

RICARDO SOTILLO

Dejar de fumar es fácil



¡Consíguelo en 4 sesiones!

coronaborealis

CONTENIDOS

Introducción.....	3
Y si es un hábito nocivo ¿Por qué fumo?	6
Y si es un hábito nocivo ¿Por qué fumo?	7
¿Qué pasará cuando deje de fumar?	8
El proceso para dejar de fumar.....	14
El proceso paso a paso: las tareas.....	15
¿Qué es la hipnosis?	22
¿Qué no es la hipnosis?	25
Primer ejercicio de autohipnosis: respiración y caída de manos.....	32
Más ejercicios y Tareas.....	36
Autoregistro de consumo de cigarrillos.....	37
¿Qué hacer si tiene ganas de fumar?	38
Primeros días sin fumar ¿Qué hacer sin un cigarrillo a mano?.....	42
Día 1. La mejor decisión de mi vida.....	42
Día 2. Es posible lograrlo	44
Día 3. Creo que lo voy a conseguir	45
Día 4. No es tan difícil como pensaba.....	46
Día 5. Hoy estuve por abandonar.....	46
Día 6. Por las tardes me dejaría vencer	47
Día 7. Lo peor, las mañanas	48
Día 8. Después de comer casi vuelvo a fumar	49
Día 9. Tengo una celebración, no sé si podré	49
Día 10. Ya llevo 10 días y no fumo	50
Día 11. A veces con tanto estrés creo que no podré	51
Día 12. Cada vez me voy sintiendo más fuerte.....	51
Día 13. Hoy apenas si me acordé	52
Día 14. Creo que lo voy a lograr.....	52
Día 15. Dos semanas sin fumar ¡Increíble!	53
¿Y ahora qué?.....	54

Introducción.

El tabaquismo es causa de enfermedades mortales, como el cáncer de pulmón, de laringe o de esófago, accidentes cerebrovasculares o infarto agudo de miocardio, por mencionar las más directas. Además acelera otros procesos degenerativos y multiplica el factor de riesgo de otras muchas enfermedades que causan la muerte o disminuyen considerablemente la calidad de vida de las personas fumadoras. En España mueren más de 55.000 personas al año por causa del consumo de tabaco. En Andalucía causa alrededor del 15% del total de muertes al año, lo que supone unas 10.000 muertes causadas por el consumo de tabaco. Estas cifras son similares en el resto del mundo y sobre todo aumenta en las grandes ciudades, donde casi una de cada cinco personas muere por causa del tabaco. Esta cifra es más alta que la que alcanzan las muertes por accidentes de tráfico, SIDA, alcohol y drogas ilegales, si las sumamos conjuntamente. En Andalucía, la prevalencia del tabaquismo, auténtica epidemia en el sentido más estricto del término, es de un 33%. Esta

cifra se reparte entre un 40% en hombres y un 26% en mujeres.

Hay que añadir que el tabaquismo afecta también de manera indirecta a las personas no fumadoras, que comparten el espacio de una persona fumadora, siendo especialmente sensibles los menores, embarazadas y personas con enfermedades respiratorias o cardiovasculares. A estas personas no fumadoras también les produce o aumenta el riesgo de padecer cáncer, infartos, neumonías o asma, del mismo modo que a quien fuma.

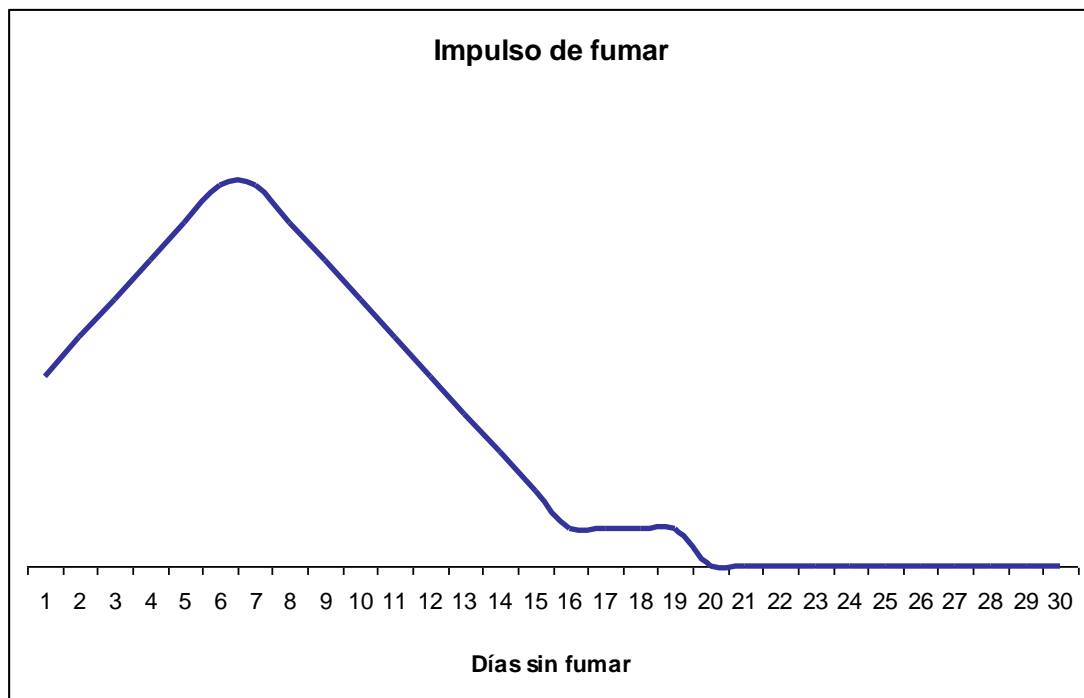
En términos generales, a más de la mitad de la población fumadora le gustaría dejar de fumar. Una de cada tres personas fumadoras lo ha intentado, y sólo han tenido éxito en su empeño el 5%. Ocurre que el tabaco es una sustancia muy adictiva, tanto en la dimensión física como en la psicológica. En la dimensión física, la nicotina es la sustancia principal que se encuentra en el tabaco, que al ser fumado pasa de forma inmediata (8-10 segundos) a través de la sangre a unos receptores específicos en el cerebro.

