

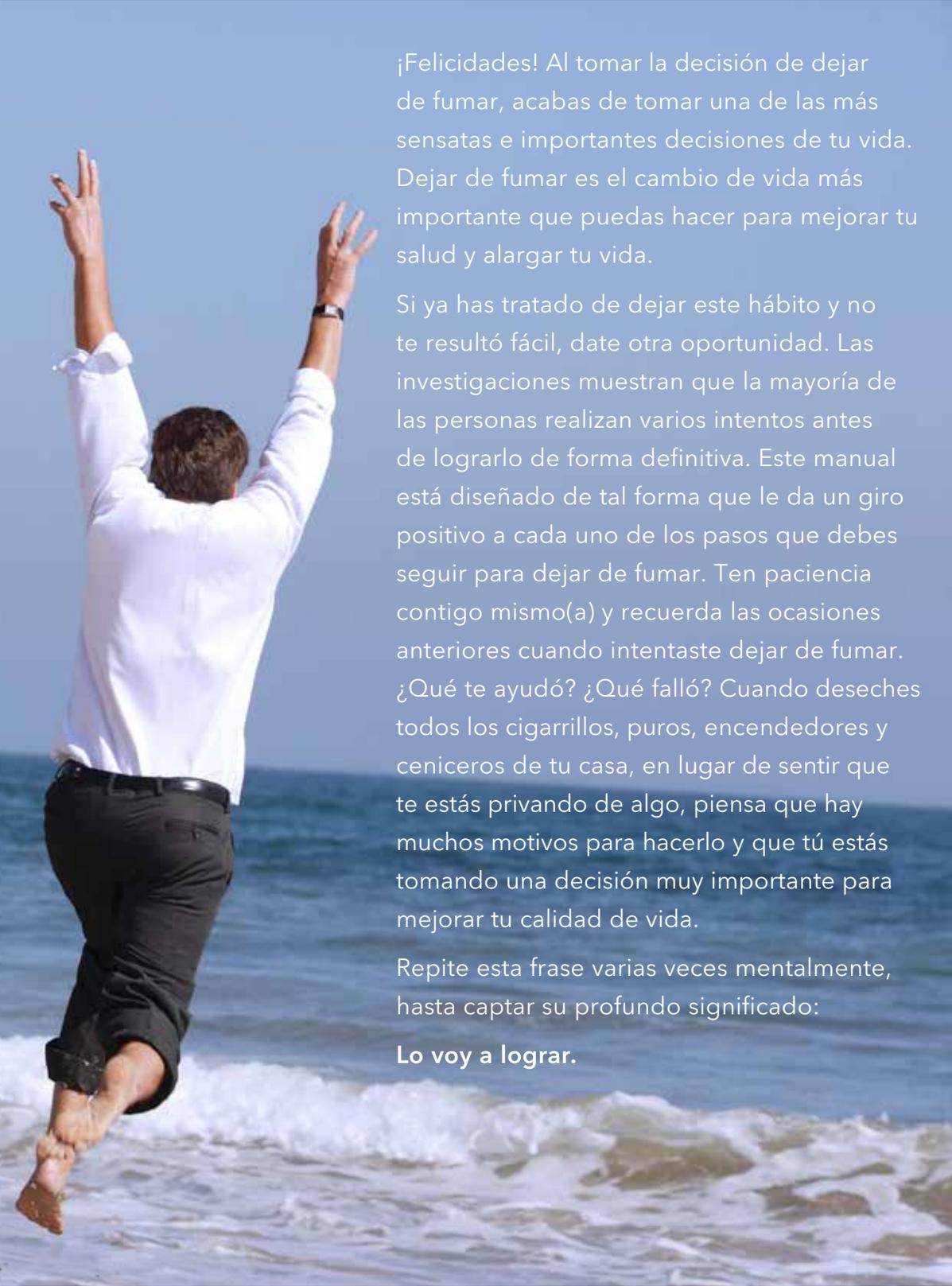
¡libérate!

dejar de fumar está en tus manos

estrategias para liberarse del tabaco



Todos los planes son ofrecidos y están garantizados por Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest.
500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232.



¡Felicidades! Al tomar la decisión de dejar de fumar, acabas de tomar una de las más sensatas e importantes decisiones de tu vida. Dejar de fumar es el cambio de vida más importante que puedas hacer para mejorar tu salud y alargar tu vida.

