

¿cómo completar el diario **DíaD**?



Nunca
es **DEMASIADO
TARDE** para
dejarlo

Dr. Rubén D. Manrique Lipa



www.diadmbe.es

¿Cómo completar el Diario DíaD?

A continuación te presentamos algunos conceptos y ejemplos ilustrativos para que puedas completar tu diario fácilmente.

Es muy importante que seas disciplinado con tu tratamiento y hagas las actividades que te sugerimos en cada una de las páginas de tu diario.

Las abreviaturas que te recomendamos para completar tus registros son solo de carácter referencial; puedes usar las abreviaturas con las que te sientas más cómodo.

“Revisa el índice periódicamente hasta que estés familiarizado con tu diario DíaD”.

En esta guía te presentamos:

Completando las notas personales	Pág. 2
Completando los registros	Pág. 5
Completando los gráficos	Pág. 9



Completando las notas personales

Calendario de reuniones del grupo de apoyo DíaD

Semana	Fecha	Hora	Lugar
Semana 1	12 agosto	15:00 horas	Casa de Pedro
Semana 2	19 agosto	16:00 horas	Biblioteca municipal
Semana 3			
Semana 4			
Semana 5			

Organiza con anticipación las reuniones con tu grupo de apoyo; si no va a poder asistir algún integrante del grupo de apoyo, que lo comunique con tiempo. "Si quieres respeto, respeta", "respeta el tiempo de los demás".

Notas de cita con el especialista

Cita 1	
Especialista	Dr. Rubén D. Manrique Lipa
Lugar de consulta	DíaDSalud
Dirección	Calle Perú nº 42. Madrid
Planta	Segunda
Servicio	Otorrinolaringología
Sala de consulta	Consultorio nº 1
Prueba auxiliar	Cooximetría, EKG, prueba de esfuerzo.
Fecha de consulta	22 de agosto
Hora de consulta	18:00 horas
Fecha de cita	9 de agosto

Si estás en seguimiento médico por otros especialistas; lleva todos tus informes médicos, tratamientos, resultados de pruebas auxiliares y analíticas. "No te olvides de tu informe de fumador".

Si no vas a poder asistir a la cita o necesitas cualquier aclaración, por favor, comunícalo lo antes posible al número de teléfono:

Notas de mis registros vitales

Aprende a interpretar tus registros vitales, serán una motivación extra en el camino de tu abstinencia.

Registros vitales										
	Semana									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Constantes vitales										
PA (mmHg)										
Sistólica/Diastólica	150/95	145/90	140/85							119/79
FR (R/min.)	26	24	22							18
FC (L/min.)	110	100	95							70
Pruebas auxiliares										
CO (ppm)	20	19	18							13
Sat O ₂ (%)	90%	93%	95%							98%

PA = Presión arterial (mmHg: milímetros de Mercurio).
 FR = Frecuencia respiratoria(R/min.: Respiraciones por minuto).
 FC= Frecuencia cardiaca (L/min.: Latidos por minuto).
 CO = Cooximetría, ppm: partes por millón.
 Sat O₂ = Pulsioximetría (saturación de oxígeno)

Notas para mi alimentación

Semana X

	Semana						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Cal: 890	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:
	Muchos hidratos						
Tentempié	Cal: 70	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:
	Zumo de naranja						
Comida	Cal: 1300	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:
	Muchas grasas, pocas verduras						
Merienda	Cal: 70	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:
	Colacao más pan						
Cena	Cal: 300	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:
	Muchos hidratos						
Hidratación	Cal: 70	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:
	Muchas bebidas azucaradas						
Total	Cal: 2700	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:	Cal:

Cal: Recuento aproximado de calorías. En los recuadros completa en lo que consideres que te excediste, lo que hiciste bien, o lo que deberías haber hecho. Por ejemplo: muchos hidratos, pocas verduras, etc. Esta información te ayudara a conocer mejor tus hábitos alimenticios. Y tomar medidas.

Notas para entrenarme en mi deporte favorito

El ejercicio físico es importante para dispersar los síntomas del síndrome de abstinencia^(60,61,97).

Tu plan semanal de entrenamiento te servirá para llevar un registro regular de tus entrenamientos.

Te presentamos un plan de registro para las 10 semanas de tratamiento. Completa los recuadros compatibles con tu deporte favorito.

