

SIN CITA PREVIA

Deshabitación tabáquica

3ª SESIÓN

Primeros días abstinentes.

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 3: PRIMEROS DÍAS ABSTINENTES..

¡FELICIDADES!: ya estamos en la tercera sesión.

En esta semana es muy importante haber conseguido la abstinencia, aunque sea de horas.

OBJETIVOS DE LA TERCERA SESIÓN:

1. Adquirir estrategias para mantener la abstinencia. Prevención de recaídas.
2. Aprender a combatir los síntomas del síndrome de abstinencia.
3. Aprender técnicas de afrontamiento.
4. Promover un estilo de vida saludables, sin tabaco.
5. Farmacología

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

1. Aprender a combatir los síntomas del síndrome de abstinencia.

- Beber agua.
- Usar chicles, caramelos.
- Reducción de café y alcohol.
- Mantener las manos ocupadas.
- No sentarse en el sillón favorito.
- Realizar respiraciones profundas o poner en práctica técnicas de relajación.

2. Aprender técnicas de afrontamiento.

GLOSARIO. Craving: Término anglosajón relacionado con el deseo imperioso de fumar, dura entre uno y dos minutos. A medida que aumenta el proceso terapéutico disminuye su intensidad y frecuencia.

Para hacer frente al craving podemos poner en marcha técnicas de control estimular, que consiste en que aprendas a manejar aquellos estímulos internos o externos asociados a la conducta adictiva y que te inciten a fumar.

Ej: Controlar situaciones como:

- salir con amigos que toman copas.
- Sentirse triste o estresado ante algún acontecimiento.

2. Detección del pensamiento:

Para acabar con los pensamientos negativos e inútiles asociados al tabaco que hacen que aumente el deseo y se incremente la posibilidad de violación de la abstinencia.

- **Identificar del pensamiento negativo**, por ej: por un cigarrillo no pasa nada.
- **Detener del pensamiento**: por ej: basta, stop, acompañado de un golpe estridente que nos distraiga de ese pensamiento. Por ejemplo en una mesa.
- **Respiración profunda.**
- **Generar pensamientos positivos**, por ej: lo estoy consiguiendo.
- **Hacer un cambio de actividad** que implique concentración.

3. Entrenamiento en Autoinstrucciones.

Verbalizar nuestra capacidad y valía para lograr el objetivo de abandonar el tabaco y continuar sin fumar.

Ej: soy capaz de conseguirlo.

4. Relajación.

Existen diferentes técnicas:

- **Relajación basada en la respiración.**
- **Relajación muscular progresiva.**
- **Entrenamiento autógeno.**
- **Técnicas de meditación.**

Todas son eficaces si se practican con regularidad.

Respiración, es una técnica básica y fácil de realizar. En el documento “¿Qué hacer con el mono?”, se puede encontrar esta técnica y las instrucciones para llevarla a cabo.

5. “Hoy no voy a fumar”.

La gran mayoría de las personas tratadas, refieren que sienten una mayor angustia y ansiedad cuando piensan que nunca más van a poder fumar, lo cual les hace más vulnerables e incrementa las probabilidades de recaída. Puedes reducir esta ansiedad por ej: cuando pases un día sin fumar, tacharlo en el calendario y darte un premio.

Estas técnicas sirven para PREVENIR LAS RECAÍDAS:

La recaída en una fase normal dentro del proceso de abandono de la conducta de fumar.

Debes identificar situaciones para enfrentarte a ellas y no fumar.

Es necesario detectar pensamientos engañosos y falsa seguridad.

6. Promover un estilo de vida saludable sin tabaco.

Hábitos saludables:

- **Dieta sana y equilibrada:** Comer bien, una dieta sana y variada, incrementar la ingesta de agua, no calmar la ansiedad picoteando. En caso de comer entre horas, utilizar frutas y verduras.

Ejercicio Físico:

Incrementar la actividad física; ej: jardinería, paseos, bailes, fútbol, de forma moderada y regular. Evitar ascensores.

Aprovechar momentos de inactividad donde generalmente se es más vulnerable para realizar algún ejercicio físico.

Higiene del sueño:

Evitar bebidas estimulantes.

No cenar mucho.

Cenar dos horas antes de acostarse.

Usar la cama sólo para dormir.

Ambiente agradable: luz, poco ruido.

Baño de agua caliente.

Es importante no forzar el sueño, si no puedes dormir, levántate y haz alguna actividad monótona como leer o ver T.V., no realices ejercicio físico fuerte ya que esto te activará.

RESUMEN DE TAREAS PARA LA SEMANA:

1. Premiarnos por los logros conseguidos.
2. Practicar técnicas de afrontamiento.
3. Practicar técnicas de relajación.
4. Promover estilos de vida saludables.

<http://sincitapreviauniradio.blogspot.com>

Unidad de Salud

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

Telf: 959218156

Cantero cuadrado sn/

21070

Huelva

