

El Método DíaD para dejar de fumar

“Para conseguir tus objetivos convierte cada paso en meta y cada meta en un paso”.

A) Plan personalizado para dejar de fumar DíaD

- Toma tu medicación diariamente por lo menos durante las diez semanas de tratamiento (consulta la web y a tu médico de cabecera).
- Identifica tus motivos para dejar de fumar.
- Piensa en una fecha para dejar de fumar “El día D”.
- Forma tu grupo de apoyo y/o tu grupo terapia.
- Libérate de las cosas que te recuerden al cigarrillo.
- Prepara tu Kit de supervivencia.
- Anticipa y planifica los desafíos mientras dejas de fumar; desarrolla estrategias para afrontar el síndrome de abstinencia y, ten lugares a los que puedas acudir para recibir ayuda inmediata.
- Identifica tus circunstancias de fumar o tus desencadenantes.
- Recompensa tu abstinencia.
- No uses otros productos de tabaco.

Abastece tu “Kit de supervivencia” con:

- Tus medicamentos para dejar de fumar.
- Sustitutos del tabaco bajos en calorías como: un pedazo de zanahoria o apio, canela en rama, clavos de olor, chicles, caramelos, menta, palitos mondadientes. Muchas personas usan semillas de girasol, paletas de frutas como uvas y manzanas. Coloca los sustitutos de tabaco en los mismos lugares donde almacenabas los cigarrillos.
- Tu diario DíaD.
- Tu teléfono móvil con los datos actualizados de tu grupo de apoyo y/o, tu grupo de terapia.
- Una bola antiestrés.
- Una botella de agua.
- Juegos de dispersión.

Tener a mano tu Kit de supervivencia te ayudara a mantenerte en el camino.

B) Recomendaciones para mantener mi abstinencia, ¡Luchar contra el craving!

Anticípate:

- Elimina de tu vista tus desencadenantes, mantente alejado de ellos y por sobre todas las cosas, no te fíes, no subestimes, no juegues con fuego. ¡Los desencadenantes son muy peligrosos!
- Piensa siempre en tus motivos para dejar de fumar.
- Reflexiona detenidamente en el daño irreversible que te ha hecho esta adicción. Si continuas por este camino lo lamentaran: tu familia, tus seres queridos y, lo lamentaras tu.
- Ten siempre a mano tu Kit de supervivencia.
- Realiza periódicamente los ejercicios de relajación-autohipnosis recomendados.

Durante el mono (craving):

- Piensa en el mecanismo por el cual ocurre esta adicción, el ciclo dura aproximadamente 30 minutos: Depresión y fatiga, búsqueda de nicotina, consumo de nicotina, estímulo del sistema nervioso central, placer, el efecto de la nicotina desaparece, depresión y fatiga. Como ves es un mecanismo bioquímico que ocurre en tu mente, porque tu cerebro se ha modificado por el largo camino que has recorrido en tus años de adicto. Eres tu el que decide ¡No lo hagas!
- ¡Resiste la tentación! Imagina las olas del mar que se rompen en mil pedazos después de un breve periodo de tiempo; del mismo modo imagina al craving como de si una ola gigante se tratase y deja que pase. Estas molestias solo duran escasos minutos.
- Piensa solo en este momento, del que debes salir airoso, no pienses en: luego después, mas tarde, mañana, ni en la semana que viene. ¡Solo piensa en este momento!
- Reflexiona, que para llegar hasta aquí, has recorrido un largo camino con muchos tropiezos que cada vez te han hecho más fuerte, más sabio; con cada tropiezo que has tenido en el pasado te has hecho más fuerte para luchar contra el craving. ¡Tú puedes vencer!

C) Los 10 principios para consolidar el cambio:

1. Disfruta de tus mejoras físicas inmediatas; ahora te cansas menos, ha desaparecido esa tos, tienes más energía, respiras mejor, etc.
2. Disfruta de tu nuevo entorno más fresco y despejado. Siempre deberás mantener los encendedores, cerillas, ceniceros y tabaco fuera de tu presencia.
3. Disfruta de la compañía de tus amigos que no fuman. Cuéntales las ventajas de dejar de fumar a aquellos que todavía fuman.
4. Si ya te has hecho una limpieza dental, mira cómo han mejorado tus dientes, siente cómo ha mejorado tu aliento. Si no te has hecho todavía esa limpieza, hazlo. ¡Vale la pena!
5. Resiste el deseo imperioso de fumar, que cada vez será más esporádico y menos intenso. Te volvemos a recordar que tengas siempre a mano tu Kit de supervivencia y lo reabastécas con algo para degustar o masticar: fruta fresca, frutos secos, chicles sin azúcar, una zanahoria, etc. “cualquier cosa menos cigarrillos”. Inicia actividades que te distraigan, te gusten y te gratifiquen.
6. No pienses que tendrás que estar toda la vida sin fumar. Valora lo que has conseguido hasta ahora y, concéntrate en superar las ganas de fumar cada vez que se presenten. No te confíes, durante los primeros meses continuarán presentándose situaciones de tentación: los pequeños descansos del trabajo, cuando vas a tomar algo, etc. Ten mucho cuidado y ten muy claras las conductas alternativas con las que afrontarás el peligro (ver anexo 2 del cuaderno de trabajo).
7. Aprende a relajarte sin cigarrillos. Haz respiraciones profundas soltando el aire lentamente y diciéndote a ti mismo “tranquilo”, cada vez que te sientas tenso.
8. Recuerda tu lista de razones para no fumar, tenla a mano y repásala de cuando en cuando. “Será una motivación extra para dejar de fumar”. Puedes añadir nuevas razones a la lista inicial en tu diario DíaD. ¡Usa tu imaginación!
9. Aparta el dinero que ahorras cada día. Calcula lo que ahorrarás en unos meses. Después de unos meses de abstinencia, hazte un buen regalo. ¡Haz que sea algo especial!
10. No cedas nunca, ni siquiera por un solo cigarrillo.

El método DíaD

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

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:

- Fase de preparación (semanas: 1,2 y 3), cuyo objetivo es motivar al fumador para que adquiera el compromiso de dejar de fumar.
- Fase de abandono (semana 4), referida al proceso de deshabituación que el fumador sigue para dejar de fumar.
- Fase de mantenimiento o fase de prevención de la recaída (a partir de la semana 5), orientada a mantener las ganancias del tratamiento a largo plazo.

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:



¿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.

“Te deseamos un buen camino hacia tu abstinencia definitiva”.



www.diadmbe.es

UTILIZA NUESTROS RECURSOS QUE TE AYUDARÁN
EN EL CAMINO DE TU ABSTINENCIA