Semana 2							
Día 1 Entrenamiento nº5		Día 2 Entrenamiento nº6		Día 3 Entrenamiento nº7		Día 4 Entrenamiento nº8	
Fecha 01/05	Hora 19:00	Fecha 03/05	Hora 19:00	Fecha /	Hora	Fecha /	Hora
TE. 60 min.	Int. 80	TE. 40 min.	Int. 60	TE.	Int.	TE.	Int.
Kmts. 8	FC. 120	Kmts. 6	FC. 120	Kmts.	FC.	Kmts.	FC.
Notas: Muchas ganas, debo seguir así.		Notas: Un poco de dolor, me costo terminar la rutina.		Notas:		Notas:	
Sat. Buena		Sat. Regular		Sat.		Sat.	
Est. si	Cal. si	Est. si	Cal. no	Est.	Cal.	Est.	Cal.

TE: Tiempo de entrenamiento en minutos; Int: Intensidad del entrenamiento (0-100); FC: Frecuencia cardiaca (latidos/minuto); Sat: Que tan satisfecho estas con tu entrenamiento del día (bueno, regular, malo); Est. Si has realizado tus estiramientos (si) o (no); Cal. Si has realizado el calentamiento (si) o (no).

Mis objetivos opcionales

Semana	Nº de cigarrillos/día Recomendados	Dosis recomendada		Marca de cigarrillos
		Nicotina	Alquitrán	
1	15	0,8	10	Marlboro
2	10	0,6	8	Lucky Strike
3	6	0,3	4	Coronas
4	4	0,2	1	Nobel Ultra
5	0			
6	0			
7	0			
8	0			
9	0			
10	0			

Objetivo opcional en base a un fumador de 20 cigarrillos al día.

Circunstancias en las que no fumare en la semana X

Circunstancia "A" **Después de comer**

Estrategia **Me lavaré los dientes después de comer, lavare los platos.**

Circunstancia "B" **Al llegar a casa por la tarde después de trabajar.**

Estrategia **Saldré a correr.**

Circunstancia "C" **Al leer el periódico.**

Estrategia **Leeré en periódico a horas distintas a las habituales y, en lugares distintos a los habituales. Alejado de las cosas que me recuerden fumar.**

Completando los registros

Registro de consumo Diario de abstinencia

Registro de consumo

El registro de consumo deberás hacerlo hasta que consigas tu abstinencia. “Sí”, durante semanas, meses o incluso años. Deberás continuar registrando tu consumo aun si:

- No has podido completar el registro de consumo durante uno o varios días. ¡Continúa con tu registro de consumo el día siguiente!
- No te sientes suficientemente motivado para hacer los ejercicios opcionales.
- No te sientes suficientemente motivado para afrontar el día D y, deseas esperar un poco más.
- Tienes una caída/recaída.

Aunque el registro de consumo sea un engorro, se trata de desautomatizar una conducta y aprender sobre en qué momentos y en qué circunstancias del día te dan ganas de fumar.

Al final del registro de consumo te presentamos un registro de consumo adicional por si te hace falta.

Nº: Para el registro de consumo de cigarrillos que fumes durante el día, te presentamos una secuencia de números ordenados: del 1 al 20 para el primer paquete, del 21 al 40 para el segundo paquete y, del 41 al 60 para el tercer paquete. Hemos organizado el registro según el contenido de un paquete de cigarrillos, para que vayas tomando conciencia de tu conducta adictiva.

La hora: Te recomendamos usar el sistema horario de 24 horas para tu registro de consumo y tu diario de abstinencia. Por ejemplo: 9 horas, 13 horas, etc. Para evitar confusiones si el reloj marca 9:30, 9:33 o 9:45, etc. debes poner 10 h.; si por el contrario el reloj marca 9:05, 9:22, etc. debes poner 09 h.

El Lugar: ¿Donde fumas ese cigarrillo?: En casa, en el trabajo, en la calle, etc.

Circunstancia: Ver tabla de abreviaturas para el registro de consumo

Los desencadenantes son tus circunstancias de fumador. En tu proceso de abstinencia deberás mantenerte alerta ante tus desencadenantes; por lo que es importante que empieces a identificarlos.

