



El método DíaD

para dejar de fumar

Enhorabuena por decidir dejar de fumar y gracias por confiar en el método DíaD para recorrer el camino de tu abstinencia. **El método DíaD mantiene que dejar de fumar es posible con relativamente poco esfuerzo, a través de ejercicios sencillos y fáciles de realizar que no interferirán con tu vida cotidiana.**

El método DíaD se ha distribuido en diez semanas de tratamiento, los que se focalizan en un día central o día D. El enfoque del método DíaD es **completamente diferente al método tradicional para dejar de fumar, donde el asunto de la salud sólo es una pequeña parte de un todo.**

El método se estructura en tres partes:

1

FASE DE PREPARACIÓN

Semanas 1, 2 y 3

Cuyo objetivo es motivar al fumador para que adquiera el compromiso de dejar de fumar.

2

FASE DE ABANDONO

Semana 4

Referida al proceso de deshabitación que el fumador sigue para dejar de fumar.

3

FASE DE MANTENIMIENTO O PREVENCIÓN A LA RECAÍDA

A partir de la semana 5

Orientada a mantener las ganancias del tratamiento a largo plazo.

“Te deseamos un buen camino hacia tu abstinencia definitiva”

“La sabiduría, la compasión y el coraje son las tres cualidades morales universalmente reconocidas de los hombres”. CONFUCIO

En el método DíaD se utilizan los siguientes elementos:

- ▶ **Técnicas motivacionales**, que te prepararan para que te adhieras y sigas el tratamiento propuesto.
- ▶ **Técnicas conductuales**, que han demostrado ser efectivas para abandonar el consumo de tabaco: control de estímulos, reducción gradual de la ingesta de nicotina, entrenamiento en el autocontrol.
- ▶ **Combina el tratamiento** con terapia de sustitución con nicotina (TSN) o tratamiento farmacológico (en caso que tu nivel de dependencia física sea moderada o alta), con la medicina alternativa, que ha demostrado su eficacia para paliar los efectos del síndrome de abstinencia.
- ▶ **Desarrollo de habilidades**, que te permitan resistir las presiones sociales que perpetúen tu consumo o que te inciten a la experimentación.
- ▶ **Técnicas de mantenimiento de la abstinencia** o de prevención de la recaída, para cuando hayas dejado de fumar.
- ▶ **Seguimiento y monitorización de tu evolución** con modificaciones en el tratamiento en caso de recaídas.

En el método DíaD intentamos ser flexibles en cuanto a la forma de abandono del tabaco que elijas; **en función a tu preparación y motivación podrás elegir si afrontas el día D, o continúas con tu proceso de preparación.** Además, tienes la opción dejar de fumar de modo gradual aplicando las técnicas de Reducción Gradual de la Ingesta de Nicotina y Alquitrán (RGINA).

Para ayudarte a alcanzar tus objetivos, hemos diseñado tres herramientas fundamentales que te guiarán en el camino de tu abstinencia definitiva:

- ▶ El Diario DíaD
- ▶ El libro “Nunca es demasiado tarde para dejarlo”
- ▶ El cuaderno de trabajo del método DíaD

¿A quién va dirigido el método DíaD?

A toda persona que voluntariamente quiera dejar de fumar, especialmente a los fumadores que en las etapas del modelo de cambio de Prochaska y Diclemente (ver la web) se encuentran en las etapas de: preparación, acción, mantenimiento y recaída.

Si te encuentras en las etapas de precontemplación y contemplación te recomendamos que empieces por leer el contenido de las semanas: 1,2 y 3 del libro DíaD.



www.diadmbes.es
UTILIZA NUESTROS RECURSOS QUE
TE AYUDARÁN EN EL CAMINO
DE TU ABSTINENCIA