Estos receptores nicotínicos actúan y facilitan el aumento de la liberación de dopamina en los circuitos de recompensa. Mecanismo similar al de otras sustancias altamente adictivas como es el caso de la heroína o la cocaína.

En este manual trataremos de superar el impulso para dejar de fumar de forma sencilla, casi automática, utilizando técnicas psicológicas, desde un enfoque cognitivo-conductual, con el apoyo de la hipnosis clínica.

Es especialmente importante el empleo de la hipnosis, pues la abstinencia a la nicotina provoca un fenómeno (*craving*: urgente y potente deseo de consumo) que la voluntad o incluso otras terapias farmacológicas no logran neutralizar eficazmente. Por ello la hipnosis puede facilitar un progreso en la deshabituación tabáquica de forma gradual hasta alcanzar un periodo razonable donde el *craving* va a ser menor. Este periodo de menor impulso hacia el consumo lo situamos a partir de las dos semanas de abstinencia, siendo su nivel máximo entre la primera y segunda semanas. En

el gráfico podemos observar cómo los primeros días va aumentando paulatinamente el impulso por fumar, hasta llegar al nivel máximo entre la primera y comienzo de la segunda semana para descender hasta llegar a niveles mínimos a partir de la tercera semana.



Y si es un hábito nocivo ¿Por qué fumo?

Porque la nicotina produce un alto nivel de adicción en nuestro cerebro, como ocurre con otras drogas ilegales (heroína, cocaína, etc.). Añadido a esto, no sólo existe la dependencia física, en el tabaco, al ser una conducta aprendida y repetida en muchos casos durante 10, 20 ó 30 años por una persona fumadora, está fuertemente asociada dicha conducta a situaciones sociales e individuales concretas, lo que hace que una vez disipada la dependencia física es probable que continúe el hábito asociado a situaciones cotidianas de la persona fumadora (alcohol, café, reuniones, celebraciones, etc.).



¿Qué pasará cuando deje de fumar?

Pese a ello, el proceso para dejar de fumar nos trae muchas ventajas y además se comienzan a notar los beneficios de manera inmediata, lo que supone una ventaja en los primeros momentos.



Así, a la media hora sin fumar la tensión arterial se recupera a los niveles que tenía antes del último cigarrillo, del mismo modo el ritmo cardíaco baja a esos niveles también. Si medimos el oxígeno en sangre tras



8 horas sin fumar veremos que ha recuperado los valores habituales y el monóxido de carbono y la nicotina tendrán la mitad de sus valores en sangre. ¡Sólo con 8 horas sin fumar!

¡Merece la pena intentarlo!

Esto es lo mismo que si decidimos no fumar a las 2 de la tarde. Tendremos, cuando nos vayamos a dormir, la

mitad de nicotina que la que tendríamos como fumadores habituales, y la mitad de monóxido de carbono, lo que hará que esa noche durmamos mejor oxigenados.



Tras un día sin fumar habremos reducido el riesgo de infarto de miocardio, los bronquios comenzarán a remover la mucosidad para limpiarse y el monóxido de carbono, ese veneno que impide que la hemoglobina transporte oxígeno por la sangre convenientemente, se habrá eliminado de la sangre.

Aquí, tras un día sin fumar estamos consiguiendo un extra de salud de manera inmediata.

¡Merece la pena continuar!

Y ahora viene lo mejor: a los dos días ¡Sólo dos días! Se ha eliminado completamente la nicotina del organismo, claro que esto explica que las ganas de fumar puedan aumentar a partir del 2º o 3º día, pero


con eso ya contamos. También se comienza a recuperar el olfato, los olores y los sabores vuelven a ser lo que teníamos cuando no fumábamos.

¿No es genial que eso ocurra sólo con dos días sin fumar, después de tanto tiempo?

Son pequeñas o grandes recompensas que muchas personas pasan por alto, restan importancia e incluso ignoran, cuando precisamente en eso nos apoyamos para dejar de fumar más fácilmente.

Al tercer día sin fumar habremos aumentado nuestra resistencia física, nos cansaremos menos porque estará aumentando nuestra capacidad respiratoria. Si teníamos tos por causa del tabaco, ésta se reduce considerablemente, lo que hará que aumente la sensación de bienestar y salud, motivada por la mayor capacidad pulmonar.



Si hemos llegado a las dos semanas  sin fumar, estaremos en la cuesta abajo y todo será mucho más fácil a partir de ahora. Ya los deseos serán

notablemente menores y lo que es más importante, serán gradualmente menores cada día que pase, cada hora seremos más fuertes y el deseo más débil, mucho más débil. Prácticamente entramos en la recta final de la dependencia física, que apenas sentiremos unos días de forma muy puntual y muy débil. Ya no habrá síndrome de abstinencia, la circulación de la sangre habrá mejorado, tanto como la de una persona no fumadora, porque a estas alturas podemos hablar de personas no fumadoras. Preferimos el concepto "No fumadora" al de exfumadora.

¿Por qué? Muy fácil, nos comportaremos a partir de ahora como no fumadores, es decir, simplemente no fumaremos, así de sencillo. El concepto exfumador acarrea un pasado que a nosotros ni nos aporta ni nos sirve. La conducta que tendremos a partir de ahora será la misma que la de una persona no fumadora, lo que somos en este momento y de aquí en adelante.

¡Ahora como no fumadores!



A los dos meses sin fumar, la tensión arterial vuelve a los niveles de un no fumador. Se nota una mejoría en la circulación de las piernas y brazos, sobre todo en los extremos: pies y manos.

A los tres meses habremos aumentado nuestra resistencia a las infecciones respiratorias (resfriados, gripe, etc.). Y lo que es más importante: se consolida nuestra conducta como personas no fumadoras.

Desde los tres a los seis meses no tendremos deseos de fumar, sí recuerdos, es natural, llevábamos años consumiendo tabaco, es natural pues recordar y asociarlo a ciertas situaciones. Pero es más importante evitar recaídas, por ello no bajaremos la guardia en este periodo. Una persona no fumadora no fuma, es así de sencillo. No hay motivos ni eventos que justifiquen que volvamos a caer en un hábito que nos convierte en esclavos, dependientes y que nos obliga a introducir veneno en nuestro cuerpo.