Si ya has tratado de dejar este hábito y no te resultó fácil, date otra oportunidad. Las investigaciones muestran que la mayoría de las personas realizan varios intentos antes de lograrlo de forma definitiva. Este manual está diseñado de tal forma que le da un giro positivo a cada uno de los pasos que debes seguir para dejar de fumar. Ten paciencia contigo mismo(a) y recuerda las ocasiones anteriores cuando intentaste dejar de fumar. ¿Qué te ayudó? ¿Qué falló? Cuando deseches todos los cigarrillos, puros, encendedores y ceniceros de tu casa, en lugar de sentir que te estás privando de algo, piensa que hay muchos motivos para hacerlo y que tú estás tomando una decisión muy importante para mejorar tu calidad de vida.

Repite esta frase varias veces mentalmente, hasta captar su profundo significado:

Lo voy a lograr.

Libérate del tabaco

Vale la pena que leas todo el manual para que estés preparado(a) para dejar de fumar. Luego, fija una fecha para dejar de fumar y llena **el contrato** que aparece en la página 15.

Una vez que hayas logrado dejar de fumar, te sentirás como un triunfador al haber alcanzado una meta muy difícil de lograr, y verás que las recompensas son mayores de lo que imaginabas.

Prepárate para dejar de fumar

Piensa en las cosas que te impiden dejar de fumar.

Los beneficios de terminar con el hábito son muchos. Ya no regarás colillas y cenizas por todos lados, te liberarás del mal olor que deja el humo, ahorrarás dinero y vencerás una adicción que es nociva para la salud.

Dejar de fumar requiere esfuerzo, así que es importante que desarrolles la motivación necesaria para asegurar tu éxito. En primer lugar, es necesario que sepas por qué fumas. Anota todas las razones que tienes para fumar y todas las razones que tienes para dejar de hacerlo. ¿Cuáles son los motivos más importantes para ti?

Razones para seguir fumando

Ejemplo:

Fumar me ayuda a mantener mi peso.

Razones para dejar de fumar

Ejemplo:

La tos seca que tengo desaparecerá.

Has fumado mucho y cada bocanada de humo ha aumentado la fuerza de tu hábito. Ahora debes tener la misma fuerza de voluntad para revertir el proceso. Una vez que tus motivos para no fumar sean más importantes que los motivos que te llevan a seguir fumando, dejar de hacerlo será mucho más fácil. Con el fin de recordarte a ti mismo cuánto deseas dejar de fumar, pon tu lista de motivos para dejar de fumar en un lugar visible de tu casa y/o tu oficina o trabajo. Vuelve a leer la lista cada vez que sientas el deseo de fumar.

Estrategias

Puedes prepararte para dejar de fumar cambiando algunos hábitos. Lo que hagas antes de dejar de fumar te ayudará a lograr tu meta. **Sigue al menos tres de las siguientes recomendaciones:**

- **Empieza** a comprar cigarrillos por cajetilla. Ya no compres cartones.
- **Compra** cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán. Si acostumbras fumar una marca en particular, cambia a una marca que no te guste tanto. Esto te preparará para dejar de fumar.
- **Evita** los lugares donde sueles fumar o que te incitan a fumar.

- **Haz** que fumar sea desagradable para ti. No vacíes tus ceniceros. Guarda las colillas de tus cigarrillos en un frasco de vidrio para que veas cuántos cigarrillos te fumas. El mal olor de las colillas acumuladas también te ayudará.
- **Practica estos cuatro pasos para evitar que el hábito de fumar sea algo automático.**
 1. **Respira** profundamente: Inhala por la nariz y sostén el aire durante cinco segundos. Exhala lentamente por la boca.
 2. **Bebe** de 4 a 5 vasos de agua al día (de 8 onzas cada uno).
 3. **Espera** cinco minutos antes de encender un cigarrillo cada vez que sientas el deseo de fumar. Verás que las ganas de fumar desvanecen, fumes o no.
 4. **Mantente ocupado.** Platica con alguien. Arregla el jardín. Sal a caminar.
- **Visualízate** como un ex fumador o ex fumadora. Repite esa visualización por unos 5-10 minutos todos los días. Imagínate a ti mismo como una persona no fumadora que se siente cómoda y feliz en todas las situaciones y en todos los sitios donde antes fumaba.
- **Guarda** tus cigarrillos en un lugar que no sea accesible. Deja de llevar cerillos o encendedor. Evita que el hábito de fumar sea algo automático.

Cómo dejar de fumar

Debes prepararte mentalmente para poder transformarte en un no fumador.

- El primer paso es fijar una fecha para abandonar el cigarrillo – **tu día para dejar de fumar** – y anotarla.
- Anota la fecha en el contrato que aparece en la página 15. (No tienes que dejar de fumar de golpe a menos que te sientas preparado para dejar el hábito.)



Una vez que hayas elegido tu fecha para dejar de fumar estarás listo(a) para decidir qué método escogerás.

