

LIBRES PARA SIEMPRE...*por mi bebé y por mí*

Guía para no volver a fumar



Tercer folleto: Impulsos de fumar

Tercer folleto: Impulsos de fumar

Índice

¿Qué son los impulsos de fumar?	2
Tipos de impulsos	2
Cómo hacer frente a los impulsos de fumar	8
¿Cuándo desaparecerán los impulsos de fumar?	11
Resumen	11
Ejercicios	12

Éste es el tercer folleto de la serie “Libres para siempre por mi bebé y por mí”. El primer folleto proporciona información importante para no volver a fumar. Este folleto trata con más detalle los impulsos de fumar.

¿Qué son los impulsos de fumar?

Impulsos. Antojos. Deseos. Éstas son las palabras que usan los fumadores y ex fumadores para describir que sienten cuando quieren un cigarrillo. Para algunas personas, cada palabra significa algo distinto. Por ejemplo, algunos fumadores dicen que un “antojo” es mucho más intenso que un “impulso”.

Sin embargo, para la mayoría de las personas, las palabras significan casi lo mismo. En este folleto, usaremos las tres palabras con el mismo significado.

Tipos de impulsos

Hay por lo menos tres tipos de impulsos de fumar que los ex fumadores tienen:

1. Impulsos asociados con el síndrome de abstinencia a la nicotina.
2. Impulsos asociados con el hábito.
3. Recuerdos asociados con la actividad de fumar.

1. IMPULSOS ASOCIADOS CON EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA A LA NICOTINA.

Durante los años en que fumó, su cuerpo se acostumbró a la nicotina. Muchos de sus órganos, entre ellos, el corazón y el cerebro, hicieron cambios para acostumbrarse a los efectos de la nicotina. Tales cambios le permitían fumar sin sentir todos los efectos de la nicotina que notó cuando empezó a fumar. Por ejemplo, después de fumar durante años, es probable que ya no se sienta mareado después de fumar un cigarrillo ni que el pulso palpite tan rápido.

Pero cuando dejó de fumar, su cuerpo volvió a adaptarse; esta vez a *no* recibir nicotina. El cerebro, el corazón y los demás órganos tuvieron que acostumbrarse a no recibir nicotina. Este cambio puede ser desagradable y se llama **síndrome de abstinencia a la nicotina**, entre cuyos síntomas se cuentan:

- Aturdimiento (sentirse mareado)
- Problemas para dormir
- Menor frecuencia cardíaca
- Antojos de cigarrillos
- Más apetito
- Concentración o atención deficientes
- Dolor de cabeza
- Náuseas (ganas de vomitar)
- Depresión (sentirse triste)
- Irritabilidad (estar de mal humor)
- Ansiedad (sentirse tenso)
- Estreñimiento



La mayoría de las personas no tienen todos estos síntomas, pero sí algunos. El síndrome de abstinencia a la nicotina empieza unos 20 minutos después de fumarse el último cigarrillo. Si no fuma, el síndrome dura entre una y dos semanas. Hay tres formas de eliminar estos desagradables síntomas:

1. Esperar a que desaparezcan, lo cual podría llevar una o dos semanas.
O
2. Usar productos que reemplazan la nicotina tales como chicles o parches de nicotina, o usar Zyban™ o Chantix™. Debe hablar con su médico antes de usar cualquier de estos productos mientras está embarazada.
O
3. Fumar un cigarrillo.

Las dos primeras formas son, por supuesto, cómo alguien deja de fumar. Pero es muy tentador conseguir alivio de la tercera forma: fumando un cigarrillo. Esto describe el “impulso causado por el síndrome de abstinencia a la nicotina”. Los fumadores sienten este impulso cuando se ha eliminado del cerebro la nicotina del último cigarrillo que se fumaron, es decir, al cabo de unos 20 minutos de haber fumado.

¿Por qué casi todos los fumadores dicen que las ganas más intensas de fumar un cigarrillo se tienen a primera hora de la mañana?

Porque su cuerpo ha pasado ocho horas sin nicotina mientras dormían.

¿Cuánto tiempo sienten los ex fumadores el síndrome de abstinencia a la nicotina?