¡Enhorabuena!



El proceso para dejar de fumar

Lo cierto es que dejar de fumar es una tarea compleja y difícil pues contiene varios factores, uno de ellos es la dependencia a la nicotina, dependencia física sin duda alguna, otro es el aprendizaje que durante años hemos asociado a una situación, incluso nos relaja, dependencia psíquica y otro factor está relacionado con el entorno, la situación y el refuerzo que supone el hábito ante las relaciones sociales, probablemente la mayoría de los fumadores comienzan por este motivo principal. Por ello, es difícil dejar de fumar sólo con la voluntad.

Es preciso contar con ayuda, con un método que nos guíe para saber y poder afrontar el proceso de deshabitación tabáquica. De modo que sepamos, queramos y podamos dejar de fumar de la manera más directa y sencilla para nosotros. El método RSH (**R**efuerzo **S**istemático de **H**ipnosis) integra la terapia psicológica desde un modelo cognitivo-conductual que se ve reforzado con sugerencias en trance de hipnosis. Se trata de un método adaptado en 4 sesiones que permite facilitar la deshabitación tabáquica en las

personas de un modo natural, sin fármacos, con apoyo psicológico y en la mayoría de los casos de forma automática, sin el esfuerzo que supone la voluntad de forma exclusiva.



El proceso paso a paso: las tareas

Desde la primera sesión se comienza a trabajar para dejar de fumar. Con cuatro sesiones, ya sean individuales o grupales, este método permite dejar de fumar desde el primer día, la primera sesión en la mayoría de los casos. En aquellas personas que precisan un refuerzo o preparación psicológica adicional, por tener una dependencia alta a la nicotina y una baja motivación, el proceso prevé que la fecha de consumo "cero" sea en la 2ª sesión o a lo sumo en la tercera. En cualquier caso antes de una semana desde

la primera sesión, con una reducción notable del consumo de cigarrillos.

En tres fases podemos desarrollar este método, que se va avanzando de forma secuencial y gradual:



1.- Conocer el tipo de fumador que somos. Mediante una entrevista, realización de algunos test sencillos y facilitando la información a la persona fumadora en un contexto de entrevista psicológica, aclarando dudas y apoyando o desmitificando en cada caso las creencias acerca del proceso.

Empleamos el test de Fargerström, que nos permite saber el grado de dependencia a la nicotina en una puntuación del 1 al 10. Consideramos una dependencia baja cuando es menor de 4; media cuando es 5-6 y alta a partir de 7.

Dependencia A Nicotina: Test De Fargerström.

¿Cuánto tiempo tarda en fumarse el primer cigarrillo desde el momento que se despierta? <= 5 min. (3) 6-30 min. (2) 31-60 min. (1) >80 min. (0)	0
¿Le resulta difícil mantenerse sin fumar en los lugares donde está prohibido? (Ej. Cine, etc.) Si (1) No (0)	0
¿Qué cigarrillo le costaría más abandonar? El primero del día (1) Otros (0)	0
¿Cuántos cigarrillos fuma al día? 10 o menos (0) 11-20 (1) 21-30 (2) > 30 (3)	0
¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de despertarse que durante el resto del día? Si (1) No (0)	0
¿Fuma si se encuentra enfermo como para necesitar guardar cama durante la mayor parte del día? Si (1) No (0)	0
(<4 baja; 5-6 media; >7 alta dependencia) Total	0



También empleamos un test para saber el grado de motivación para dejar de fumar. De este modo podremos medir hasta qué punto y de forma racional queremos dejar de fumar. Consideramos una puntuación del 1 al 10 donde el punto medio es el 5, hacia abajo hay poca motivación, y hacia arriba es más alta.

Cuestionario para conocer su motivación para dejar de fumar

1.- ¿Le gustaría dejar de fumar si pudiera hacerlo fácilmente? No/Sí (0/1 punto)	0
2.- ¿Cuánto interés tiene en dejar de fumar? Ninguno/mucho (0/3 puntos)	0
3.- ¿Intentará dejar de fumar del todo en las próximas dos semanas? No/Sí (0/3 puntos)	0
4.- ¿Cree que dentro de seis meses no fumará? No/Sí (0/3 puntos)	0
(<5 baja motivación; > 5 alta motivación) TOTAL	0



2.- El segundo paso es conocer y razonar los motivos que nos impulsan a dejar de fumar. Pensemos que en muchas personas que han dejado de fumar por sí mismas, a fuerza de voluntad, lo único que les ha guiado ha sido una fuerte motivación, ya sea por temor a una enfermedad, por alguna experiencia en un familiar o alguien cercano, etc. Por ello es importante que podamos elegir el motivo más concreto y tangible que se aproxime a nuestra realidad.



A modo de ejemplos mostramos los siguientes:

a) Para mejorar mi salud. Sin duda que mejorará tu salud y tu calidad de vida, vivirás más tiempo y mejor.

b) Para prevenir enfermedades. Es cierto, al dejar de fumar habrá muchas enfermedades que será más difícil de contraer para un no fumador, por ejemplo las infecciones respiratorias, bronquitis, molestias digestivas, etc.

c) Para ahorrar dinero y disminuir gastos innecesarios. Otra razón poderosa, pues un fumador medio que gaste 3 euros cada día por 365 euros ahorraría más de 1.000 euros al año, esto supone más del 5% de subida de tu sueldo en términos medios.

d) Para mejorar mi imagen y aspecto físico. Podrás comprobar y notar como los elementos tóxicos del humo del tabaco, al no eliminarse más por tu piel, saliva, etc. obtendrás dientes más blancos, dedos y manos limpios, olor, incluso tu piel mejorará de aspecto.

e) Ser libre, no depender de nada, quitarme una atadura de este hábito. Sentirse libre de ataduras, de hábitos es una razón a valorar, sin duda. La nicotina, el tener que consumir cigarrillos es un modo de estar atado a un hábito.

f) Porque fumar es perjudicial para mis compañeros o familiares. Y cada vez es más notorio quien fuma y es más difícil fumar en un espacio compartido, por lo que muchas veces tienes que hacerlo a escondidas o aislándote de los tuyos ¿realmente te merece la pena?

g) Para dar ejemplo a mis hijos. Si tus hijos no te ven fumar es menos probable que se hagan fumadores.

h) Para mejorar mi rendimiento físico. Al dejar de fumar mejora la adaptación al ejercicio físico y disminuye el cansancio.

i) Para mejorar el gusto y el olfato. Al dejar de fumar olerás y saborearás mejor las cosas, recuperarás el olor y sabor de las cosas.