Prepárate para tu día para dejar de fumar:

- Disminuye en forma gradual el número de cigarrillos que fumes, o
- Aumenta todos los días el número de horas que puedas tolerar sin fumar.

Recuerda que cada hora sin fumar es un logro. Además, la reducción gradual del tabaco puede darte tiempo para que te prepares mentalmente para dejar de fumar.

Tu grado de compromiso contigo mismo(a) para dejar de fumar influirá en tu capacidad para enfrentarte al reto de vencer la adicción al cigarrillo.

Medicamentos para dejar de fumar

Hay dos tipos principales de medicamentos para dejar de fumar. El primer tipo incluye todas las terapias de reemplazo de nicotina. La terapia de reemplazo de nicotina (TRN) reduce el nivel de nicotina en el cuerpo. Este medicamento temporal ayuda a reducir los síntomas de la abstinencia para que las personas que quieren dejar de fumar puedan enfocarse en cambiar su conducta y los hábitos que los llevan a fumar.

La TRN viene en distintos formatos o presentaciones como los parches de nicotina, chicles, pastillas, e inhaladores. El segundo tipo de medicamentos incluye pastillas que se consiguen con receta. Estas pastillas no contienen nicotina, pero ayudan a reducir las ganas de fumar y a aliviar los síntomas de la abstinencia de la nicotina. Los medicamentos más comunes son el bupropion (Zyban) y la vareniclina (Chantix). Muchas personas combinan la TRN con el bupropión. Los medicamentos para dejar de fumar funcionan mejor cuando la persona que los usa se inscribe en un programa educativo para aprender a cambiar sus hábitos y lograr vivir sin nicotina. Un educador de la salud te puede ayudar a adquirir estas habilidades y a elegir el medicamento más adecuado para ti. Con estos medicamentos, todo el proceso de dejar de fumar puede ser más llevadero.

Diario de un fumador

cuántas cigarrillos me fumo	a qué hora	necesidad (escala del 1 al 5) 1=poca 5=mucha	lugar o actividad	con quién	mi estado de ánimo



Consejos para dejar de fumar

- **Concientízate** sobre tu hábito de fumar llevando un diario. El diario te ayudará a tomar nota de lo siguiente: (1) cuándo, dónde y por qué fumas (2) la cantidad de cigarrillos que fumas en determinadas situaciones. El diario también te ayudará a ver, más objetivamente, la manera en que este hábito afecta tu calidad de vida. Puedes conseguir un diario o simplemente copiar el que aparece aquí.
- **Anota cuántos cigarrillos te fumas** al día y luego califícalos en una escala del 1 al 5 según las ganas que sentiste de fumar cada vez. (1 - 2 = algo de ganas; 3 = muchas ganas; 4 - 5 = muchísimas ganas, me urgía fumar).
- **Vuelve a leer las razones** por las cuales has decidido dejar de fumar todas las noches antes de acostarte. Fomenta la confianza en ti mismo repitiendo una de las razones diez veces en voz alta.
- **Comunica** a tus familiares y amigos tus planes y dales la fecha de tu **día para dejar de fumar**. Háblales sobre el método que hayas elegido para dejar el hábito, y la recompensa que te darás a ti mismo(a) cuando ya seas un ex fumador. El apoyo de quienes te quieren te dará fuerzas para lograr tu meta.

Después de dejar de fumar

- **Desecha** todos los ceniceros, encendedores y cajetillas de cigarrillos que tengas.
- **Cambia** tus rutinas y actividades, sobre todo las que asocies con fumar, e incluso cambia también el orden en que las realizas. Si te sientes tentado a fumar en ciertos momentos, deja esas rutinas hasta que te sientas con más confianza como un no fumador. (Sal a caminar en lugar de tomar un café. Usa guantes para manejar. Toma un camino diferente para ir al trabajo.) El hecho de cambiar tus rutinas te ayudará a despejar la mente y a olvidarte del cigarrillo que solías fumar en ciertos momentos. A largo plazo te ayudará a ajustar todas tus rutinas para que ya no las asocies con el hábito de fumar.
- **Ocupa** los momentos en que solías fumar con otras actividades. Aprende una manualidad o recurre a algún pasatiempo. Ve al cine con un amigo. Empieza a hacer ejercicio o sal a bailar. Lee un libro. Arma un rompecabezas.
- **Ten** a la mano algún sustituto del cigarrillo (chicle sin azúcar, una manzana, bastones de zanahoria o apio, semillas o pepitas de girasol o calabaza).
- **Practica** la respiración profunda. Pega la lengua al paladar, cierra la boca y respira por la nariz. Sostén el aire tanto como te sea posible y suéltalo por la boca lentamente. La respiración profunda te relaja y te ayuda a dejar pasar las ganas de fumar.
- **Imagínate** como una persona no fumadora, triunfadora y ¡feliz! Piensa en todas las maneras que te vas a beneficiar al dejar de fumar.
- **Planifica** una gran celebración cuando cumplas seis meses sin fumar.