Los impulsos pueden durar tanto tiempo como dure el síndrome. Para la mayoría de los fumadores es una o dos semanas después de dejar de fumar. Con frecuencia, la fumadora intenta dejar de fumar, *pero no lo deja del todo*. Puede que se fume uno o dos cigarrillos al día para hacer frente a los impulsos. El “hacer trampa” de esta forma sólo alarga el síndrome de abstinencia. Es decir, la “solución rápida” puede causar más problemas.

¿Cómo se siente el impulso de fumar causado por el síndrome de abstinencia a la nicotina?

Si usted acaba de dejar de fumar, puede que se acuerde muy bien de la sensación que tuvo la primera semana después de haber dejado de fumar. Es difícil describir estos impulsos, pero muchos ex fumadores dicen que son físicos. Esto tiene sentido, dado que el impulso de fumar ocurre en respuesta a los cambios físicos del cuerpo.

Una mujer nos dijo que estos impulsos se sienten como “*si se tuviera una piedra en el pecho*”. Es una buena forma de describir la sensación.

2. IMPULSOS ASOCIADOS CON EL HÁBITO.

Muchas mujeres que dejan de fumar durante el embarazo quizá noten que no tienen impulsos asociados con el síndrome de abstinencia a la nicotina. Por otro lado, es posible que los impulsos de fumar asociados con el hábito les sigan dando problemas.

Los impulsos de fumar asociados con el hábito aparecen cuando la ex fumadora se encuentra en una situación que había estado ligada a la actividad de fumar. Éstos son algunos ejemplos de impulsos de fumar asociados con el hábito:



a. María solía fumar mientras hablaba por teléfono. Siempre que sonaba el teléfono, alcanzaba la cajetilla y encendía un cigarrillo. Ahora lleva tres semanas sin fumar, pero siente deseos de fumar cada vez que suena el teléfono.

b. A Elisa le gustaba jugar a las cartas, y para ella, jugar a las cartas y fumar van unidos. Luego se enteró de que estaba embarazada, e intentó dejar de fumar. Elisa evitó el grupo de jugadoras de cartas. Ahora que su bebé ya nació, para su sorpresa, la primera noche que se reunió con el grupo de jugadoras de cartas le dieron muchas ganas de fumar. El ver a todas sus amigas fumando pareció aumentar sus impulsos todavía más.



c. Inés y su hermana empezaron a fumar juntas de jovencitas. Aunque ahora viven a 900 kilómetros de distancia, se visitan una o dos veces al año. Inés valora las visitas de su hermana. Desde la última vez que se vieron, Inés ha dejado de fumar en su segundo embarazo. Lleva cinco meses sin fumar, y no ha tenido muchas ganas de hacerlo. Sin embargo, hace poco su hermana vino a visitarla unas semanas para echarle una mano en la casa durante el tercer trimestre de embarazo. Cuando Inés y su hermana se sentaron en la cocina y empezaron a hablar, su hermana sacó una cajetilla y le ofreció un cigarrillo. Inés sintió un fuerte impulso de fumar; como si fumar fuera lo natural.

d. Patricia no fumó durante el embarazo ni durante tres meses después de dar a luz, por lo que estaba orgullosa de sí misma. La semana pasada, mientras llevaba a su hija a la guardería, ella estuvo en un accidente menor. Aunque no resultó herida, al bebé le salió un moratón en la frente. Otra persona que se encontraba en el lugar del accidente estaba fumando, y Patricia sintió que ella también necesitaba un cigarrillo para hacer frente al estrés.

Estas cuatro historias nos las contaron antiguos fumadores. En cada caso, algo del pasado causó el impulso de fumar. Para María, fue el teléfono; para Elisa, jugar a las cartas; para Inés fue su hermana, y para Patricia, el estrés por lo de su bebé. Las cosas que provocan el impulso de fumar se llaman “desencadenantes” (es decir, causas), y pueden ser personas, lugares, cosas e incluso estados de ánimo.

Ésta es una lista de algunos desencadenantes frecuentes de los impulsos de fumar asociados con el hábito:

- Hablar por teléfono
- Conducir un auto
- Ver cigarrillos u oler humo
- Estar con alguien que fuma *por ejemplo (una amiga, esposo o colega)*
- Pelearse con la familia
- Sentarse al aire libre
- Celebrar
- Sentirse ESTRESADA
- Terminar una tarea
- Comer
- Sentirse enojada, triste o nerviosa
- Beber café
- Situaciones sociales (con o sin fumadores)
- Estar aburrido
- Estar sola

Como puede ver, muchas cosas distintas pueden causar el impulso de fumar asociado con el hábito. Lo bueno es que usted no sentirá los impulsos asociados con el hábito toda la vida. Cuanto más tiempo pase sin fumar, menos impulsos de hacerlo sentirá.