3.- Poner una fecha para liberarnos del tabaco. Ya sabemos el tipo de persona fumadora así como las razones para dejar de fumar. Sólo queda poner una fecha y dejarlo. En la primera sesión se aconseja que sea antes de la segunda (48-96 horas). Aunque lo habitual es salir de la consulta sin fumar desde ese momento. Los estudios científicos sobre el uso de la hipnosis clínica como técnica adjunta concluyen que ayuda a aumentar las expectativas de autoeficacia y a fomentar la motivación, lo que conduce al éxito en un mayor porcentaje que utilizando otras técnicas psicológicas de forma aislada.



¿Qué es la hipnosis?

La hipnosis clínica es una herramienta poderosa que usan los psicólogos y otros especialistas, fundamentalmente para potenciar la capacidad de nuestro cerebro y abordar un trastorno, ya sea psicofisiológico (dolor, insomnio, ansiedad), conductual (onicofagia, tricotilomanía, fobias, etc.) o adictivo (tabaquismo, alcohol, otras sustancias).

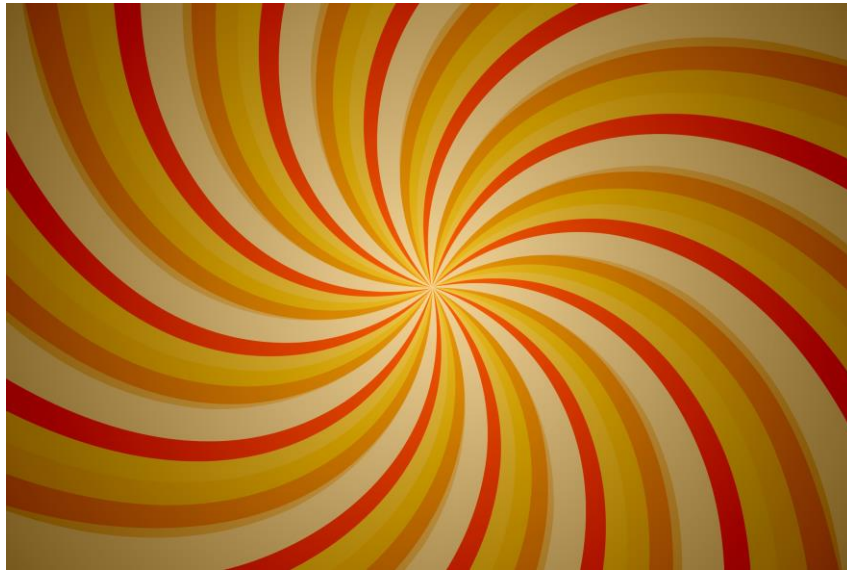


La hipnosis es un proceso con una metodología que hace que un especialista pueda inducir a un paciente a

un estado de máxima concentración y relajación, que lo lleva a un estado emocional y mental agradable, similar al que tenemos inmediatamente antes del sueño, abierto a sugerencias y a una mayor capacidad de aprendizaje.

En todo momento el paciente conserva su control y su consciencia. Además el especialista podrá situar al paciente en un estado de mayor o menor profundidad hipnótica en función de las características y beneficios para el paciente.

Prácticamente todas las personas podemos ser hipnotizadas, claro está, en mayor o menor grado. Aunque para conseguir beneficios terapéuticos es suficiente casi siempre con los primeros niveles. A mayor capacidad de imaginación, inteligencia y predisposición activa hacia la hipnosis, mayor porcentaje de éxito para el paciente, ya que la hipnosis es un proceso donde el paciente es más activo de lo que se piensa.



La hipnosis es posible hacerla en cualquier persona con las características que hemos expresado en el párrafo anterior, con la salvedad de los niños menores de 4 años y las personas con trastornos mentales graves.

La hipnosis, junto a la terapia cognitivo-conductual supone un incremento en el éxito de la terapia en el caso del tabaquismo, donde se logran cifras superiores al 70% de deshabituación en sólo 3-4 sesiones.

De este modo se evita el uso de fármacos, terapia sustitutiva con nicotina o largas sesiones de terapia psicológica que alargan el proceso de deshabituación.

¿Qué no es la hipnosis?

La hipnosis no es una manipulación del cerebro de la persona que es hipnotizada.

Nada tiene que ver con los espectáculos televisivos donde el hipnotizado pierde su control y su voluntad cae en manos del hipnotizador. Porque ni eso aporta nada al paciente ni es así exactamente el mecanismo de acción de la hipnosis.

La hipnosis no es una forma de anestesia o sueño de la que cuando salimos no nos acordamos de nada, al contrario, en la mayoría de las ocasiones las personas recuerdan todo perfectamente.



Así, tras la historia clínica, el test de motivación y de dependencia a la nicotina, se elige uno o dos motivos a lo sumo. Es preciso que sea concreto, que el motivo sea real para cada uno de nosotros.

Y una vez señalado el motivo principal vamos a leer los efectos nocivos del tabaco en nuestro organismo. En muchos programas de deshabituación tabáquica se hace hincapié al principio en los aspectos negativos de fumar. Nosotros hemos preferido presentarlos tras mostrar las ventajas de dejar de fumar. Es una estrategia cognitiva que también usaremos para dejar de fumar casi sin darnos cuenta. De hecho, las sugerencias posthipnóticas versarán fundamentalmente en tres claves: fumar es un modo de dependencia y de esclavitud, de la que me voy a liberar; el tabaco es un veneno y debo proteger mi cuerpo; fumar no me aporta nada; estoy feliz sin fumar.