¡Al fin libre!

Las siguientes semanas pueden ser las más difíciles conforme tu cuerpo se adapta a no fumar. Puedes experimentar algunos síntomas de la abstinencia tales como problemas para conciliar el sueño, mareos o tos, entre otros. La razón es que tu cuerpo se está librando de la contaminación del humo, el alquitrán y la nicotina, y eso es algo muy positivo.

También puede ser que repentinamente sientas fuertes ganas de fumar. El mejor método para evitar las recaídas es **estar preparado** – saber que te vas a sentir así y tener un plan para cada situación difícil – saber cómo vas a manejar las tentaciones y cómo evitarlas en el futuro.

Frases motivacionales

A continuación te presentamos algunas frases motivacionales que te ayudarán a cambiar tu actitud y aumentar tu confianza para que puedas dejar de fumar.

Te servirán para manejar la ansiedad y las ganas de fumar hasta que éstas pasen (cosa que sucederá, fumes o no).

Escoge una o dos de las siguientes frases que sean las más importantes para ti y anótalas.

- Se me pasarán las ganas de fumar.
- Ya está. No fumo más, ¡ni siquiera una bocanada!
- Cada día sin fumar es un logro.
- Empiezo una nueva vida sin fumar.
- Tengo la capacidad de controlar mi propia vida.
- Si dejo de fumar, mi familia me lo agradecerá.
- Si dejo de fumar, la comida me sabrá mejor.

Repite tu frase favorita en voz alta o mentalmente cada vez que sientas las ganas de fumar o te enfrentes a alguna tentación. Repetir la frase sirve para reforzar la actitud que debes tomar.

Estrategias

Como todo fumador, seguramente tiendes a fumar en determinados lugares o en determinadas situaciones. Dichas situaciones pueden provocar tus ganas de fumar. Por lo mismo, es muy importante evitarlas durante un tiempo, y tener un plan para manejarlas cada vez que se presenten.

Haz lo siguiente para evitar la tentación de fumar:

- **Aléjate** de otros fumadores durante las primeras semanas de dejar de fumar.
- **Procura** descansar y comer bien. Ten a la mano bocadillos saludables.
- **Relájate** y practica la respiración profunda varias veces al día, antes de que te ganen las ganas.
- **Sal** a caminar o haz ejercicio todos los días.
- **Date** a ti mismo un premio todos los días.

Habla con otros ex-fumadores para saber cómo evitar las situaciones que te incitan a fumar. El objetivo es que modifiques tus hábitos para que puedas romper asociaciones y distraerte con otras cosas en lugar de con el cigarrillo.



Prepárate para las situaciones difíciles cuando...

estés cerca de otros fumadores:

- Antes de salir, prepárate mentalmente.
- Di "No gracias. Ya no fumo".
- Pídeles a tus familiares y amigos que te apoyen.

te sientas aburrido:

- Mantente ocupado con cosas nuevas.
- Visita una librería o puesto de periódicos.
- Sal a caminar o baña al perro.
- Llama a un amigo.

te sientas nervioso, estresado o ansioso:

- Cuenta hasta diez.
- Sal a caminar.
- Aprende algunas técnicas de relajación.
- Aprende a comunicar tus sentimientos.

hayas terminado de comer:

- No hagas sobremesa.
- Mastica un chicle o come un caramelo de menta.
- Cepíllate los dientes.
- Llama a un amigo.

estés viendo la televisión:

- Mantén las manos ocupadas.
- Toma agua.
- Come palomitas de maíz.

estés hablando por teléfono:

- Haz garabatos o dibuja en una hoja de papel.
- No uses tu "sillón de fumar". Cambia de lugar.

estés tomando café:

- Sostén la taza con la otra mano.
- Siéntate en otro lugar, no en el lugar acostumbrado.
- Deja el café y toma té.

estés bebiendo alcohol:

- El alcohol puede debilitar tu decisión. Evita ir a bares mientras estás tratando de dejar de fumar.

estés manejando tu auto

- Cambia tu ruta de llegar al trabajo.
- Escucha música relajante.
- Ten a la mano un bocadillo, agua o chicle.



Comienza la cuenta regresiva a tu día para dejar de fumar

¡Sólo faltan cinco días para que yo deje de fumar!