Si tiene impulsos intensos de fumar durante **meses** después de haberlo dejado, quizá sea porque se encuentra en una situación en la que no ha estado desde que dejó de fumar. Por ejemplo, después de dar a luz a un bebé, muchas mujeres regresan a lugares o a hacer actividades de las que disfrutaban antes del embarazo. Después de pasar por esa situación *sin fumar*, los impulsos van disminuyendo hasta desaparecer. Este proceso queda claro en la siguiente historia que nos contó una de nuestras clientes:

Teresa dejó de fumar cuando tenía dos meses de embarazo. Su esposo Alberto apoyó su decisión. Él fue muy cuidadoso de no fumar en frente de ella. Ella estaba muy agradecida por eso. Poco después de nacer el bebé, Teresa y Alberto salieron de viaje a visitar la familia. Alberto frecuentemente hacía paradas para fumar. Teresa al verlo sintió muchas ganas de fumar. Sin embargo, pudo controlar sus impulsos de fumar, aunque sintió que había sido el viaje más largo de su vida. En el viaje de regreso, Teresa se sorprendió al ver que no tenía ningún deseo de fumar.



En el caso de Teresa, el que Alberto parara para fumar fue un desencadenante (causa). La primera vez que se encontró en esta situación desde que dejó de fumar, tuvo impulsos muy intensos. Pero como no se rindió ante ellos, la siguiente vez que viajó con Alberto y la familia, no tuvo ningún problema. En la mayor parte de los casos, los impulsos no desaparecen al encontrarse en una situación desencadenante sólo una vez. Sólo después de algunas veces, los impulsos desaparecerán.

El otro tipo de desencadenante que puede causar impulsos intensos de fumar mucho tiempo después de haberlo dejado es **EL ESTRÉS**. La mayoría de las fumadoras se enfrentan al estrés fumando un cigarrillo. Por eso, después de dejar de fumar, es frecuente querer un cigarrillo cuando se está estresado.

Carmen dejó de fumar cuando se enteró de que estaba embarazada, y rara vez le ha apetecido fumar. Sin embargo, hoy en el trabajo, su jefe le ha dicho que la compañía va a despedir al 50% de los trabajadores. Es difícil encontrar trabajo para una mujer a la que ya se le nota el embarazo. A Carmen le preocupaba mucho perder su empleo. Al oír la noticia, le dieron muchas ganas de fumar y se encontró pensando, “¿Qué más da si empiezo a fumar de nuevo? Fumar no es nada comparado con no tener trabajo”. Pero no fumó, y después de unos días, las ganas de fumar habían desaparecido, aunque Carmen seguía preocupada por su empleo.

Libres para siempre...por mi bebé y por mí

Carmen perdió su empleo, pero aun así, no empezó a fumar de nuevo. La historia de Carmen demuestra cómo en momentos de estrés, con frecuencia las personas creen que no fumar es menos importante que el problema que tienen entre manos. Cuando un ser querido fallece, usted podría sentir que necesita un cigarrillo para hacer frente a la situación, y que realmente le da igual si empieza a fumar de nuevo. Sin embargo, las personas que empiezan a fumar debido al estrés pueden arrepentirse de ello una vez que pasa la situación de estrés. El paso del tiempo de verdad ayuda.

Cuando Celia quedó embarazada de su hijo David, tanto ella como su hermana Conchita dejaron de fumar. Cuando David tenía solo un año, Conchita se mató en un accidente de automóvil. Celia quedó destrozada. Dejó de importarle si le daba cáncer o alguna enfermedad del corazón, y empezó a fumar de nuevo. Al cabo de seis meses, a medida que empezó a enfrentar la pérdida de su hermana, se arrepintió de haber empezado a fumar: “No quiero que mi hijo sienta la pérdida de un ser querido”. Celia se apuntó a clases para dejar de fumar y lo logró.

