

SIN CITA PREVIA

Deshabitación tabáquica

2ª SESIÓN

Refuerzo de la decisión de dejar de fumar.

Unidad de Salud

E-mail: unidad.salud@sc.uhu.es

sincitaprevia@uniradio.uhu.es

Telf: 959218156

Cantero cuadrado sn/

Huelva - 21070



SIN CITA PREVIA

SESIÓN 2: REFUERZO DE LA DECISIÓN DE DEJAR DE FUMAR.

Antes de comenzar, ¡FELICIDADES!: ya estamos en la segunda sesión.

Repaso de las tareas de la semana anterior:

1. ¿Se ha cumplido la reducción de tabaco?
2. ¿Qué dificultades se nos han planteado?
3. Ojo! Con los mecanismos de compensación: caladas menos profundas, no apurar el cigarrillo hasta el final.
4. Analiza la relación del número de cigarrillos fumados y las situaciones con los que las relacionas, para saber cuáles de estos cigarrillos (los de menor puntuación) pueden ser evitados más fácilmente.
5. Analiza tus síntomas del síndrome de abstinencia. Te dejamos material en la web para ayudarte a superarlos.

Para las dificultades que se hayan planteado a lo largo de la semana, escribenos al correo y te las solucionaremos en menos de 24 horas.

Sincitaprevia@uniradio.uhu.es

Es importante antes de meternos de lleno en las tareas semanales, reflexionar sobre los beneficios de dejar de fumar.

1. **20 min.** Después del primer cigarrillo la presión arterial y el ritmo cardíaco comienzan a normalizarse.
2. **8 horas.** Después del último cigarrillo los niveles de nicotina y monóxido de carbono en sangre se reducen a la mitad. En oxígeno en la sangre aumenta, aproximándose a su nivel normal.
3. **24 horas después** del último cigarrillo el monóxido de carbono se ha eliminado del organismo. Disminuye el riesgo de infarto de miocardio y los pulmones empiezan a remover mucosidad.
4. **48 horas después** del último cigarrillo se recupera la capacidad de oler y saborear. Las terminaciones nerviosas del gusto y del olfato se regeneran. La nicotina desaparece del organismo.
5. **3 días después** del último cigarrillo se respira con más facilidad y aumenta la capacidad pulmonar. Se reduce la tos y aumenta la sensación de bienestar.
6. **15 días después** del último cigarrillo la dependencia física a la nicotina ha desaparecido y mejora de forma generalizada la circulación sanguínea.
7. **1 ó 2 meses** después del último cigarrillo la presión arterial recupera valores normales. Mejora el flujo de la sangre a las manos y a los pies.
8. **3 a 6 meses después** del último cigarrillo aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones. Se consolida la conducta no fumadora y ésta se incorpora con normalidad y sin tanto esfuerzo en la vida cotidiana.

OTROS BENEFICIOS OBTENIDOS AL DEJAR DE FUMAR:

- Reducir el riesgo de padecer enfermedades graves: cáncer de pulmón, cáncer de laringe, cáncer del suelo de la boca, cáncer de esófago, EPOC, enfisema, infarto, arteriosclerosis, infarto cerebral, impotencia sexual.
- Reducir las complicaciones de otras enfermedades como el asma, la hipertensión...
- No perjudicar al hijo durante el embarazo o la lactancia, si estoy embarazada o voy a estarlo.
- Mejora la calidad de vida.
- Hacer cosas que antes no hacía como disfrutar del deporte.
- Librarse de la sensación de dependencia, de estar permanentemente necesitando algo que condiciona la vida y la limita.
- Mejorar la salud de las personas que me rodean en casa y en el trabajo.
- Buen ejemplo para los hijos y reduciré las posibilidades que ellos fumen.
- Ahorrar dinero. Fumador medio en torno a los 100 euros al año.
- Mi casa, ropa y yo mismo no oleré a tabaco.
- Mis besos no sabrán a tabaco.
- Recuperar los sentidos del gusto y olfato.
- Dedos no amarillentos.
- Piel más tersa y fresca.
- Dientes limpios y aliento sin olor a tabaco.

TAREA SEMANAL

1. MOTIVOS Y DIFICULTADES PARA DEJAR DE FUMAR.

Si es la salud o la prevención de enfermedades:

Debemos reforzarnos con ejemplos: los riesgos que van a ir desapareciendo y las mejoras funcionales que obtendremos (como la capacidad pulmonar, la mejora en el sueño, el aumento de la resistencia al esfuerzo, etc.)

Si son los hijos:

Darnos cuenta de cómo las personas aprendemos de los modelos de referencia que nos rodean (en este caso nosotros) y cómo también nuestros hijos obtienen beneficios al dejar de ser fumadores pasivos.

Si el motivo es la imagen:

Enumera los beneficios: por ejemplo como la mejora en el color y la textura de la piel, el olor, la coloración de las manos y uñas, etc.

2. AUTORREGISTRO DE CONSUMO.

Debemos recoger información sobre los siguientes aspectos:

TOTAL DE CONSUMO: se divide entre 7 para obtener una media aritmética que permitirá poner objetivos en la cesación gradual.

FRANJAS DE CONSUMO DE 60 min: Con más de 3 cigarros fumados (tabaco recurrente y compulsivo). Es más fácil reducir el consumo en estas franjas por el exceso de consumo.

SITUACIONES DE RIESGO O DE MAYOR CONSUMO DE CIGARRILLOS. Es necesario identificar estos espacios y proponerlos como "espacios restringidos" en caso de una nueva reducción.

3. NEGOCIACIÓN PARA EL ESTABLECIMIENTO DEL DÍA "D".

En ambos tipos de ceses, en la próxima sesión tienen que haber dejado de fumar.

- **En caso de cesación brusca:** Cerrar el día 5 o 6 días después de esta sesión.
- **En el caso de cesación gradual:** Reducir entre un 30 y 60% el número de cigarrillos, o menos nicotina (cigarrillos bajos en nicotina, cambio de marca de tabaco a una que nos guste menos, fumarnos un tercio del cigarro).

Complementar con estos criterios:

1. No fumar hasta dos horas después de haber apagado el último cigarrillo.
2. Retrasar 30 min. Los cigarrillos de después de comer o cenar.
3. Esperar dos minutos para ver si podemos superar el craving antes de encender un cigarrillo.

4. COMUNICAR EN EL ENTORNO LA DECISIÓN DEJAR DE FUMAR.

El círculo social es importante, en ocasiones hay que modificarlo temporalmente. En los primeros momentos es positivo rodearse de no fumadores y personas que apoyan en el proceso de dejar de fumar.

RESUMEN DE TAREAS PARA LA SEMANA:

- Continuar con la reducción (30-60%) y con los autorregistros.
- Fijar el día D (antes de la siguiente sesión).
- Retrasar los cigarrillos de después de cada comida y el primero de la mañana.
- Evitar la compensación nicotínica.
- Revisar los motivos para dejar de fumar.
- Ojear webs de interés en:

<http://sincitapreviauniradio.blogspot.com>

Unidad de Salud

E-mail: unidad.salud@sc.uhu.es

Telf: 959218156

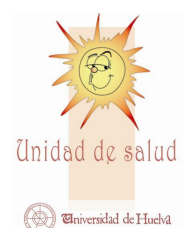
Cantero cuadrado sn/

21070

Huelva



Universidad de Huelva



Unidad de salud

Universidad de Huelva