- ✚ El tabaquismo es un hábito que esclaviza por culpa de la dependencia que provoca en la persona que fuma.
- ✚ Destruye y transforma las terminaciones nerviosas para el sabor y el olfato.
- ✚ Llena la sangre de nicotina, los pulmones y los bronquios de alquitrán y otras sustancias tóxicas que no se pueden controlar de la mezcla de sustancias que son auténticos venenos utilizados en la confección de los cigarrillos para que produzcan mayor poder de adicción.
- ✚ Daña la garganta, las cuerdas vocales y la laringe, irritándola y poniendo en riesgo la salud bucodental, faríngea y laríngea, siendo una de las causas del cáncer en estas zonas.

- ✚ Mancha los dedos, los dientes, a los que vuelve más amarillos a causa de impregnarlos de nicotina y alquitrán, pero la estética no es más que un signo que nos dice la capacidad de impregnación en la piel y mucosas que tiene la nicotina y otras sustancias que hay en los cigarrillos que actúan como un tóxico por contacto.

- ✚ Provoca una disminución del flujo sanguíneo por las arterias, estrechándolas, lo que en el corazón a veces resulta con angor o infarto de miocardio. Sube la tensión y aumenta el latido cardíaco, aumentando el estado de nerviosismo, contrariamente a lo que se cree que el tabaco calma la ansiedad, la única ansiedad que calma es la derivada de la dependencia.

- ✚ Es causa de cáncer de pulmón, bronquial, de vejiga urinaria, digestivo y otros muchos más, según estudios médicos contrastados basados en

la evidencia. De hecho es como dar un veneno o un tóxico que sabemos nos va a causar un daño irreparable a nuestro organismo tarde o temprano.

- ✚ Todos estos efectos nocivos no sólo los provoca al fumador sino a quienes están alrededor, hijos, familiares, compañeros, etc.

Es cierto, todo esto lo sabemos y sin embargo hemos seguido esclavizados al tabaco de manera incondicional. Lo que ocurre es que lo sabemos, pero en realidad no nos lo creemos de veras. Y es más, no sólo es cierto todo el daño que causa, nos hemos quedado cortos porque sólo hemos puesto los ejemplos más significativos y comunes del tabaquismo. No hemos hablado de las molestias digestivas, de las crisis de asma, las bronquitis de repetición, las náuseas o los dedos y dientes amarillos de la nicotina, de la halitosis, sí, una de las señas de identidad de la persona fumadora es una halitosis "especial" por causa del

tabaco, ese "foetor ex ore" es percibido por quienes hablan con nosotros pero mucho peor que como lo percibimos nosotros mismos

¡Nuestra tarjeta de visita!



Una vez que conocemos las ventajas tras dejar de fumar y podemos cuantificarlas minuto a minuto, hora tras hora y día tras día, vamos a comenzar a realizar los primeros ejercicios de autohipnosis en casa, tras lo aprendido en las sesiones de la consulta.



En la consulta habremos estado en trance hipnótico y recibido una serie de sugerencias que refuerzan nuestra conducta ante el impulso de fumar. Ese refuerzo hará que cuando llegue el deseo de fumar, se active en nuestra mente un mecanismo que asocie ese deseo a algo desagradable o bien, reduzca o minimice dicho impulso de forma automática por nuestro cerebro.

Esta es una de las claves del éxito de la hipnosis en el tratamiento para dejar de fumar, **la automatización de la conducta en nuestro beneficio y la reducción de ciertos impulsos sobre nuestra mente**, haciendo más poderosa nuestra fuerza de voluntad. De hecho es muy difícil, por no decir imposible, luchar contra el deseo de fumar en los primeros días, nosotros mismos encontraríamos excusas y argumentos racionales para ceder ante el deseo y caer en la tentación de volver a fumar.

Primer ejercicio de autohipnosis: respiración y caída de manos

Nos sentamos cómodamente en una silla o sillón, sin interferencias de ningún tipo (TV, radio, etc.). Piernas en paralelo, ojos cerrados. Con la mano derecha sujetamos la izquierda y separamos ambos brazos unos 30



centímetros del pecho, en posición como para rezar. Comenzamos con una inspiración pausada y profunda, seguida de una espiración, igualmente pausada y profunda. En esta espiración apretaremos levemente la mano izquierda con la derecha mientras vamos soltando el aire de los pulmones.

Mantenemos la mano derecha apretando a la izquierda y haremos una segunda inspiración más pausada y profunda que la primera, seguidamente haremos una espiración, también alargada y lenta, mientras apretaremos la mano derecha contra la izquierda, pero esta vez un poco más fuerte que la anterior sin soltar en ningún momento esa presión. Así seguimos en la espiración, soltando aire por los pulmones mientras la mano derecha aprieta a la izquierda.

En una tercera inspiración, y sin soltar la presión de ambas manos, alargaremos la entrada de aire a los pulmones, seguida de una espiración que acompañaremos nuevamente de un apretón de la mano derecha sobre la izquierda, esta vez con toda la fuerza de nuestra mano derecha. Así acompañando la espiración mantenemos apretada la mano derecha

sobre la izquierda, para de repente al finalizar la espiración dejamos caer a peso muerto ambas manos sobre las piernas.

En ese momento nos quedamos sentados con los hombros relajados, brazos relajados y continuaremos respirando pausada y profundamente. Pensaremos en las 3 claves principales, repitiendo mentalmente:

*Fumar produce esclavitud y me voy a liberar
de ello*

*El tabaco es un veneno y yo debo proteger a
mi cuerpo*

*Estoy feliz sin fumar y el tabaco no me
aporta nada*

Este ejercicio es recomendable realizarlo dos veces al día como modo de relajarnos rápidamente y entrar en trance asociado a los pensamientos que refuerzan nuestra conducta frente al deseo de fumar.



Si lo has conseguido y te sientes bien, con sensaciones agradables al realizar este ejercicio ¡Enhorabuena!

Seguimos adelante



Más ejercicios y Tareas

Además de los ejercicios de autohipnosis se prescriben una serie de tareas, pautas de alimentación y de conducta que harán que, por un lado evitemos situaciones asociadas al tabaco y por otro que mantengamos un equilibrio saludable para hacer frente al impulso de fumar, sobre todo los primeros 10-15 días.