Es importante saber que los estados de ánimo positivos también pueden causar deseos de fumar asociados con el hábito. Puede que haya fumado cuando se sentía bien o cuando pasó algo bueno. Si le pasa esto después de dejar de fumar, posiblemente le apetezca hacerlo de nuevo. Conocemos a personas que empezaron a fumar de nuevo cuando estaban celebrando, por ejemplo, en una boda o en una fiesta de cumpleaños.

Los amigos de Betty y Jesús planearon una fiesta para celebrar la llegada de su nuevo bebé. En ese momento, Betty no había fumado desde hacía ocho meses. En la fiesta, se sintió muy bien de estar con buenos amigos a quienes no había visto recientemente. A medida que se reía y se lo pasaba bien, Betty se encontró encendiendo un cigarrillo. Cuando se dio cuenta de lo que estaba haciendo, se sorprendió y se obligó a apagarlo. Betty se recordó a sí misma lo difícil que fue dejar del fumar y que no quería celebrar la llegada de su bebé volviendo a fumar. Quería que su bebé disfrutara de una buena salud.



Recuerde que los deseos de fumar asociados con el hábito aparecen cuando se encuentra en situaciones que para usted estaban ligadas con fumar. Los deseos van desapareciendo si usted no fuma cuando se le presente la situación.

3. RECUERDOS ASOCIADOS CON LA ACTIVIDAD DE FUMAR

Puede que haya fumado durante muchos años; puede que haya pasado una gran parte de su vida fumando. Si usted fumaba una cajetilla al día, dio alrededor de 70.000 fumadas de cigarrillos cada año. Hay pocas cosas que haya hecho tantas veces además de respirar, por lo que tendrá recuerdos de cuando fumaba. Puede que vea a alguien fumando y se acuerde de que usted solía hacerlo. Otras cosas posiblemente le traigan recuerdos de cuando era fumadora: una vieja canción, una comida determinada, viejos amigos, etc. Todos los ex fumadores tienen recuerdos de cuando fumaban. A veces los recuerdos surgen de pronto, y de vez en cuando, al presentarse un recuerdo, se tiene el impulso de fumar. Las personas que dejaron de fumar hace muchos años dicen que a veces todavía tienen ganas de fumar. Principalmente se refieren a los recuerdos que tienen de cuando eran fumadores.

¿Las ganas de fumar desaparecerán después de tener al bebé?

Algunas mujeres señalan que las ganas de fumar aumentan temporalmente después del parto. ¿Por qué razón?

1. Las primeras semanas después de dar a luz son estresantes, lo cual le causa las ganas de fumar.
2. Si deja de fumar solo durante el embarazo, quizá piense que ha logrado su meta y se sienta tentada de volver a fumar.
3. Las hormonas cambian, lo cual puede causarle las ganas.

¡PERO RECUERDE QUE LAS GANAS DE FUMAR NO DURARÁN MUCHO TIEMPO SI NO FUMA!

Cómo hacer frente a los impulsos de fumar

Hay tres formas clave de hacer frente a los impulsos de fumar sin fumar, a saber:



Pensar por adelantado → Prepararse para el impulso de fumar → Afrontar el impulso de fumar

PENSAR POR ADELANTADO.

Casi todos los ex fumadores que recientemente dejaron de fumar conocen qué tipos de situaciones les dan problemas. Son las situaciones nombradas en la página 5. Si puede prevenirlas, logrará prepararse para ellas. Por ejemplo, antes de ir a una boda, usted puede decirse a sí misma que es posible que durante el banquete le den danas de fumar. O, si se le avecina alguna situación estresante (quizá llevar a su bebé a vacunarse por primera vez), puede decirse a sí misma que quizá quiera un cigarrillo. Si solía fumar durante los partidos de fútbol de su hijo, y el primer partido desde que dejó de fumar es la semana que viene, puede pensar por adelantado en que podría querer fumar.

PREPARARSE PARA HACER FRENTE AL IMPULSO DE FUMAR.

Pensar por adelantado es sólo parte de la solución. También necesita prepararse para el impulso de fumar. Piense en lo que hará si de hecho siente el impulso de fumar durante esa situación. ¿Será capaz de abandonar la situación? ¿Puede comer algún dulce o masticar una zanahoria hasta que se le pasen las ganas de fumar? ¿Qué puede decirse a sí mismo en esa situación que le ayude a superarla? Por ejemplo, “Hago esto por mí y por mi bebé”. Si piensa en estas cosas por adelantado, tendrá más probabilidad de ponerlas en práctica cuando llegue el momento.