- **Limita** tu consumo de cigarrillos lo más que puedas durante los próximos cinco días.
- **Compra** cigarrillos por cajetilla y no por cartón.
- **Cambia** de marca tan seguido como quieras. La marca siempre debe ser baja en nicotina y alquitrán. Procura no fumar dos cajetillas seguidas que sean de la misma marca.
- **Lleva** un registro escrito del número de cigarrillos que te fumas al día.
- **Imagínate** haciendo todo pero sin fumar.
- **Haz un pacto** con un amigo que te apoye.
- **Lee** este folleto y llévalo contigo.
- **Sal** a caminar o a hacer ejercicio.

En una escala del 0 al 10, según el nivel de confianza que sientas (0 = nada de confianza hasta 10 = mucha confianza) ¿Cuánta confianza tienes en ti mismo(a) de lograr transformarte en ex fumador?

(Si tu nivel de confianza es 6 o menor, probablemente no estés listo aún.

En ese caso, haz una cita con tu médico para hablar del tema.)

¡Sólo faltan cuatro días para que yo deje de fumar!

Realiza los siguientes cambios durante los próximos cuatro días:

- **Espera** cinco minutos antes de encender el cigarrillo cuando sientas ganas de fumar. Cambia tus actividades. Busca otras distracciones. Platica con alguien. Bebe un vaso de agua. Cierra los ojos e imagínate como un ex-fumador feliz y seguro de sí mismo.
- **Practica** la respiración profunda. La respiración profunda activa el mismo mecanismo que sientes al inhalar el humo de cigarrillo. Cierra la boca y respira por la nariz. Sostén el aire por unos segundos y suéltalo por la boca lentamente. Repite la respiración dos a tres veces.
- **Fuma** con la otra mano.
- **Haz una lista** de los cigarrillos que fumaste hoy. Durante los próximos días, trata de eliminar los que te dieron menos placer.
- **Cómete** un bocadillo saludable: fruta, nueces, bastones de zanahoria o apio.
- **Adopta** una actitud y pensamientos positivos.



¡Sólo faltan cuatro días para que yo deje de fumar!

Realiza los siguientes cambios durante los próximos cuatro días:

- **Espera** cinco minutos antes de encender el cigarrillo cuando sientas ganas de fumar. Cambia tus actividades. Busca otras distracciones. Platica con alguien. Bebe un vaso de agua. Cierra los ojos e imagínate como un ex-fumador feliz y seguro de sí mismo.
- **Practica** la respiración profunda. La respiración profunda activa el mismo mecanismo que sientes al inhalar el humo de cigarrillo. Cierra la boca y respira por la nariz. Sostén el aire por unos segundos y suéltalo por la boca lentamente. Repite la respiración dos a tres veces.
- **Fuma** con la otra mano.
- **Haz una lista** de los cigarrillos que fumaste hoy. Durante los próximos días, trata de eliminar los que te dieron menos placer.
- **Cómete** un bocadillo saludable: fruta, nueces, bastones de zanahoria o apio.
- **Adopta** una actitud y pensamientos positivos.

En una escala del 0 al 10, según el nivel de confianza que sientas (0 = nada de confianza hasta 10 = mucha confianza) ¿Cuánta confianza tienes en ti mismo(a) de lograr transformarte en ex fumador?

(Si tu nivel de confianza es 6 o menor, probablemente no estés listo aún. En ese caso, haz una cita con tu médico para hablar del tema.)

¡Sólo faltan tres días para que yo deje de fumar!

- **Elimina** un lugar (auto, café de la esquina, balcón, baño) donde sueles fumar. Sigue eliminando lugares durante los próximos tres días.
- **Bebe** más agua.
- **Sigue con estas recomendaciones:**
 - **Espera** unos cinco minutos antes de encender un cigarrillo.
 - **Mantén** tu diario al día. ¿Cuáles son las tentaciones, las horas y los lugares peligrosos? ¿Con quién sueles fumar?
 - **Imagínate** haciendo todo pero sin fumar.
 - **Anota** algunos de tus propias estrategias para dejar de fumar.



• **¿Sale caro fumar?**

1. _____ ¿Cuántas cajetillas te fumas al día?
2. _____ ¿Cuántas cajetillas te fumas al año?
(multiplica la respuesta anterior por 365)
3. _____ ¿Hace cuántos años fumas?
4. _____ ¿Cuántas cajetillas has fumado en toda tu vida? (multiplica las respuestas de las preguntas 2 y 3)
5. _____ ¿Cuánto dinero has gastado hasta la fecha? (multiplica la respuesta de la pregunta 4 por \$5.00)

¿Qué tan caro sale fumar a largo plazo?