La primera tarea es llevar un autoregistro de cigarrillos, en el caso de que se siga fumando. Es preferible dejar de fumar tras la primera sesión, pero en caso contrario, y antes de abandonar, es mejor reducir el consumo.

Por tanto anotaremos en una gradilla cada cigarrillo consumido, escribiendo la hora, la situación y el grado de necesidad subjetiva para fumar, siendo 0=bajo; 1=medio; 2=alto. De este modo trataremos de eliminar aquellos que no sean grado 2.

A continuación presentamos la gradilla de autoregistro para hacer más fácil esta tarea.

Autoregistro de consumo de cigarrillos.

Marcar en estas casillas la hora, la situación y las ganas de fumar. Los valores para las ganas de fumar serían (2= muchas, 1= algo, 0= podría haberlo evitado)

Hora	Situación	Ganas
15:30	Después de almorzar	2

¿Qué hacer si tiene ganas de fumar?

Recordar los motivos para dejar de fumar, respirar profundamente y recordar las claves posthipnóticas:

Fumar produce esclavitud y me voy a liberar de ello.

El tabaco es un veneno y yo debo proteger a mi cuerpo.

Estoy feliz sin fumar y el tabaco no me aporta nada.

En caso de no poder controlar la situación, se compromete a: Dejar de hacer lo que esté haciendo en ese momento y cambiar el cigarrillo y el mechero de manos, encender dos al mismo tiempo, fumar los dos a la vez, anotar el autoregistro y dejar un mensaje en el sms del terapeuta.

Es **IMPORTANTE** no continuar con la actividad que estamos haciendo mientras fumamos, pues volveríamos a lo de siempre, hemos vuelto a fumar, asociado a nuestra vida anterior. Si tenemos tantas ganas de fumar, al menos dejemos de hacer lo que estemos haciendo y encendamos el cigarrillo, pero poniéndolo de manifiesto ante nuestra parte más racional del cerebro, no de manera automática ni con la parte menos racional. Eso interrumpirá y debilitará el impulso de fumar.

Además, tomaremos una serie de consejos sobre hábitos alimenticios:

- ✚ Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- ✚ Reducir el alcohol y el café
- ✚ Aumentar el ejercicio físico o iniciarlo si no se hacía.
- ✚ Beber más líquidos, agua o zumos

Después de cada comida nos lavaremos los dientes y así evitaremos otra tentación de asociar el tabaco a después de comer. En caso de no disponer de cepillo fuera de casa, es preferible enjuagarse con un licor dental o colutorio para la boca.

También podemos utilizar un objeto de tacto agradable que sustituya el deseo de ocupar las manos con el cigarrillo, por ejemplo, una bola metálica, un bolígrafo un objeto de metacrilato o una pelotita, cualquier objeto que haga que nos fijemos en su tacto y nos resulte agradable, reducirá el impulso por esta causa.

Una ventaja, a pesar de que el síndrome de abstinencia a la nicotina es muy fuerte es que no se manifiesta con síntomas físicos muy fuertes, como es el caso de la heroína, por ejemplo. En el tabaco, a lo sumo sentiremos una sensación de urgencia de ganas de fumar. Pero afortunadamente no hay dolores, no hay cefaleas, no hay diarreas ni otros síntomas orgánicos en el síndrome de abstinencia. En esta sensación urgente por fumar podemos notar la garganta seca,

sensación que va a desaparecer si bebemos un vaso de agua o zumo.

Por ello ante el deseo urgente por fumar tomaremos un vaso de agua.

**Es mejor esquivar el impulso de fumar
que luchar contra él**

¿Cómo lo esquivamos? Cambiando la actividad cuando se presente, tomando un vaso de agua, zumo o un trozo de fruta y pasar a otra cosa. Si nos empeñamos en no pensar en el tabaco, acabaremos pensando irremediablemente en ello.

Primeros días sin fumar ¿Qué hacer sin un cigarrillo a mano?

Al principio de este libro veíamos cómo los primeros días pueden parecer más fáciles de llevar, siendo el periodo que va desde la primera semana de abstinencia hasta la segunda o tercera semanas, las que más deseos de consumir nos provocan.

Por ello vamos a dar un plan detallado día a día para superar esas dos primeras semanas.

Sólo se trata de seguirlo como si de una tabla de ejercicios físicos se tratara. Hay que pensar que una vez superados esos primeros días



habremos logrado nuestro objetivo de dejar de fumar.

Día 1. La mejor decisión de mi vida

El primer día tras la decisión de no fumar, suele ser de euforia a causa de nuestra propia decisión, tenemos ante nosotros un reto en el que fijamos un objetivo que queremos alcanzar. A esto le sumamos que el síndrome de abstinencia no comienza a reclamar con todas sus fuerzas su tributo hasta que pasen unos días. Por ello

debemos aprovechar esta inercia durante los primeros días para cambiar las costumbres.

En primer lugar tomaremos más fruta de lo habitual. Tendremos a mano en estos días una botellita de agua o de zumo. Al levantarnos por la mañana desayunaremos normalmente y tras el desayuno nos levantaremos

inmediatamente

para no prolongar el tiempo en el desayuno. Un poco de ejercicio nos vendría bien. Nos enjuagamos la boca



con el colutorio o nos cepillamos los dientes. Al llegar al trabajo diremos a nuestro alrededor que hemos dejado de fumar. Así responderemos ante los ofrecimientos de cigarrillos. Simple: lo hemos dejado, nada de gerundios, *"lo estoy dejando"*. Lo hemos dejado.

Durante las horas de la primera mañana beberemos varios vasos de agua. Hay que tener en cuenta que sólo

sentiremos una sensación que puede ser de sequedad en la garganta. Pues bien, bebemos y asunto iresuelto!

