

INFORMACIÓN Y CONTROL DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA

EL MIEDO A LO DESCONOCIDO.

La mayoría de los fumadores han fumado diariamente durante muchos años por lo que el hecho de estar sin fumar y hacer frente a los síntomas de abstinencia puede verse como algo muy desalentador. Para muchos es un poco como el prepararse para saltar desde un acantilado por lo que es normal sentir temor a lo desconocido.

¿Qué es lo que la mayoría de las personas van a experimentar?

Aunque no es posible precisar con exactitud los síntomas que cada fumador tendrá, sí existe suficiente información como para saber que es lo que normalmente ocurre al dejar de fumar. Hay que saber que cada persona es distinta y que los síntomas van a variar de una a otra tanto en el tipo de síntoma como en el grado con que se experimenta, incluso para algunas personas el proceso les será menos difícil de lo que esperaban.

Los principales síntomas de abstinencia que los fumadores experimentan en algún grado cuando dejan de fumar son: irritabilidad, intranquilidad, depresión, dificultad de concentración, trastornos del sueño, aumento del apetito y deseo de fumar. Son totalmente temporales, ninguno dura para toda la vida (si no ¡nadie dejaría de fumar!). A continuación explicamos estos síntomas y algunas sugerencias de cómo hacerles frente.

IRRITABILIDAD “¿Cómo te atreves a decir que estoy irritable?!”

Aproximadamente la mitad de las personas que dejan de fumar sienten irritabilidad y suele ser más intenso en los primeros días. Aunque es molesto y puede agotar la paciencia de familiares, este síntoma normalmente desaparece a las 3 ó 4 semanas momento en el que el humor se estabiliza.

Trucos para enfrentarme a la irritabilidad:

1. Dar la alarma.

Lo primero que la persona que va a dejar de fumar tiene que hacer es advertir a los amigos, familiares y compañeros de trabajo de que su humor va a ser un poco impredecible durante 3 o 4 semanas, con más razón si ya se intentó dejar de fumar alguna vez y la irritabilidad fue un problema.

2. Evitar situaciones conflictivas.

Si surge una discusión, da igual que sea culpa nuestra culpa o del otro, lo mejor es irse de la situación antes de que las cosas empeoren. Es conveniente abandonar la habitación, la casa, la mesa de trabajo, o cualquiera que sea el lugar donde está sucediendo. Salir fuera a respirar aire puro haciendo respiraciones profundas puede ayudar a calmarnos.

3. Pedir disculpas.

Puede hacer maravillas y resolver una solución problemática.

INQUIETUD.

Muchas personas al dejar de fumar se dan cuenta que no saben que hacer, se encuentran inquietos, con dificultad para decidir qué hacer y con una sensación de no tener un propósito concreto. Alrededor de un 60% de los fumadores pueden sufrir esta sensación al dejar de fumar pero la buena noticia es que podemos hacer algo para combatirla.

Trucos para enfrentarme a la inquietud:

Es conveniente mantenerse ocupado realizando actividades que nos gusten. Estar absorbido por una tarea creativa o que me satisfaga puede hacer que el tiempo pase más deprisa y prevenir que riñamos con los que nos rodean. La incertidumbre y la indecisión pueden hacer que la irritabilidad y la inquietud empeoren por eso un buen "planning" de actividades nos puede ayudar. Mucha gente que recae lo hace en momentos en que están aburridos por eso tenemos que tener precaución con los momentos vacíos del día cuando no tenemos nada con lo que ocuparlos.

DEPRESIÓN O TRISTEZA.

La mayoría de nosotros se ha sentido alguna vez deprimido pero no hay que confundirlo con lo que algunas personas sufren que es lo que se conoce como una depresión clínica: un problema serio que debe diagnosticarse y tratarse por un especialista. Cuando los fumadores dejan de fumar en un 60% aproximadamente de los casos la persona puede sentirse deprimida o "baja" durante el primer mes pero afortunadamente no dura mucho más y no es muy severo en la mayoría de las personas. Algunas personas han comparado el hecho de abandonar el tabaco con el proceso de terminar una relación:

"Al principio fue como una pérdida, había perdido a mi compañero de los últimos 20 años pero después de unas pocas semanas me di cuenta de que había echado a mi peor enemigo más que perder a mi mejor amigo".

La depresión puede ser un parte necesaria y natural del proceso psicológico que la mente sigue cuando se deja algo que ha sido parte de mi rutina diaria durante mucho tiempo. No es muy divertido cuando estás en el medio de ello

pero las personas que dejan de fumar suelen recordarlo como algo temporal, como una barrera superable para conseguir lo que queremos.

Trucos para enfrentarme a la tristeza:

1. El poder de los premios.

El darte premios y realizar actividades placenteras para ti pueden ayudarte a mejorar el estado de ánimo antes de que empeore. Es el momento de que seas lo primero. Si tu ánimo es muy bajo tienes más probabilidades de recaer por eso debes ponerte en acción para sentirte mejor.

