





# Estrategias para *dejar* *de fumar*



Fundación  
Santa Fe de Bogotá

## Superar la adicción al tabaco es un proceso que se inicia con un *plan para dejar de fumar:*

-  1. Tomar el control del consumo.
-  2. Experimentar “un día sin fumar”
-  3. Elegir una fecha para dejar de fumar.
-  4. Finalmente: mantenerse libre de tabaco.

## Las siguientes estrategias le ayudarán a *tomar el control del consumo.*

- ▶ Elija 2 o 3 estrategias con la que quiera empezar a controlar su conducta, piense cómo implementarlas y hágalo en la semana siguiente.
- ▶ Empiece por los cambios que le resultan más fáciles.
- ▶ Propóngase nuevas estrategias para la siguiente semana.
- ▶ Siempre establezca metas posibles y a corto plazo.

**Fume únicamente aquellos cigarrillos que le son “muy necesarios”**

No se preocupe en esta primera etapa por el “número” de cigarrillos que consume por día, lo que importa es que cada uno sea pensado. **¡No se apure!** Este es el primer paso.

## Para lograrlo

- ▶ Mantenga la caja lejos, fuera de su lugar habitual y que no esté a la vista.
- ▶ Cuando sienta deseos de fumar, tendrá tiempo de preguntarse: ¿Realmente lo necesito ya?
- ▶ Postergue o retrase unos minutos cada cigarrillo, realizando alguna actividad que lo distraiga: beber agua, caminar por unos minutos, terminar la tarea que está realizando, o mejor, una actividad que para usted le resulte placentera.

**Registre durante dos días  
cada cigarrillo antes  
de encenderlo.**

Esta tarea es altamente **EFFECTIVA** para evitar los “cigarrillos automáticos” y completa la estrategia anterior por que incluye preguntar y postergar.

El registro completo le brindará información sobre las situaciones que aumentan su deseo de fumar, qué tan fuerte es su necesidad y sobre las opciones que usted puede planear para evitar fumar en ese momento.

Nº	Hora	Situación / Lugar	¿Qué espero de este cigarrillo?	¿Cuánto lo necesito? Muy fuerte (1) fuerte (2) débil (3)	¿Lo voy a fumar?	Nueva posibilidad
1	7:00	Al despertar	Placer	3	No	
2	8:00	Esperando el bus	Compañía	1	No	
3	11:00	Un problema	Olvidar el problema	2	Si	
4	12:30	Salí a comer	No sé	1	Si	
5	14:00	Después de comer	¿Placer, digestión?	3	No	

## Establezca algunas reglas que le ayudarán a aumentar su control.



**Compre un paquete a la vez:** si compra en exceso fumará en exceso. Aunque esto le implique gastar más dinero, recuerde: **su objetivo es NO fumar.**



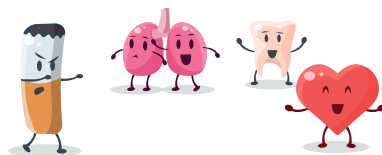
**Nunca fume cigarrillos de otras personas:** no pida ni acepte cigarrillos de nadie. Esta acción es parte del entrenamiento para evitar la recaída. Aprenda desde ahora a decir: **¡NO GRACIAS!**



**Aumente la actividad física:** además de los múltiples beneficios para la salud, el ejercicio es un aliado en el proceso de ganarle al tabaco. Ayuda a manejar la ansiedad y mejora el ánimo. Permite ver cómo vamos mejorando la capacidad física, esto aumenta la motivación para seguir adelante.

La actividad física que le proponemos es al nivel que usted pueda realizar. Sería ideal que caminara por lo menos 30 minutos al día. Si no dispone de tiempo, aumente la actividad física en su rutina diaria:

Suba aunque sea 1 piso por escalera, aunque luego tome el ascensor; utilice menos el bus o el auto, camine cada vez que sea posible. Levántese de la silla en el trabajo en lugar de hablar por el teléfono con el compañero de la oficina vecina. Use su imaginación para incrementar su actividad física diaria, **cada movimiento cuenta.**





**Aumente la ingesta de líquidos no azucarados:** tome abundante agua o jugos de fruta. Esto ayudará el proceso de desintoxicación y también a distraer su atención por un rato en algunas situaciones.



**Agregue color a sus comidas:** aumente el consumo de frutas y verduras. Es posible que sienta más apetito, es un buen momento de ORDENAR su alimentación, PLANIFIQUE 4 comidas diarias. Agregue verduras, ayuda a aumentar la saciedad sin aumentar el exceso de calorías, además de los muchos beneficios por aportar fibras, minerales y vitaminas. Entre comidas planifique comer frutas.