Tras el almuerzo volvemos a cepillarnos los dientes o a usar el colutorio. No alargaremos la sobremesa más de lo necesario. Si a nuestro alrededor alguien fuma, simplemente nos alejamos del lugar. Eso no va con nosotros. A estas alturas la nicotina ha descendido notablemente de nuestra sangre y hemos reducido el riesgo cardiovascular **iNo es acaso una buena recompensa!**

Día 2. Es posible lograrlo

Sí así es, ya voy por el segundo día sin fumar. Probablemente no es la primera vez pero después he caído. Aunque esta vez tengo mis estrategias y voy a seguir las tareas como el primer día: botellita de agua, fruta, sin sobremesas, un poco de ejercicio y decir a los demás que no fumo. Nada de lo estoy dejando, ¿recuerdas?

Repetimos el día anterior teniendo en cuenta que al final del segundo día habremos recuperado el olfato y

disfrutaremos de los sabores como cuando no fumábamos. Esa será nuestra recompensa de hoy.

Día 3. Creo que lo voy a conseguir

Creo que lo voy a conseguir. Y es cierto, tres días sin fumar. La verdad es que el tabaco no me aporta nada, he ahorrado un dinero extra que me paga los desayunos de la semana. Ya me he acostumbrado a la fruta y a



estar más hidratado. Si me dan ganas de fumar sé lo que tengo que hacer. Y también lo que no debo hacer, no debo darle vueltas a mis pensamientos ni tratar de luchar contra el impulso, simplemente cambio de tarea y lo esquivo. A estas alturas me encuentro con más capacidad pulmonar y me canso menos. Motivo suficiente para darme un buen paseo y hacer un poco de ejercicio. Estoy reestrenando mi cuerpo que se ha liberado del tabaco.

Día 4. No es tan difícil como pensaba

Lo cierto es que pensaba que me iba a costar más. Llevo casi cuatro días y sigo sin fumar. He tenido varios momentos en que me fumaría un cigarrillo pero eso sería estropear todo lo que he alcanzado hasta ahora, y además me sabría fatal, me produciría náuseas y me haría daño a mis pulmones, que ya están regenerando su mucosa con secreciones limpias. Es cierto, no es tan difícil como pensaba. Me encuentro bien, satisfecho y feliz por no fumar. El tabaco es un veneno que no pienso volver a probar por no me aporta nada. Estoy feliz sin fumar.

Día 5. Hoy estuve por abandonar

Ya cinco días desde que tomé la decisión de no volver a fumar. Es verdad que he tenido algunos impulsos por fumar, sobre todo en determinadas circunstancias que antes me hacían fumar de forma automática. Pero ahora todo lo que haga lo voy a controlar. He estado a punto de caer después de almorzar, porque en la

sobremesa me surgió un asunto de interés y estuve hablando con unos compañeros que comenzaron a fumar. Pensé que podría volver a dejar de fumar en otra ocasión, siempre que yo quiera y a punto estuve de fumar un cigarrillo. Pero pensé que con cinco días sin fumar me iba a sentar mal el cigarrillo, me iba a producir náuseas, tos e irritación de garganta, aparte de las molestias y los peligros de recaer que ya he alejado. De modo que me levanté y me fui. Llegué a casa y me tomé un vaso de agua. De hecho se me pasó el impulso casi sin darme cuenta de lo sucedido.

Día 6. Por las tardes me dejaría vencer

Ahora que llevo casi una semana siento como si por las tardes me cuesta más superar los impulsos para no fumar. Es como si me asaltaran esos deseos de fumar de nuevo. Lo que me hace superarlo es los días que he avanzado, las sensaciones de mejora en mi capacidad física, me canso menos, me pesan menos las piernas y respiro mucho mejor. Tomo fruta, bebo



mucha agua y eso hace que no tenga ninguna molestia física a pesar del deseo por fumar. Me repito cada tarde que estoy libre de la esclavitud del tabaco, que fumar no me aporta nada y que estoy feliz por no fumar.

Día 7. Lo peor, las mañanas

Por las mañanas he tenido algún deseo de fumar un cigarrillo, llevo ya una semana y me acuerdo como al principio, pero me han dicho que puede ser normal y que en unos días comenzará la cuesta abajo, que cada vez el impulso será más débil y que mi voluntad y mis costumbres me harán más fuerte frente al tabaco.



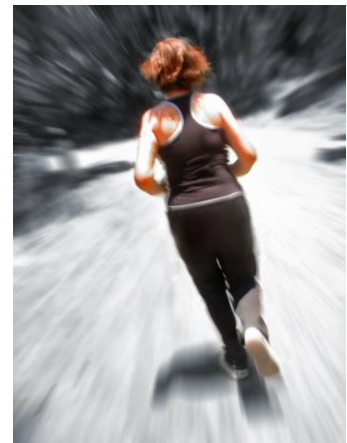
Me repito que fumar no me aporta nada y de hecho ¿qué me puede aportar? Ahora estoy feliz sin fumar y no necesito ningún veneno, debo proteger a mi cuerpo, que estoy recuperando en salud gracias a la decisión que tomé la semana pasada de no fumar.

Día 8. Después de comer casi vuelvo a fumar

En esta segunda semana he tenido alguna tentación de fumar después de almorzar pero me he vuelto a repetir como cada día que soy una persona no fumadora y que el tabaco no me aporta nada. Me siento mucho mejor cada día que pasa y aunque me acuerdo del tabaco, también soy consciente de que he mejorado notablemente mi forma física y me he hecho el mejor regalo que me puedo hacer, dejar el tabaco, abandonar la esclavitud y alejarme del veneno del tabaco para mí y los míos.

Día 9. Tengo una celebración, no sé si podré

Tengo que ir mañana a un evento y allí van a fumar, me van a ofrecer algún cigarrillo y entre las copas, la comida y el picoteo me va a resultar imposible rechazarlo. Si veo que me va a ser muy difícil casi mejor no voy pues es preferible perderse un evento que tirar por la borda este esfuerzo que estoy haciendo desde hace más de



una semana y que estoy consiguiendo. O por lo contrario voy y me reafirmo en no fumar desde el principio y si me entran unas ganas irrefrenables conirme antes de tiempo asunto resuelto. Eso sí, mi objetivo es superar ese día y salir sin fumar. El tabaco no me aporta nada. Estoy feliz sin fumar porque soy una persona no fumadora.