6. _____ ¿Cuántas cajetillas te fumas al año?
(copia la respuesta de la pregunta 2)
7. _____ ¿Cuántas cajetillas habrías fumado el resto de tu vida? (réstale a 75 tu edad y luego multiplica esa cifra por la respuesta de la pregunta 6)
8. _____ ¿Cuánto gastarás si sigues fumando?
(multiplica la respuesta de la pregunta 7 por \$7.50, o el costo promedio (a futuro) de una cajetilla)
9. _____ ¿Cuánto habrías gastado en fumar toda la vida? (suma las respuestas de las preguntas 5 y 8)

En una escala del 0 al 10, según el nivel de confianza que sientas (0 = nada de confianza hasta 10 = mucha confianza) ¿Cuánta confianza tienes en ti mismo(a) de lograr transformarte en ex fumador

(Si tu nivel de confianza es 6 o menor, probablemente no estés listo aún. En ese caso, haz una cita con tu médico para hablar del tema.)

Dentro de dos días me habré liberado y ¡seré un ex-fumador!

- Llena el cuestionario *Fumo porque...* que aparece en la página 12.
- **Sigue con estas recomendaciones:**
 - **Espera** 5 minutos antes de encender un cigarrillo. Adopta una actitud y pensamientos positivos. **Resiste** la tentación por cinco minutos.
 - **Mantén** tu diario al día.
 - **Elimina** otro lugar donde sueles fumar.
 - **Practica** la respiración profunda.
 - **Imagínate** como un ex-fumador, seguro de ti mismo y ¡feliz!

En una escala del 0 al 10, según el nivel de confianza que sientas (0 = nada de confianza hasta 10 = mucha confianza) ¿Cuánta confianza tienes en ti mismo(a) de lograr transformarte en ex fumador?



¡Sólo falta un día para que yo deje de fumar!

Este es el momento para que vuelvas a pensar en tus motivos para dejar de fumar:

- **Anota** las razones por las que te gusta fumar.
- **Vuelve** a leer tu lista de motivos para dejar de fumar.
- **Haz una lista** de actividades nuevas para sustituir el cigarrillo.
 - Mantén las manos ocupadas. Llena de garabatos una hoja de papel.
 - Masca chicle o un palito de canela.
 - Relájate y sal a caminar o disfruta de un baño de tina o de una siesta.
- **Lee** tu diario para identificar los momentos en que fumas o no fumas.
- **Practica** la respiración profunda.

En una escala del 0 al 10, según el nivel de confianza que sientas (0 = nada de confianza hasta 10 = mucha confianza) ¿Cuánta confianza tienes en ti mismo(a) de lograr transformarte en ex fumador? _____

Llegó el día

- **¡Felicidades!** Este es el día en que dejas de ser un fumador. Dejar de fumar representa un gran reto, pero tú has tomado la mejor decisión y ya diste los primeros pasos. Llegó el momento de poner en práctica todas tus razones para dejar de fumar.
- **Tira a la basura** todos tus cigarrillos y deshazte de tus ceniceros y encendedores.
- **Mantente ocupado** y visita lugares donde esté prohibido fumar.
- **Busca apoyo.** Disfruta de la compañía de tus familiares y amigos que no fumen.
- **Mímate** con un regalo, o sal a celebrar. Mereces algo especial.
- ¡A partir de hoy empiezas **una nueva vida!**

En una escala del 0 al 10, según el nivel de confianza que sientas (0 = nada de confianza hasta 10 = mucha confianza) ¿Cuánta confianza tienes en ti mismo(a) de lograr transformarte en ex fumador?



Qué esperar cuando dejes de fumar

Dentro de las primeras 72 horas después de que te fumes el último cigarrillo, tu cuerpo comienza a sanar. A medida que tu cuerpo se recupera, en lugar de sentirte mejor, puedes sentirte peor. Eso se debe a los síntomas del síndrome de abstinencia. La terapia de reemplazo de nicotina (TRN) ayuda a aliviar y a superar los síntomas del síndrome de abstinencia. Sin la TRN, es posible que sientas tensión o que tengas mal humor. Dejar de fumar es un proceso. Cuentas con nuestro apoyo para ayudarte a superar los momentos difíciles y para conseguir medicamentos si fuera necesario.

A continuación te explicamos lo que sentirás físicamente a partir del momento en que valientemente dejes de fumar.

Dentro de los primeros 20 minutos después de haberte fumado el último cigarrillo, notarás que la temperatura de tus manos y pies sube a su nivel normal.