2. Desafía la lógica de la depresión.

Cuando nos sentimos deprimidos al dejar de fumar muchas veces pensamos que sin cigarrillos la vida pierde sentido. El futuro parece muy gris por eso hay que aprender a identificar estos pensamientos depresivos y desafiarlos. Una vez que nuestra adicción al tabaco se haya roto volveremos a un estado de ánimo normal y empezaremos a disfrutar de la vida de nuevo.

MAREO.

Algunos fumadores al dejar de fumar dicen sentirse mareados, como si estuvieran drogados. Dicen encontrar dificultad para concentrarse en el trabajo y cometer errores mientras conducen o realizan una tarea importante. La investigación ha mostrado que este síntoma suele darse en un 10% de los casos. Después de 48 horas aprox. el mareo desaparece.

FALTA DE CONCENTRACIÓN.

La concentración puede verse afectada durante un par de semanas después de dejar de fumar tras las cuales vuelve a la normalidad. Esto sucede en aprox. un 60% de las personas. La principal razón es que mientras estamos poniendo todo nuestro esfuerzo y nuestra energía mental en dejar de fumar a veces no somos capaces de dar más de nosotros para otras tareas.

ANSIEDAD.

Estudios recientes han demostrado que la ansiedad quizá no es un síntoma de abstinencia como tal si no que puede ser consecuencia del propio proceso de estar dejando de fumar. Justo el día de antes de dejar de fumar, mucha gente dice sentirse extremadamente nerviosa pero cuando están durante un mes o más sin fumar admiten que sus niveles de ansiedad han disminuido mucho en comparación a los que tenían cuando estaban fumando. Esto puede estar en relación con el hecho de que los fumadores normalmente están más estresados que los no fumadores.

Una vez que han pasado las primeras dos o tres semanas y que nos damos cuenta de que es posible vivir sin fumar la ansiedad disminuye. Por el contrario, aquellas personas que en vez de dejarlo del todo fuman algo esporádicamente pueden notar un gran incremento en los niveles de ansiedad. Es muy difícil reducir el consumo de tabaco y mantenerse así, además los síntomas de abstinencia se alargan en el tiempo.

GANAS DE FUMAR.

Las ganas de fumar es uno de los síntomas más problemáticos cuando se abandona el consumo de tabaco y, como otros síntomas, suelen ser más intensas durante las primeras semanas tras las cuales se van haciendo cada vez más frecuentes y menos intensas a medida que las semanas van pasando. Al principio parece que el deseo es constante pero al poco tiempo (después de la primera semana aproximadamente) normalmente ya es posible identificar momentos concretos en los que el deseo ha sido muy intenso.

Las ganas de fumar pueden ser provocadas por determinadas situaciones (por ej. tomar alcohol en un bar) pero una vez que la persona se ha enfrentado varias veces a esa situación con éxito el deseo aparecerá cada vez menos. A medida que el tiempo pasa, las ganas de fumar se van haciendo más distantes.

Trucos para enfrentarme a las ganas de fumar:

Cuando las ganas de fumar me parezcan irresistibles puedo realizar las siguientes acciones:

ESPERA 5 MINUTOS CONTROLADOS MEDIANTE RELOJ

y entre tanto.....

- Cambia inmediatamente la situación en la que te encuentra.
- Analiza las siguientes circunstancias y motivos:
 - ¿Por qué tengo tantas ganas?
 - Recuerda los motivos de dependencia.
 - Recuerda los motivos por los que quieres dejar de fumar.
- Degusta un sustituto del tabaco:
 - Agua, zumo de fruta, infusión...
 - Fruta, caramelos o chicle sin azúcar, regaliz, canela en rama...
- Utiliza el chicle de nicotina.
- Mantén las manos ocupadas.
- Realiza actividades que hagan difícil fumar:
 - Ejercicio, ducha, nadar, lavar el coche, jardinería...
- Realiza técnicas de relajación:
 - Concentra la mirada en un punto cualquiera y respira lenta y profundamente durante unos minutos.

¿Cuándo desaparecerán las ganas de fumar?

Esta es una pregunta muy típica en todas las personas que dejan de fumar. La respuesta es que en la mayoría de las personas el deseo de fumar deja de ser un problema tras 3 ó 4 semanas disminuyendo de forma gradual hasta desaparecer en las siguientes semanas y meses. No es posible establecer con exactitud una fecha en la que haya desaparecido del todo pero muchas personas admiten que aproximadamente a los tres meses el deseo de fumar es muy ocasional. Cuando nos encontremos con situaciones nuevas en las que normalmente fumábamos pueden aparecer una especie de “flashbacks” o recuerdos del tabaco que normalmente duran muy poco tiempo.