Tabla de abreviaturas para el registro de consumo

Desencadenantes (circunstancias)	Forma abreviada
Cuando me despierto por la mañana.	Despertar
Al tomar café.	Café
Cuando intento concentrarme.	Concentrarme
Cuando me tomo un descanso en el trabajo.	Descanso
Cuando termino de trabajar.	Termino de trabajar
Cuando estoy esperando a alguien.	Esperando
Al conducir mi coche.	Conducir
Cuando tengo hambre.	Hambre
Antes/después de comer.	Comer
Antes de ir al baño.	Baño
Cuando me afeito/maquillo.	Afeito/Maquillo
Cuando estoy viendo la televisión o una película.	TV o Película
Cuando estoy leyendo el periódico o un libro	Periódico o Libro
Cuando estoy frente al ordenador.	Ordenador
Al hablar por teléfono.	Teléfono
Cuando me siento cansado.	Cansado
Cuando no tengo nada que hacer.	Ocioso
Cuando voy de compras.	Compras
Cuando estoy a gusto.	A gusto
Cuando todo me sale mal/bien.	Mal/Bien
Cuando estoy alegre/triste.	Alegre/Triste
Cuando me enfado por algo.	Enfadado
Cuando discuto con alguien.	Discuto
Cuando estoy muy nervioso.	Nervioso
Cuando me siento desanimado.	Desanimado
Cuando me siento solo.	Solo
Cuando me siento estresado o con ansiedad.	Ansiedad
Cuando alguien o algo me irrita.	Irrita
Cuando me tranquilizo después de una pelea.	Tranquilo
Cuando estoy relajado.	Relajado
Cuando veo a otra persona fumar.	Veo fumar
Cuando estoy en compañía de otros fumadores.	Compañía fumador
Cuando me ofrecen tabaco.	Me ofrecen tabaco
Cuando hablo con otras personas.	Hablar
Cuando juego cartas.	Juego cartas
Cuando estoy en una celebración.	Fiesta
Cuando bebo vino, licor o cerveza.	Alcohol
Después de hacer el amor.	Sexo
Puedes agregar más circunstancias	

Duración: Es el tiempo aproximado que te ha durado fumarte ese cigarrillo. La media está alrededor de los cinco minutos. Conforme vayas avanzando con el método DíaD, veras objetivamente tus progresos; cuando sientas en tu subconsciente que fumar es una drogadicción, cuando sientas en tu cuerpo que fumar te está quitando salud, cuando notes que cada vez te den menos ganas de fumar y, veas que la duración va disminuyendo.

Caladas: Fumar con plena conciencia significa encontrar el sentido de tu conducta adictiva en cada calada que le das a ese cigarrillo. La media de un fumador es entre trece y diecisiete caladas por cigarrillo aproximadamente ¿cuántas caladas le has dado a ese cigarrillo?

Ejemplo: Completando el registro de consumo

Nº	Hora	Lugar	Circunstancia	Duración	Caladas
1	07 h	Casa	Despertar	4 min.	12
2	09 h	Coche	Coche	6 min.	14
3	11 h	Trabajo	Trabajo	2 min.	6
4	14 h	Cafetería	Cafetería	6 min.	13
-					
-					
20					

Diario de abstinencia

Completar tu diario de abstinencia te ayudara a conocerte mejor como fumador. Deberás completar tu diario de abstinencia todos los días hasta que puedas afrontar sin problemas todos tus síntomas de abstinencia. “Durante un mínimo de 10 semanas”.

Sabias que hacen falta 66 días para que se cree un buen hábito y pueda mantenerse durante años⁽¹⁸⁾.

Te recomendamos trabajar 1 o 2 síntomas de abstinencia por semana, luego ve agregando nuevos síntomas según los vayas superando. Debes hacer seguimiento de estos síntomas hasta finalizar el tratamiento.

Comienza trabajando con los síntomas de abstinencia cuya intensidad estén más cerca de cero; los que te sean más fáciles de controlar, luego ve progresando. Comenta tus anotaciones con tu grupo de apoyo DíaD.

Problema: Te presentamos una secuencia de números ordenados del 1 al 20, para una fácil identificación de los síntomas de abstinencia que te resulten difíciles de controlar durante la semana. Posteriormente anota el nº de problema en las tablas de estrategias adoptadas ante los problemas del diario de abstinencia.

Fecha: Te recomendamos usar el formato: DD/MM/AA. Por ejemplo para el 23 de agosto del 2017 usa el formato: 23/08/17

La hora: Sigue las recomendaciones del registro de consumo.

Síntoma: Ver tabla de abreviaturas para el diario de abstinencia

Los síntomas de abstinencia son la unión de reacciones físicas o corporales que ocurren cuando dejas de fumar. Siempre debes mantenerte alerta ante pensamientos relacionados con estos síntomas.

