



viva bien, trabaje bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en Bouchard Insurance.

Fumar: cómo prepararse para abandonar el hábito

Segunda parte

Pasos iniciales

El sólo hecho de pensar en dejar de fumar puede causarle ansiedad, pero tiene más posibilidades de lograrlo si se prepara primero. Al estar preparado, resulta más fácil abandonar el hábito. Antes de dejar de fumar, empiece por realizar estos cinco pasos importantes:

- Seleccione una fecha para dejar de fumar.
- Comuníquese a su familia, a sus amigos y compañeros de trabajo que planea dejar de fumar.
- Anticípese y planifique los desafíos que deberá enfrentar mientras lo esté intentando.
- Retire los cigarrillos y demás productos que contengan tabaco de su hogar, su auto y su trabajo.
- Consulte a su médico para obtener ayuda para dejar de fumar.

Establezca una fecha

Elija una fecha dentro de las próximas dos semanas para dejar de fumar. Eso le da tiempo suficiente para prepararse, pero no tanto como para perder su motivación. Considere elegir una fecha especial, como su cumpleaños, su aniversario, Año nuevo, el Día Mundial Sin Tabaco, el Día de No Fumar, etc. Si fuma en el trabajo, deje de fumar durante el fin de semana o en un día libre. De esa forma, ya no fumará el día que regrese.

Comparta sus planes

Dejar de fumar es más fácil con el apoyo de otras personas, tal como familiares, amigos y compañeros de trabajo. Dígalos cómo pueden ayudarlo. Algunas personas prefieren recibir apoyo constante; para otros, resulta ofensivo. Dígalos a las personas exactamente cómo pueden ayudarlo.

- Dígalos que comprendan que su humor puede cambiar. Recuérdeles que no será así

por mucho tiempo, después de dos semanas, lo peor habrá pasado. Explíqueles que cuanto más tiempo pase sin fumar, más rápido volverá a ser la persona de siempre.

- Si una persona cercana a usted fuma, pídale que también abandone el hábito o que al menos no fume alrededor suyo.
- Si toma alguna medicación, comuníquese a su médico y a su farmacéutico que está dejando de fumar. La nicotina cambia el efecto de algunas drogas. Una vez que deje de fumar tal vez sea necesario cambiar sus medicamentos.
- Busque el apoyo de otras personas. Trate de hablar con otras personas cara a cara o en un entorno grupal. Cuánto más apoyo reciba, mejor. Incluso un apoyo mínimo puede ayudar.

Anticipe y planifique los desafíos

Prever desafíos es una parte importante de la preparación para dejar de fumar. La mayoría de los ex fumadores que empieza a fumar de nuevo lo hace dentro de los tres meses de haber abandonado el vicio. Los tres primeros meses pueden ser difíciles, ya que posiblemente sienta una mayor tentación cuando esté estresado o deprimido.

Prepararse para estos momentos antes de que ocurran quizás represente un desafío, pero puede resultar muy útil saber cuáles son sus desencadenantes y planificar con anticipación cómo enfrentarlos. Además, debe tener en cuenta que experimentará síntomas de abstinencia por la falta de nicotina. Esto es normal y la incomodidad que siente es la manera que tiene su cuerpo de comunicarle que está aprendiendo a permanecer libre de tabaco. Estos síntomas desaparecerán con el paso del tiempo.

Hable de su plan con su médico



Cortar en seco no es su única opción. Hable con su médico sobre otras opciones, como los medicamentos diseñados para ayudar a disminuir los síntomas de abstinencia. Para algunos de estos medicamentos necesitará una receta; otros están disponibles sin receta. Su médico, odontólogo o farmacéutico también puede dirigirlo hacia otras fuentes de apoyo.

