Grupo C)

‘Después de un duro día de trabajo, un cigarro es realmente un placer.’ Un cigarro es un desencadenante de la relajación



Cambie el camino a la relajación, utilice:

- La respiración
- La relajación muscular
- El ejercicio

Placer sensorial/táctil (Grupo B)

‘Me agrada tener un cigarro entre mis dedos, encenderlo y darle caladas.’ Permitir que otra persona aguante el cigarro del fumador cuando la otra persona fuma disminuye notablemente el placer asociado.



Cambie el estímulo táctil, sostenga:

- Un trozo de apio
- Una zanahoria

Comportamiento automático, hábito (Grupo D).

‘Raramente recuerdo haber encendido un cigarro y a veces me encuentro con dos cigarros encendidos a la vez.’ Eliminar un hábito es difícil pero no imposible.



Un cambio de comportamiento se puede conseguir:

- No llevando tabaco
- No llevando mechero o cerillas

Dependencia psicológica (Grupo E)

‘Fumar me ayuda a controlar mi ira, frustración, tensión o depresión.’



Reemplace el apoyo del tabaco, sustituya la dependencia del cigarro con:

- Una estrategia más orientada a las tareas
- Mejorar las habilidades para la resolución de problemas

Estimulación de nicotina (Grupo A).

‘El tabaco me ayuda a funcionar y me mantiene alerta.’ El efecto psicoactivo de la nicotina se vive como euforia o estimulación. La persona se “coloca” de nicotina. La nicotina mejora el rendimiento de tareas repetitivas, la atención, la resolución de problemas y también el aprendizaje.



La intervención es difícil. Hay que tratar que la nicotina vaya desapareciendo:

- Reduzca gradualmente la cantidad de nicotina cambiando de marcas que le ofrezcan menos alquitrán y nicotina
- Fume menos cigarros al día

Antojo de nicotina (Grupo F)

‘No aguanto mucho sin un cigarro.’ La dependencia es fisiológica y el fumar evita el bajón de nivel de nicotina en sangre.



La intervención es difícil. Considere:

- Ayuda profesional
- Sustitutivo de la nicotina

Vea

Identifique desencadenantes <http://www.webmd.com/smoking-cessation/stop-smoking-9/smoking-triggers>

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

Ayude a los adolescentes a dejar de fumar: <http://www.mayoclinic.com/health/teen-smoking/TN00016>