Tabla de abreviaturas para el diario de abstinencia

Síntomas de abstinencia (síntoma)	Forma abreviada
Impulso y deseo vehemente por fumar.	Craving
Ansiedad.	Ansiedad
Irritabilidad.	Irritabilidad
Sentimientos de frustración.	Frustración
Sentimientos de ira	Ira
Mal humor.	Mal humor
Impaciencia.	Impaciencia
Inquietud.	Inquietud
Dificultad para concentrarse	Concentrar
Nerviosismo.	Nervios
Temblores.	Temblor
Fatiga.	Fatiga.
Cansancio.	Cansancio
Somnolencia y problemas para dormir.	Sueño/Insomnio
Síntomas depresivos.	Depresión
Mareos; al principio pueden durar uno o dos días.	Mareos
Dolores de cabeza.	Cefalea
Estreñimiento.	Estreñimiento
Trastornos digestivos.	Digestivos
Nauseas.	Nauseas.
Incremento del apetito y aumento de peso.	Apetito
Otros: 3-5 opciones más, con sus abreviaturas	

Intensidad: La intensidad de los síntomas de abstinencia de la tabla anterior varía de persona a persona en función de su fisiología y circunstancias. Anota la intensidad del síntoma de abstinencia que experimentas en una escala de 0 a 100. Cuanto más te aproximes a 0 podrás controlar con más facilidad el síntoma, cuanto más te aproximes a 100 las ganas de fumar son muy intensas.

Duración: Los síntomas de abstinencia suelen tener una duración inferior a 5 minutos. Anota los minutos que duran tus síntomas de abstinencia. Ejemplo: 4 min.

Abstinencia: Si conseguiste no fumar ese cigarrillo y superaste el síntoma de abstinencia, ¡enhorabuena!. Marca la casilla con un “sí”; y si no superaste el síntoma de abstinencia marca la casilla con un “no”.

Placer: Después de marcar con un “no” en la casilla correspondiente de abstinencia, anota la intensidad de placer que has experimentado con ese cigarrillo en una escala de 0 a 100. Valores cercanos a 100 indican que experimentas un placer muy alto, valores cercanos a 0 indican que prácticamente no experimentas placer.

Disfruta de este momento de conversación con tu Yo, “se sincero contigo”.

¡No te des por vencido!

Ejemplo: Completando el diario de abstinencia

Problema (nº)	Fecha	Hora	Síntoma	Intensidad	Duración	Abstinencia	Placer
1	23/08/17	07 h	Craving	80	5 min.	No	60
2	23/08/17	17 h	Craving	40	3 min.	Si	----
3	24/08/17	00 h	Apetito	30	5 min.	Si	----
4	24/08/17	05 h	Nervios	60	5 min.	No	70
-							
20							

¿Has completado tu diario de abstinencia? Busca patrones repetidos con el síntoma de abstinencia experimentado y analízalos. Luego intenta encontrar soluciones con tu grupo de apoyo DíaD en las siguientes tablas:

Recuerda que debes centrarte en trabajar 1 o 2 síntomas de abstinencia por semana, luego ve agregando nuevos síntomas según los vayas superando.

Problema (nº)	Estrategias adoptadas para hacer frente al síntoma. ¿Qué hice en lugar de fumar?	Eficacia
3	Beber un vaso de agua y comer una manzana fue eficaz.	(+)
4	El aire fresco ayudo, pero el deseo de fumar fue my intenso.	(-)

--	--	--

Problema (nº)	Si la estrategia adoptada no resulto eficaz (-); ¿qué puedo hacer la próxima vez?
4	Caminare de nuevo, necesito hacer algo con mis manos.

Completando los gráficos

Gráficos de consumo, abstinencia y peso.

Los gráficos son un complemento visual importante a los registros y, te servirán para tener una mejor perspectiva de la evolución de tu tratamiento. “La información contenida en tus gráficos serán una motivación extra para dejar de fumar”.

Cada gráfico del diario DíaD relaciona dos variables; podrás valorar:

- Como varia tu consumo de cigarrillos durante las diez semanas de tratamiento, en tu gráfico de consumo.
- Como varía la intensidad de tus síntomas de abstinencia durante los setenta días de tratamiento, en tu gráfico de abstinencia.
- Como varia tu peso durante las diez semanas de tratamiento, en tu gráfico de peso.

¿Cuándo completar los gráficos?

- Los domingos de cada semana de tratamiento, deberás completar tu gráfico de consumo.
- Completa tu grafico de abstinencia todos los días
- Los lunes de cada semana de tratamiento, deberás completar tu gráfico de peso.