Medicamentos para los síntomas de abstinencia

Es posible que apenas deje de fumar se sienta extraño, desanimado, tenso o no esté conforme consigo mismo. Estos son síntomas de que su cuerpo se está acostumbrando a vivir sin nicotina y por lo general sólo duran unas pocas semanas. Es común que los fumadores no se sientan capaces de manejar sus sentimientos después de dejar de fumar y por esto, comiencen a fumar de nuevo para sentirse mejor. La mayoría de las personas comienza a fumar nuevamente durante la primera semana después de abandonar el hábito, cuando los sentimientos ocasionados por la abstinencia son más fuertes. En este momento, la terapia de reemplazo de la nicotina puede ser útil, por ejemplo:

- Los chicles, parches, inhaladores, aerosoles y pastillas de nicotina, llamados terapia de reemplazo de nicotina (NRT) pueden utilizarse para ayudar a disminuir los síntomas de abstinencia y reducir la necesidad de fumar. La terapia NRT básicamente reemplaza la nicotina que dejó de consumir por medio del cigarrillo, con el fin de ayudarlo físicamente a luchar contra los síntomas de abstinencia. De hecho, el uso de estos medicamentos puede duplicar sus posibilidades de dejar de fumar definitivamente. Asegúrese de pedirle consejos a su médico antes de utilizar cualquiera de estos medicamentos. Para comprar los inhaladores y los aerosoles nasales necesitará una receta; en cambio los chicles, los parches y las pastillas se venden sin receta.
- El bupropión es otro medicamento utilizado por las personas que intentan dejar de fumar. Es una píldora que no contiene nicotina, pero se puede comprar sólo con receta. Este medicamento es reconocido por su capacidad para disminuir los síntomas de abstinencia y reducir la necesidad de fumar. No obstante, a algunas personas les provoca

- definitivamente. Utilice la NRT sólo cuando esté listo para dejar de fumar.
- Siga intentando.
- Comience utilizando suficiente medicina. Utilice la cantidad total de NRT que figura en las instrucciones. No omita u olvide usar su NRT apenas deje de fumar.
- Disminuya la dosis lentamente. No la interrumpa completamente hasta que no esté listo. Su médico o farmacéutico puede ayudarlo a establecer un cronograma correcto.
- Una vez que deje de usar la medicina, llévela consigo. De esta forma, estará listo en caso de emergencia.
- Después de usar el chicle, las pastillas o los inhaladores, deje transcurrir media hora antes de comer o beber algo ácido. Posiblemente, las bebidas y los alimentos ácidos no permitan que los chicles y los inhaladores funcionen. Entre este tipo de alimentos y bebidas encontramos: salsa de tomate, tomates, naranjas, limones, toronjas, café, gaseosas, jugo de naranja y jugo de toronja.
- Conclusión. Lea las instrucciones que vienen con su medicina NRT. Hable con su médico o farmacéutico si tiene alguna

- Ayudándolo a comprender mejor por qué fuma.
- Enseñándole a manejar la abstinencia y el estrés.
- Dándole consejos para ayudarlo a resistirse a la necesidad de fumar.

¿Lo sabía...?

A pesar de que la nicotina es muy adictiva, millones de personas han dejado de fumar. Usted puede lograrlo, incluso si tiene que intentarlo varias veces. En Estados Unidos, aproximadamente la mitad de las personas que alguna vez fumaron ya no lo hacen.

efectos colaterales que incluyen boca seca, inquietud e insomnio. Si está embarazada, padece trastornos convulsivos, trastornos alimenticios o tiene problemas con la bebida no debe tomar este medicamento. Asegúrese de tomar este medicamento de acuerdo con las indicaciones y discuta cualquier inquietud con su médico, odontólogo o farmacéutico.

Consejos para el uso de NRT

- Tenga paciencia. El uso correcto de la NRT puede llevar un período de adaptación. Siga las instrucciones y deje pasar un tiempo.
- No el mezcle tabaco con la NRT. Fumar uno o dos cigarrillos mientras utiliza los chicles, el parche, el aerosol nasal, los inhaladores o la pastilla no es peligroso, pero su objetivo es dejar de fumar

pregunta.

- Recuerde que la medicina sola no puede hacer todo el trabajo. Puede ayudar a disminuir los deseos y los síntomas de abstinencia, pero dejar de fumar seguirá siendo difícil en algunas ocasiones.

Los beneficios de un programa para dejar de fumar.

Tal vez quiera intentar unirse a un programa para dejar de fumar o a un grupo de apoyo que lo ayude. Estos programas pueden dar buenos resultados si está dispuesto a asumir el compromiso. Por medio de la enseñanza de destrezas de resolución de problemas y habilidades para enfrentarlos, estos programas ayudan a los fumadores a reconocer y lidiar con los problemas que experimentan al dejar de fumar. Un programa de este tipo puede ayudarlo a dejar de fumar definitivamente.