Dentro de las primeras ocho horas, el monóxido de carbono en tu sangre baja a un nivel normal.

Dentro de las primeras 72 horas, se relajan los tubos bronquiales facilitando la respiración.

Dentro de unas cuantas semanas, observarás algunos cambios importantes en tu cuerpo: tu sentido del gusto vuelve y la comida te sabrá mejor; la tos de fumador desaparece; tu sistema digestivo vuelve a la normalidad; tu cabeza se sentirá despejada, y ya no tendrás dolores de cabeza provocados por los cigarrillos. Lo más importante es que te sentirás realmente vivo(a), lleno de fuerza y energía.

Dentro de uno a nueve meses, la tos, la congestión nasal, el cansancio y la falta de aire van a disminuir, mientras que tu nivel de energía aumentará.

Aunque es muy común que algunas personas suban de peso, este problema se puede evitar o minimizar puesto que se debe, en parte, a que aumentan el apetito y el consumo de alimentos después de dejar de fumar. El aumento de peso generalmente es temporal, ya que la mayoría de los ex fumadores vuelven a su antiguo peso con el tiempo. Si te preocupa la posibilidad de subir de peso, puedes hacer lo siguiente: **Beber** abundante agua; comer bastante fruta y verdura; **planificar** tus menús para llevar una dieta saludable y baja en calorías; **tener a la mano** bocadillos bajos en calorías, y chicle sin azúcar; y por último, **darte tiempo** para hacer ejercicio o practicar alguna actividad física (como bailar o caminar) todos los días.



Fumo porque...

Las personas que fuman dicen que les gusta hacerlo por distintas razones. Esas razones sirven para definir su dependencia al tabaco. ¿Cómo te sientes cuando fumas? Marca cada respuesta con un círculo.

Importante: Sé sincero(a) contigo mismo(a) y contesta honestamente.

Siempre	Con frecuencia	A veces	Rara vez	Nunca		
5	4	3	2	1	Fumo por llevar una vida apresurada y hacer muchas cosas.	A
5	4	3	2	1	Tener un cigarrillo en la mano es parte del placer de fumarlo.	B
5	4	3	2	1	Fumar es agradable y me relaja.	C
5	4	3	2	1	Fumo cuando me enojo.	D
5	4	3	2	1	Me angustia quedarme sin cigarrillos.	E
5	4	3	2	1	Fumo automáticamente, sin siquiera pensar que estoy encendiendo un cigarrillo.	F
5	4	3	2	1	Fumo porque me da energía.	G
5	4	3	2	1	Parte del placer de fumar un cigarrillo tiene que ver con lo que hago antes de encenderlo.	H
5	4	3	2	1	Fumar me produce una sensación de placer.	I



Siempre	Con frecuencia	A veces	Rara vez	Nunca		
5	4	3	2	1	Fumo cuando me siento disgustado, incómodo o triste.	J
5	4	3	2	1	Estoy muy consciente de los momentos en que no fumo.	K
5	4	3	2	1	A veces, enciendo un cigarrillo sin darme cuenta que ya tengo uno encendido en el cenicero.	L
5	4	3	2	1	Fumo para darme un empujoncito.	M
5	4	3	2	1	Parte del placer de fumar es observar cómo exhalo el humo de mi cigarrillo.	N
5	4	3	2	1	Mientras más cómodo y relajado me siento, más ganas me dan de fumarme un cigarrillo.	O
5	4	3	2	1	Fumo cuando me siento triste o quiero apartar la mente de mis problemas y preocupaciones.	P
5	4	3	2	1	Mientras más tiempo pasa entre un cigarrillo y otro, con más ganas de fumar me siento.	Q
5	4	3	2	1	Se me olvida y a veces ni me acuerdo que tengo un cigarrillo en la boca.	R



Puntuación

1. Escribe el número que seleccionaste para cada pregunta en el renglón de la letra que le corresponda. Por ejemplo, para la pregunta A escribe tu respuesta en el renglón A, para la pregunta B en el renglón B, etc.

2. Suma las tres cifras de cada línea y anota el resultado. Por ejemplo, la suma de tus respuestas a las preguntas A, G y M te da un puntaje para ESTIMULACIÓN; la suma de B, H y N te da un puntaje para la ACCIÓN DE TOCAR, etc. Hay varios elementos relacionados con la adicción de fumar y este test te ayuda a identificarlos.