Todos conocemos a personas que dicen cosas como “Mi amigo dejó de fumar hace 10 años y dice que todavía le apetece todos los días”. Frases como ésta pueden ser muy desalentadoras para las personas que quieren dejarlo. Una posible respuesta ante esto es que este amigo del que nos dicen:

- A. O bien es superman para aguantar un deseo intenso diario de fumar durante tanto tiempo,
- B. O bien no experimenta el mismo deseo en intensidad y frecuencia que la persona que acaba de dejar de fumar.

En cualquier caso, la persona se ha mantenido 10 años sin fumar por lo que ¡no debe encontrarse tan mal!

TRASTORNOS DEL SUEÑO.

Alrededor de un cuarto de las personas que dejan de fumar dicen despertarse durante la noche las primeras semanas. Aunque puede ser incómodo e interferirme un poco en mi día después, no es algo de lo que haya que preocuparse. Todos nuestros ritmos corporales tienen que adaptarse a nuestro nuevo estado de no fumador, por eso podemos estar un poco descolocados por un tiempo. Muchos fumadores se despiertan durante la noche debido al deseo de fumar por eso continuar fumando no es garantía de un sueño regular y tranquilo, además si se sigue sin fumar el ritmo del sueño se recupera en pocas semanas.

Es frecuente al dejar de fumar el soñar que se recae. Cuando esto sucede normalmente nos despertamos asustados pensando que ha sido real y es muy reconfortante cuando descubrimos que ha sido un sueño. No hay de que preocuparse porque lo más común es que desaparezcan enseguida.

CATARRO Y MOLESTIAS EN EL PECHO.

Muchas personas experimentan molestias bronquiales en las semanas siguientes al dejar de fumar. Para aquellas personas que dejan de fumar por motivos de salud esto puede ser preocupante. Puedes verlo como algo irónico el que sufras más catarros al dejar de fumar pero esto suele ser una señal de que tu cuerpo está trabajando para expulsar todo el alquitrán y otras sustancias que

se han ido acumulando tras muchos años de estar fumando. Los cilios que se encuentran en el tracto respiratorio son los encargados de limpiar las impurezas que entran en nuestro organismo. Este sistema de limpieza nos previene de posibles sustancias perjudiciales pero en los fumadores los cilios se paralizan por la entrada constante de sustancias nocivas. La buena noticia es que al dejar de fumar el cuerpo recupera este proceso. Las infecciones en el pecho son normales durante este proceso de recuperación. Aunque depende en gran parte de nuestras condiciones previas, en general no hay que preocuparse por estos catarros y congestiones iniciales.

AUMENTO DEL APETITO Y GANANCIA DE PESO.

Millones de fumadores a los que les gustaría dejar de fumar no lo hacen por el miedo a engordar. Alrededor del 70% de las personas que dejan de fumar notan un incremento del apetito y un aumento de peso al dejar de fumar.

La nicotina acelera el metabolismo básico y por lo tanto se queman más calorías que cuando se deja de fumar. Pero no se puede caer en el error de pensar que fumar es una cura universal para la obesidad porque, con la edad, el seguir fumando hace que el fumador tenga menos capacidad para hacer ejercicio y es más probable que se vuelva cada vez menos activo. Como resultado, gastará menos energía por lo que su peso aumentará y al final podría acabar con sobrepeso, enfermo y fumando.

¿Cuánto peso voy a coger al dejar de fumar?

Lo normal es coger entre 1,5 y 5 kilos aunque depende de la persona.

¿Cómo controlar el aumento de peso al dejar de fumar?

Es posible controlar la ganancia de peso al dejar de fumar pero también es importante que te centres en cuáles son tus prioridades:

1. En la mayoría de los casos, los beneficios para la salud al dejar de fumar superan con creces los posibles efectos negativos en nuestra salud de la ganancia de peso.
2. Si te planteas dejar de fumar y seguir una dieta estricta a la vez es muy probable que recaigas porque vas a sentirte privado en todos los frentes. El mejor consejo es "No trates de ser un superhombre/mujer, cada cosa en su momento".
3. Cuando los síntomas de abstinencia sean menores y te encuentres mejor será el momento de centrar tu atención en el aumento de peso.

PICOTEOS.

Es muy normal que al dejar de fumar nos apetezca picotear y comer dulce, por lo que es conveniente intentar picotear cosas más saludables que los frutos secos o las golosinas. Las galletas y los bombones están buenos pero se

mantienen muy poco tiempo en la boca y ¡mucho en las caderas!. Si te apetece picotear hay algunos sustitutos:

- Chupa-chups o piruletas sin azúcar: están mucho tiempo en la boca y tienen pocas calorías.
- Fruta.
- Pan integral tostado.
- Chicles: de nicotina o sin azúcar.
- Pastillas de regaliz.
- Zanahorias: las puedes pelar, partir y llevarlas contigo o tenerlas en el trabajo.