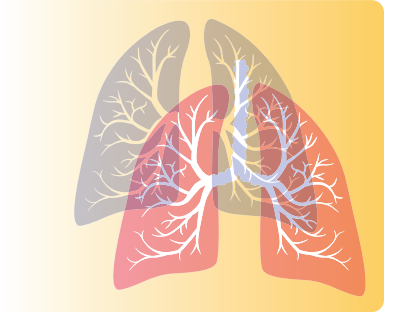


Abstinencia y recaída en el tabaquismo

La mayoría de las personas que tratan de dejar de fumar experimenta síntomas de abstinencia. Es bueno recordar que estos síntomas generalmente son pasajeros y significan que usted se está recuperando del tabaquismo. Cada persona responde de forma diferente cuando se abstiene de fumar o consumir tabaco, y las reacciones pueden ir desde un leve deseo de fumar hasta síntomas de depresión. Es probable que dejar de fumar no le resulte fácil, pero su esfuerzo será bien recompensado cuando lo logre.



¿Qué síntomas puedo padecer una vez que deje de fumar?

Opresión en el pecho: la sensación de opresión en el pecho puede deberse a la necesidad física de nicotina, pero también puede ser síntoma de un problema más grave. Si sufre este síntoma consulte con su proveedor de atención médica.

Problemas de concentración: la nicotina es un estimulante, y por lo tanto algunas personas sienten que las ayuda a concentrarse; puede llevarle una o dos semanas que su concentración vuelva a la normalidad sin consumir nicotina.

Estreñimiento: puede que padezca estreñimiento durante un breve periodo de tiempo. Este síntoma generalmente se resuelve en un par de semanas. Tomar mucha agua ayuda, así como comer cereales integrales, frutas y verduras. Hacer ejercicio también puede servir para aliviar este trastorno.

Tos/carraspeo/resequedad en la garganta/goteo post-nasal: cuando usted fuma, su cuerpo genera mucosidad adicional para tratar de librarse de las sustancias químicas nocivas que contienen los cigarrillos. La tos, entre otros síntomas, es un signo de que su cuerpo está atravesando la etapa de recuperación. Por este motivo, puede que al dejar de fumar sienta más mucosidad/flema de lo habitual, lo cual es normal. Se recomienda tomar mucha agua para facilitar la expectoración de la mucosidad/flema, y los caramelos pueden ayudar a aliviar la sensación de resequedad en la garganta.

Deseos intensos de fumar un cigarrillo o consumir tabaco: los deseos de fumar generalmente duran tan solo unos minutos y disminuyen con el paso del tiempo; téngalo en cuenta mientras atraviesa este periodo. Distráigase haciendo otra cosa (salir a caminar un rato, llamar a un amigo, leer un libro, entretenerse con su actividad favorita, etc.)

Depresión: los síntomas de depresión no son poco frecuentes al dejar el cigarrillo. Recuerde que dejar de fumar será beneficioso tanto para su salud como para la de los que lo rodean. Los sentimientos negativos y los síntomas de la abstinencia terminarán por desaparecer. Expresé sus emociones y empiece a participar en una actividad física adecuada a su estilo de vida.

Hambre: la necesidad de consumir nicotina puede hacer que le parezca que tiene hambre. Es importante no reemplazar los cigarrillos o el tabaco sin humo por comida. Trate de tomar más líquidos, alimentarse de forma saludable y elegir refrigerios saludables entre comidas. Planifique. Antes de dejar de fumar, consiga alimentos saludables para tener a mano cuando le venga hambre.

Irritabilidad o ansiedad: al dejar de fumar la necesidad física de nicotina puede provocar irritabilidad. Este síntoma irá desapareciendo en el transcurso de una o dos semanas. La utilización de productos de reemplazo de nicotina puede ayudarlo durante la transición hasta que deje de fumar por completo y también contribuir a que se sienta menos irritable. Recuerde ser paciente consigo mismo: los beneficios de dejar de fumar valdrán la pena.

Dificultades para dormir: la nicotina puede afectar su capacidad de conciliar un sueño profundo. Es común soñar con fumar. Tomar baños calientes, evitar el consumo de bebidas o productos con cafeína y hacer ejercicios de respiración profunda puede ayudarlo a dormir mejor.

Cansancio: la nicotina es un estimulante, y por lo tanto dejar de consumirla puede provocar cansancio (fatiga). El cansancio es la reacción del organismo ante la falta de nicotina. En la medida que su cuerpo se acostumbre a no contar con grandes dosis de nicotina, su energía irá aumentando. Comer saludablemente y evitar el azúcar también puede contribuir al alivio de este síntoma.

¿Qué debo hacer frente a una recaída?

Si tiene una recaída, deje de fumar o consumir tabaco inmediatamente. Deshágase de todos los cigarrillos que pueda tener. Sepa reconocer el tropezón, pero sepa también que puede seguir adelante a pesar de él.

- no sea demasiado exigente consigo mismo
- retome su intención de dejar de fumar
- la mayoría de los fumadores trata de dejar de fumar varias veces hasta que lo consigue.

Identifique el elemento que motivó la recaída y lo llevó a fumar o consumir tabaco. Decida cómo manejará este elemento desencadenante en el futuro.

¿Qué puedo hacer para prevenir las recaídas?

Cuando sienta la necesidad de fumar, piense en las "5D":

1. Distíndase y respire hondo. Un simple ejercicio de respiración profunda puede ayudarlo a manejar la tensión.
2. Disponga de suficiente agua. Tomar agua lo ayudará a reducir los deseos de fumar.
3. Deje que pase un tiempo. La necesidad desaparece en un par de minutos. Trate de esperar a que pase. Si está utilizando alguna terapia de reemplazo de la nicotina puede ser momento de usarla.
4. Dedíquese a otra cosa. Encuentre algo que lo mantenga ocupado cuando siente deseos de fumar (hacer ejercicio, darse una ducha, cambiar su rutina, dedicarse a algún pasatiempo)
5. Dígaselo a un amigo. A veces el simple hecho de hablar acerca de las dificultades que está atravesando ayuda a sobrellevar el deseo de fumar.

Autores: Tobacco Control Committee of the American Thoracic Society, Patricia Folan RN, DNP, Christine Fardellone, RN, DNP, Andrea Spatarella, FNP-BC, DNP
Revisora: Suzanne C. Lareau RN, MS

Referencias:

New York State Smokers Quitline (Línea telefónica para dejar de fumar del Estado de Nueva York)

<http://www.nysmokefree.com>

Mayo Clinic for Lifestyle/Home Remedies and Coping and Support:

<http://www.mayoclinic.com/health/nicotinedependence/DS00307/Dsection=lifestyle-andhome-remedies>

<http://www.mayoclinic.com/health/nicotinedependence/DS00307/Dsection=coping-and-support>

US Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos)

A Report of the Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: What It Means to You. US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010.

Rx Pasos a seguir

Si tiene síntomas de abstinencia y desea solicitar ayuda, llame a la línea telefónica de apoyo para dejar de fumar. Si estos síntomas están ocasionando trastornos en su vida llame a su proveedor de atención médica. Consulte con su médico si existen medicamentos o productos de reemplazo de la nicotina que sean adecuados para usted.

- ✓ Si desea encontrar un programa para dejar de fumar en su localidad diríjase a <http://www.quitnet.com/library/programs/>.
- ✓ Si desea obtener asesoramiento psicológico e información sobre recursos para dejar de fumar en su estado llame a 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).
- ✓ No se dé por vencido, siga intentando.

Teléfono /correo electrónico del proveedor de atención médica

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como reemplazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de jcorn@thoracic.org.