**Rompa las asociaciones  
que le llevan a fumar  
sin necesidad.**

El acto de fumar está “atado” (asociado) a innumerables situaciones, lugares, acciones, emociones, de su vida cotidiana. La clave es proponerse **“mientras fumo... SOLO fumo”**:

- ▶ **Elija un lugar de la casa** donde fumar, si es al aire libre, mejor. En este lugar (o en el camino) estarán sus cigarrillos (no a la vista) y la hoja para registrar su consumo.
- ▶ **Mientras fuma...** Hace solo eso, toda otra actividad deberá esperar. Si no puede postergar la otra actividad tire el cigarrillo y haga lo que realmente desea hacer.
- ▶ En otras palabras, **no fume mientras:** habla por teléfono, mira televisión, trabaja, juega en la computadora o cuando está leyendo, disfrute de los momentos libres de tabaco.
- ▶ **Fume afuera.** Su casa, su auto, su lugar de trabajo se transformarán en sus refugios para no fumar. Esta acción además le evitará el daño que produce el cigarrillo a otros y a usted mismo.

## Tratamiento farmacológico.

Existen medicamentos que le pueden ayudar a superar la necesidad física (biológica) de consumir tabaco. Ayudan a superar el síndrome de abstinencia nicotínica, evitan síntomas como: ansiedad, irritabilidad, cambios de humor y la necesidad imperiosa de fumar. Su médico le orientará e indicará el más adecuado para usted.



**Es importante saber que los medicamentos son efectivos, pero no le “hacen dejar de fumar”; evitan el malestar que puede acompañar el cambio de conducta, es decir los medicamentos facilitan el proceso.**

---

## Experimente “*un día sin fumar*”

---

Cuando haya logrado ser consciente de todos los cigarrillos que fuma, habrá aprendido de manejar el impulso de fumar con las estrategias que ha ido experimentando.

- ▶ Planifique un día sin fumar, en este día haga todo lo que sabe le ayuda en su decisión de no fumar.
- ▶ Tenga todo el día planificado. Incluya actividades placenteras.
- ▶ Al finalizar el día, prémiese si ha logrado su objetivo.


---

## Ya está pronto para elegir una fecha para dejar de fumar: *“Su día D” o definitivo.*

---

Elija “el día D” o definitivo, ese día es muy importante porque abandonará en forma decisiva el consumo de cigarrillo o de cualquier forma de tabaco. Prepárese para ese día, con lo aprendido en el ensayo de “día sin fumar” fortaleciendo las estrategias utilizadas.

- ▶ La idea de fumar puede seguir apareciendo, mientras que la necesidad física de nicotina disminuirá día a día hasta desaparecer luego de 4 a 6 semanas sin fumar.

**No olvide: Una vez que deje de fumar,  
¡no fume ni una bocanada!** 

---

## Mantenerse *libre de tabaco.*

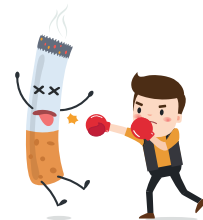
---

Los primeros meses debe mantenerse alerta. La recaída se inicia con una sola aspirada. Usted ya sabe qué hacer si aparece la idea o impulso de fumar, ponga en práctica las estrategias que ha ensayado en todo este proceso. Es importante mantener los hábitos adquiridos: alimentación, ejercicio, ingesta de líquidos.

Analice periódicamente los beneficios que está obteniendo por esta nueva forma de vida.

Si considera que no podrá sostener su decisión, no dude en pedir ayuda.

**¡Felicitaciones,  
ha logrado su objetivo!**



**Si usted quiere *dejar de fumar*,  
usted puede y nosotros  
podemos ayudarlo.**



El Programa para la cesación del consumo de tabaco de la Fundación Santa Fe de Bogotá está conformado por un equipo interdisciplinario de salud (médicos, psicólogos, enfermeras, nutricionistas entre otros) que promueve, coordina y ejecuta acciones para la prevención y el tratamiento de la dependencia al tabaquismo. En el programa se le brindará el conocimiento y las herramientas necesarias **para dejar de fumar.**



Fundación  
Santa Fe de Bogotá

Si está interesado puede comunicarse al **teléfono 6030303 Ext. 5841** y solicitar una cita.  
Para información personalizada  
diríjase al **Área de Neumología**  
**en el primer piso del área de expansión**