AFRONTAR EL IMPULSO DE FUMAR.

Ésta es la verdadera clave. Las estrategias de afrontamiento son las cosas que usted puede hacer o decirse a sí misma para distraerse de fumar. Estudios demuestran que las personas que usan estrategias de afrontamiento tienen muchas más probabilidades de no volver a fumar que las personas que no las usan. Las personas que confían en “la fuerza de voluntad” tienen tendencia a volver a fumar. Hay dos tipos de estrategias de afrontamiento que usted puede usar: conductuales (de comportamiento) y mentales.

Las estrategias conductuales de afrontamiento son las medidas que usted puede tomar...o las cosas que puede hacer. Ésta es la lista:

- Abandonar la situación.
- Llamar a un amigo o hablar con alguien que le escuche.
- Hacer ejercicio (salir a caminar o bailar).
- Dormir la siesta o dormir más (si el bebé le deja).
- Respirar hondo, lentamente.
- Beber un vaso de agua.
- Lavarse los dientes o hacer gárgaras con enjuague bucal.
- Comer o masticar algo (chicle, caramelos, verduras).
- Relajarse. Hacer yoga o ejercicios de estiramiento.
- Mantener ocupadas las manos (jugar a las cartas, jugar con una goma, apretar una bola de espuma, escribir).
- Ducharse o bañarse.
- Hacer algo con su hijo.
- Salir con una persona no fumadora.
- Hacer algo que disfrute, por ejemplo, leer, escribir, escuchar música o ver la televisión.



Las estrategias mentales de afrontamiento son las cosas que usted se dice a sí misma. Ésta es la lista:

- Acuérdesse de los motivos por los que quiso dejar de fumar (su salud, la salud del bebé, dinero, para oler mejor, etc.).
- Pensar en el tiempo que ha pasado sin fumar, y en que no desea volver a empezar.
- Pensar en cómo superó esta situación en el pasado, sin fumar (“La última vez que me apeteció fumar, respiré hondo”).
- Intentar descubrir qué le está dando las ganas de fumar en ese momento (“Me siento estresada y necesito un descanso”).
- Decirse que fumar no resolverá el problema; sino que le creará otros más.
- Nadar con el impulso de fumar. Imagínese que el impulso es una ola que crece y luego se rompe. Imagínese que usted es una nadadora que nada con la ola, en vez de “hundirse” en ella.
- Pensar en cómo ha mejorado su salud desde que dejó de fumar (“Respiro mejor y tengo más energía”).
- Decirse que *fumar no es una opción*.

La última estrategia mental de afrontamiento es la favorita de todos nuestros clientes que fueron fumadores. Relatan que el decirse a sí mismos, “Fumar no es una opción” es sencillo y les da buenos resultados. *Todo lo demás* quizá sea una opción, pero fumar ¡no lo es!

Puede que algunas de estas estrategias de afrontamiento le gusten más que otras. Usted puede inventarse las suyas propias, ESO ESTÁ BIEN. Realmente da igual qué estrategias use, siempre que **haga algo** cuando sienta ganas de fumar. Algunos estudios demuestran que es mejor poner en práctica tanto estrategias mentales como conductuales de afrontamiento cuando sienta el impulso de fumar.

Hay una cosa que debe evitar cuando sienta el impulso de fumar. *No* se castigue. Los ex fumadores que se dicen a sí mismos “Qué débil soy” o “Qué estupidez haber fumado” tienen tendencia a volver a fumar. Las estrategias de afrontamiento deben ser **positivas**, no negativas.

SUGERENCIA ÚTIL:

Si alguna vez recae y se fuma un cigarrillo, puede usar estas estrategias de afrontamiento para no volver a fumar nunca más.

¿Cuándo desaparecerán los impulsos de fumar?

El síndrome de abstinencia a la nicotina generalmente dura sólo una o dos semanas si usted no fuma. Los impulsos asociados con el hábito desaparecen poco a poco, a medida que usted se enfrenta a distintas situaciones sin fumar. Sin embargo, las situaciones nuevas o de mucho estrés pueden desencadenar el impulso de fumar. La mayoría de las personas que han dejado de fumar durante un año o más raramente sienten el impulso de fumar asociado con el hábito. Puede que usted siempre tenga recuerdos de fumar. Algunos recuerdos serán agradables, pero la mayoría de los ex fumadores no sienten impulsos intensos de fumar mientras se acuerdan de ellos. Así como indica el cuadro de la página 8, los impulsos de fumar puede que aumenten durante un tiempo después de haber dado a luz, PERO desaparecerán de nuevo.