Resultado

A	+	G	+	M	=	Estimulación
B	+	H	+	N	=	Acción de tocar
C	+	I	+	O	=	Relajación placentera
D	+	J	+	P	=	Para reducir la tensión
E	+	K	+	Q	=	Adicción psicológica
F	+	L	+	R	=	Hábito o costumbre

El puntaje para cada elemento puede variar de 3 a 15:

3 a 7 = bajo

8 a 10 = moderado

11 a 15 = alto



Interpretación del puntaje

Si tu puntaje para la ESTIMULACIÓN es alto, debes buscar otra fuente de estimulación como puede ser empezar a salir a caminar a paso rápido, hacer ejercicios de bajo impacto, mascar chicle o tener un hobby nuevo.

Si tu puntaje para la ACCIÓN DE TOCAR es alto, debes buscar otros objetos o actividades que te obliguen a mantener las manos ocupadas. Arma un rompecabezas. Llena de garabatos una hoja de papel. Juega con una moneda, un palito para revolver bebidas o arregla el jardín.

Si tu puntaje para la RELAJACIÓN PLACENTERA es alto, cambia de actividad. Ve al cine o a una librería. Bebe agua. Practica algún deporte que te guste. Arregla el jardín.

Si tu puntaje PARA REDUCIR

EL ESTRÉS es alto, cuídate de las situaciones estresantes y haz un esfuerzo para eliminar las presiones de tu vida. Busca nuevas formas de reducir las tensiones y/o de liberar energías y emociones. Practica los ejercicios de respiración profunda.

Si tu puntaje para la ADICCIÓN PSICOLÓGICA es alto, practica las técnicas sugeridas en este folleto y otras que hayas aprendido si alguna vez has tratado dejar de fumar anteriormente.

Si tu puntaje para HÁBITO O COSTUMBRE es alto, no olvides que nadie te conoce mejor que tú. Analiza cuánto fumas, a qué horas y en qué situaciones. Esto te ayudará a controlar las tentaciones que desencadenan tus ganas de fumar, o tu riesgo de recaer. Utiliza las estrategias y los recursos que aparecen en este folleto. Una vez que sepas por qué y cuándo fumas, podrás sustituir el cigarrillo con otras actividades más constructivas.

Adaptado de la Autoevaluación del Fumador, Centro Nacional de Información sobre el Tabaco y la Salud (Smoker's Self-Test, National Clearinghouse for Smoking and Health, U.S. Public Health Service, DHEW).



¿Dónde puedes obtener más información?

Llame a un asesor de salud al 503-286-6816 o al 1-866-301-3866 (línea telefónica gratuita). Es un servicio sin costo. De lunes a viernes de (Disponible para miembros de Kaiser Permanente.)

Servicios de Compromiso con la Salud y el Bienestar tiene información y recursos para ayudarle a tomar el control de su salud. Visite kp.org/healthengagement (en inglés).

También hay programas para:

- Perder peso
- Controlar el estrés
- Aumentar la actividad física

Recursos comunitarios

Comunícate con las oficinas locales de la **Asociación Americana del Pulmón** (*American Lung Association*), la **Sociedad Americana contra el Cáncer** (*American Cancer Society*) o la **Asociación Americana del Corazón** (*American Heart Association*). Todas cuentan con material educativo, guías de autoayuda para dejar de fumar y clases. Llame a la línea para dejar de fumar para obtener apoyo y consejos: 1-855-335-3569 (español) o 1-800-784-8669 (inglés).

Grupos de 12 pasos Nicotine Anonymous: 1-800-642-0666 (sólo inglés)

Libros en español

Es fácil que las mujeres dejen de fumar de Allen Carr, Editorial Espasa Calpe S.A.

Dejar de fumar para siempre de Otmar Carewicz y Daniel Boris Carewicz, Hispano Europea Editorial.

Trucos para dejar de fumar de Sarah Glass, Muchnik El Aleph Editores S.A.

Libros en inglés

No-Nag, No-Guilt, Do-It-Your-Own-Way Guide to Quitting Smoking de T. Ferguson, Ballantine Books.

Quit and Stay Quit de Terry A. Rustin, Hazelden Educational Services.

Keep Quit de Terry A. Rustin, Hazelden Educational Services.

Internet

kp.org/fumar

quitnow.net/oregonsp

quitnet.org (haz clic en el botón amarillo que dice ¿Habla español?)

nicotine-anonymous.org (haz clic en la bandera de España)

BecomeAnEx.org (haz clic en el enlace rojo que dice Español)



Contrato para Dejar de Fumar

Yo, _____,
NOMBRE

he decidido dejar fumar el _____.
FECHA

Hago esto porque deseo gozar de buena salud y bienestar.

FIRMA FECHA DE HOY

FIRMA DE MI PAREJA/UN FAMILIAR O AMIGO FECHA DE





©2017 Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest (12/16) Health Engagement and Wellness Services

kp.org/healthengagement