Día 10. Ya llevo 10 días y no fumo

Diez días ya sin fumar, el objetivo se está haciendo cada vez más cercano y más fácil. De hecho se me olvida muchas veces y cuando viene el deseo de fumar siento que es más débil o yo estoy más fuerte, o ambas cosas a la vez. Eso es imagnífico! Diez días sin fumar es algo que he logrado gracias a mi determinación y a algunas estrategias como es cambiar de costumbres asociadas a fumar o llevar una alimentación más hidratada y rica en frutas, además de mis sugerencias que me acompañan en los momentos más delicados: el tabaco no me aporta nada. Fumar es una esclavitud y estoy feliz por no fumar.

Día 11. A veces con tanto estrés creo que no podré

Cada vez mejor, más fuerte ante el impulso por fumar y cada vez menos veces son las que me acuerdo del tabaco. Salvo algunas ocasiones en las que por causa del estrés y de algunas tensiones creo que si me fumara un cigarrillo se me calmaría o me ayudaría a estar mejor. Pero eso no es cierto, el tabaco es un estimulante cerebral, me añadirá inquietud y nerviosismo, me excitará y me volverá más vulnerable ante el estrés. Sin fumar tengo más resistencia. Debo recordar que el tabaco no me aporta nada. Ningún veneno me va a aportar nada. Además soy una persona no fumadora y así voy a seguir siendo.

Día 12. Cada vez me voy sintiendo más fuerte

Es curioso es como si notara que voy cuesta abajo en cuanto a los deseos de fumar y mi fuerza de voluntad. Ya me siento con fuerza para rechazar el tabaco sin problema alguno. El impulso por fumar aparece de tarde en tarde y yo me encuentro fuerte cuando éste aparece. Ahora es cuando soy más consciente del

significado de ser una persona no fumadora. Ahora no tengo que preocuparme de tener tabaco o no, porque ya no soy esclavo del tabaco.

Día 13. Hoy apenas si me acordé

En realidad hace ya algunos días que apenas me acuerdo del tabaco. Mis compañeros ya saben que no fumo. Yo también me siento como una persona no fumadora. Creo que el objetivo está cerca, más incluso de lo que esperaba, aunque no pienso bajar la guardia por ello. Cuando me acuerdo, las pocas veces que eso ocurre se disipan las ganas con un simple vaso de agua, sin más. Es como si me hubiese acostumbrado a que cuando tengo una sensación de sequedad en la garganta con beber se pasa. Bueno era lógico, no sé cómo no se me había ocurrido antes!

Día 14. Creo que lo voy a lograr

Es más estoy en ello, lo logro, lo estoy logrando y es un hecho. Llevo dos semanas sin fumar y a estas alturas no tengo ganas, salvo algún recuerdo al que debo

esquivar, eso sí. Dicen que el síndrome de abstinencia físico se pasa en dos semanas, aunque como el tabaco está asociado a muchas costumbres sociales, suele permanecer durante meses. Lo bueno es que a mi alrededor no hay muchos fumadores y trato de mantener alejadas las situaciones que me llevan a fumar. No pienso volver a fumar porque el tabaco no me aporta nada. Ya me he liberado de la esclavitud y no tengo ninguna intención de tragar alquitrán ni venenos de nuevo.

Día 15. Dos semanas sin fumar ¡Increíble!

El tabaco es un veneno que no pienso volver a probar porque no me aporta nada. Gracias a estos pensamientos que me he ido repitiendo cada día he llegado a los 15 días sin fumar. Sé que me queda



algún tiempo por delante y que de vez en cuando me acordaré del tabaco. Pero sigo con mis herramientas y

estilo de vida saludable que hará que pueda respirar aire limpio y no veneno. Ahora tengo el olfato limpio, no huelo a tabaco, no se enmascara el sabor de las cosas que como, tengo más resistencia a las infecciones respiratorias, me canso menos, ahorro para pagarme el transporte con lo que no gasto de tabaco y encima he eliminado el riesgo de enfermedades mortales asociadas al fumador.

Quince días sin fumar merece un regalo para mí.



¿Y ahora qué?

Con más de dos semanas sin fumar, podemos considerar que estamos en el camino correcto. Es cierto que aún queda por recorrer un proceso hasta poder afirmar que se es una persona no fumadora en el sentido convencional del término.

Los siguientes hitos temporales se suelen poner en los tres meses y en los seis meses. Ahora sólo nos queda seguir aplicando las estrategias aprendidas en este manual, continuar confiando en nosotros mismos y utilizar el sentido común que nos guía a llevar una vida sana. Al fin y al cabo debemos proteger nuestro cuerpo. Nos hemos hecho un regalo de salud que ya hemos notado y que sin darnos cuenta estamos disfrutando casi desde el primer día que tomamos la decisión.

¡Sigamos adelante con ello!





Ricardo Sotillo es doctor por la Universidad de Granada. Licenciado en **Psicología**, es también Licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación y Diplomado en Enfermería por la Universidad de Sevilla. Ha realizado estudios de postgrado y es especialista universitario en **hipnosis clínica**. Estudios que ha integrado con la investigación en el ámbito de la telemedicina aplicada a la mejora de la accesibilidad a personas con discapacidad auditiva, objeto de su **tesis doctoral**, calificada con sobresaliente *cum laude* por unanimidad, en la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, España.

Las aplicaciones que desarrolla en este ámbito están enmarcadas en los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y trastornos de estrés; junto a problemas psicofisiológicos como el dolor crónico, del sueño o adicciones, donde la hipnosis clínica obtiene una buena respuesta como coadyuvante de la terapia cognitivo-conductual en estas patologías.

El método RSH: **R**efuerzo **S**istemático de **H**ipnosis viene a integrar la terapia psicológica desde un enfoque cognitivo-conductual con la utilización de la hipnosis clínica de forma transversal en el proceso. De este modo se incrementa la eficacia en el resultado y se acorta el tiempo de terapia.

En su página web: www.capitalemocional.com aborda éste y otros problemas de salud mediante técnicas cognitivas y conductuales y la hipnosis clínica como coadyuvante.