Resumen

Existen tres tipos principales de impulsos de fumar:



1. **Impulsos asociados con el síndrome de abstinencia a la nicotina:** Ocurren porque el cuerpo se tiene que acostumbrar a no tener nicotina cuando el fumador deja el tabaco. Si no fuma, a la mayoría de los fumadores el síndrome de abstinencia a la nicotina les dura entre una y dos semanas.
2. **Deseos de fumar asociados con el hábito:** Aparecen cuando el ex fumador se encuentra en una situación en la que solía fumar, por ejemplo, al conducir un automóvil. A medida que pasa por estas situaciones sin fumar, los deseos serán más llevaderos y desaparecerán.

3. **Recuerdos asociados con la actividad de fumar:** Cosas tales como una canción o un alimento pueden traer recuerdos de cuándo fumaba y darle ganas de fumar.

Las mejores formas de hacer frente a los deseos de fumar son:

1. **Pensar por adelantado:** Intente predecir cuándo podría tener deseos de fumar.
2. **Prepararse para el deseo de fumar:** Pensar en cosas que puede decirse o que puede hacer para sobrellevar el impulso.
3. **Sobrellevar el deseo de fumar:** Usar estrategias mentales y conductuales de afrontamiento para luchar contra las ganas de fumar cuando las tenga.

Ejercicios

I. Intente pensar por adelantado en los **desencadenantes** o causas (personas, lugares, cosas o estados de ánimo) que podrían darle ganas de fumar. ¿Cuántos puede contar? Escriba lo que podría causarle el impulso de fumar.

✓ _____
✓ _____
✓ _____

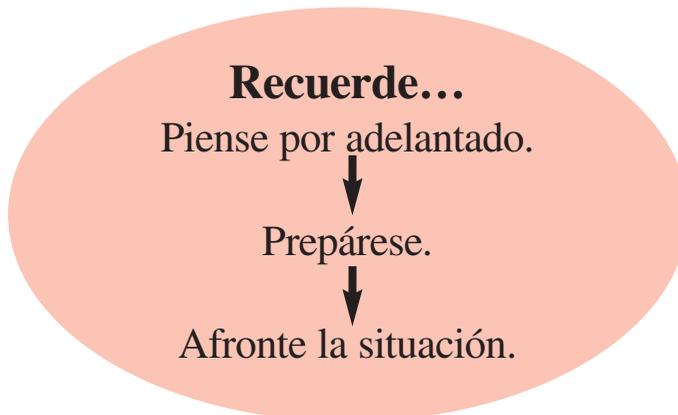
II. Escriba tres **estrategias conductuales de afrontamiento**. Éstas son las cosas que usted puede hacer cuando sienta el impulso de fumar.

✓ _____
✓ _____
✓ _____

III. Escriba tres **estrategias mentales de afrontamiento**. Éstas son las cosas que usted puede decirse a sí misma cuando sienta el impulso de fumar.

✓ _____
✓ _____
✓ _____

Es buena idea que lea estas listas con frecuencia: agregue cosas o haga cambios, porque le ayudará a estar preparada para combatir los impulsos de fumar.



Notas:

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

**Disfrute de una mejor salud para
usted y para su bebé.**

¡No vuelva a fumar!

La elaboración de este folleto contó con el apoyo financiero de:

- La Sociedad Americana del Cáncer (PBR-94)
- El Instituto Nacional del Cáncer (CA-80706) (CA-94256)
- Patrocinado, en parte, por una subvención comunitaria de la Sección de Florida correspondiente a la organización March of Dimes.

Producido por el Programa de Investigaciones e Intervenciones para el Tabaco (TRIP) de H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute, ubicado en el campus de la University of South Florida. Para solicitar los folletos, visite (To order booklets, visit) www.moffitt.org/foreverfree

Director: Doctor Thomas H. Brandon
1 (877) 954-2548

© 2004 H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute,
ubicado en el campus de la University of South Florida

3/07

Estos folletos son para su información solamente y no constituyen consejo médico. Las opiniones expresadas en ellos son las de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de March of Dimes.