

Guía para el grupo de apoyo **DíaD**

Nunca es **DEMASIADO**
TARDE para dejarlo

Dr. Rubén D. Manrique Lipa



www.diadmbe.es



“Aprendí que el mejor regalo que alguien te puede hacer es dedicarte su tiempo, escucharte, preocuparse por ti y que te ayude a no rendirte”

Índice

Introducción.....	2
¿Cómo ayudar a un fumador?	3
El grupo de apoyo DíaD.....	4
Recomendaciones DíaD.....	5
Las sesiones DíaD	6
Conclusiones	11

Introducción

En los últimos años la actitud hacia el fumador por parte de la sociedad está cambiando. Hoy en día, hasta los mismos fumadores ven en “el fumar” una conducta antisocial. Millones de personas están dejando de fumar y, todos los fumadores son conscientes de este cambio social^(24,33).

Todos los fumadores saben que es absurdo pagar una cantidad importante de dinero por unas hojas secas envueltas en un papel, encenderlo y luego aspirar sus alquitranes cancerígenos.

¡Ayuda a un fumador!, forma parte del grupo de apoyo DíaD de un fumador. ¡Quítale sus miedos! Pero se prudente y ten paciencia cuando lo hagas. No intentes obligarle a seguir el método DíaD, ni pretendas que deje de fumar diciéndole que está arruinando su salud o malgastando su dinero. Todo eso ya lo sabe él mejor que tú.

Los fumadores no fuman porque disfruten de ello o porque quieran hacerlo. Los fumadores fuman porque son adictos a la nicotina⁽⁵⁾. Si intentas obligar a un fumador a que lo deje por la fuerza, se sentirá como un animal acorralado y, necesitará fumar aún más. Correrás el riesgo de convertirle en fumador secreto, lo cual le convencerá más todavía de que el cigarrillo es lo más valioso del mundo.

Puedes empezar por hacerle ver la otra cara de la moneda. Procura que tenga oportunidad de hablar con personas que antes fumaban mucho y lo han dejado con éxito. Que le cuenten a tu fumador cómo también creían estar enganchados para toda la vida y, lo hermosa que es la vida cuando no fumas.

La mejor forma de enseñar es con el ejemplo: muéstrale lo estupendo que es no tener que asfixiarse todos los días. Muéstrale lo maravilloso que es levantarse por las mañanas, sentirse sano y en plena forma; en lugar de ponerse a toser y carraspear.

El efecto motivador es importante: una vez que el fumador empieza a creer que puede dejar de fumar, se le empezará a abrir la mente y, con el tiempo se dará cuenta de que los cigarrillos en lugar de darle un estímulo, están destruyendo su confianza, haciendo que sea irritable e impidiendo que se relaje.

Como puedes ver, es muy importante que tengas los conceptos claros sobre cómo ayudar a un fumador. Si lo consigues, tu ser querido tendrá en ti al mejor terapeuta posible. Sencillamente porque tiene un vínculo único contigo. Es decir, el hecho de conocerlo es mucho para una terapia cognitivo conductual (TCC)⁽¹⁰⁰⁾. Serás como un terapeuta que conoce al 100% a su paciente y, eso será una gran ventaja para ayudarle a conseguir la abstinencia definitiva.

¿Cómo ayudar a un fumador?

Primero ten los conceptos claros, respétale e intenta ponerte en el lugar de un fumador. Puedes empezar por leer las recomendaciones DíaD.

Es muy importante no humillarle, no decirle frases negativas como: que es débil, que está contaminando el ambiente, o que es una persona sucia. No es una estrategia adecuada intentar obligar a nadie a dejar de fumar.

Todos los fumadores deben seguir un proceso de madurez, hasta decidir que quieren librarse del tabaco. El proceso de madurez toma tiempo (lo cual es muy relativo). El fumador es como un gato. Debes esperar que el llegue a ti. ¡Mantén la escucha activa!

¿Qué puedes hacer?

Si la persona a quien quieres ayudar no se ha planteado seriamente en dejar de fumar, sugiérele la posibilidad de que lo empiece a pensar, con tacto y con respeto.

- Pregúntale si aceptaría tu ayuda para dejar de fumar.
- Incrementa su confianza, dile que puede hacerlo.
- Háblale de las ventajas de vivir libre del tabaco.
- No te pases con el tema, enfócalo con sensibilidad y aprovecha oportunidades adecuadas para recordárselo de cuando en cuando.
- No promuevas sentimientos de culpabilidad, la mayoría de los fumadores quieren dejar de fumar, pero se sienten inseguras o piensan que no lo conseguirán. Lo que necesitan es apoyo, comprensión y ayuda.
- Se paciente, si finalmente lo intenta y se pone insoportable durante unos días.

¿Si alguien te pide directamente tu ayuda para dejar de fumar?

Agradécele la confianza depositada en ti y:

- Exprésale tu apoyo incondicional.
- Es importante que le preguntes, por las razones personales y/o familiares que le llevan a tomar esta decisión. Coméntale que le será muy útil recordarlas en todo momento.
- Sugierele las recomendaciones que se ofrecen en el método DíaD.
- Asegúrale que podrá llamarte siempre que necesite tu apoyo. Se paciente si alguna vez te llama a medianoche, o se pone insoportable durante unos días.
- Mientras este dejando de fumar, invítale a hacer ejercicios o a caminar un rato cada día.
- Pregúntale cómo se siente, demuéstrole tu preocupación y tu aprecio por los esfuerzos que está realizando.
- Si consigue dejar de fumar, premia su abstinencia; proponle hacer alguna actividad agradable libre de humo. Invítale al cine, a cenar, etc.

¿Yo fumo, pero mi pareja está embarazada y quisiera saber si puedo ayudarla a dejar de fumar?

Tu apoyo es importante, aun si continúas fumando. Puedes ayudarla de distintas formas:

- Piensa en dejar de fumar también, por ella, por tu bebé y, por ti mismo. Puede ser una buena oportunidad de apoyarse mutuamente.
- Si no puedes dejar de fumar, no fumes cuando estés con ella. Si necesitas fumar en tu hogar, procura fumar en una sola habitación, aislada del resto de la casa y bien ventilada.
- No le ofrezcas cigarrillos.
- Recuerda que vivir en un ambiente libre de humo, es especialmente importante para embarazadas y niños pequeños.
- Pide a familiares y amigos que no fumen cuando estén con ella.
- Cuando salgan, procuren pasear al aire libre, ir al cine o a espectáculos y restaurantes donde haya espacios libres de humo.

“Puedes seguir, también estas recomendaciones si fumas y, tienes algún ser querido que fuma y le quieres ayudar a dejar de fumar”.

El grupo de apoyo DíaD

Las funciones del grupo de apoyo DíaD serán:

- Organizar el plan de acción y el seguimiento de las semanas.
- Asegurarse que el fumador haga los ejercicios propuestos.
- Asegurarse que el fumador complete los registros del diario DíaD hasta conseguir la abstinencia definitiva.
- Discutir con el fumador los ejercicios de debate.
- Monitorizar el proceso de abstinencia del fumador.
- Comprobar el cumplimiento del tratamiento farmacológico.
- Administraran las recompensas por sus logros y, penalizaciones en las caídas/recaídas.

Recomendaciones para el grupo de apoyo DíaD:

Antes de empezar la primera reunión del grupo de apoyo, es importante que todos los integrantes sepan cómo usar el diario DíaD y el cuaderno de trabajo.

Tener en cuenta la fecha de inicio del tratamiento farmacológico, el tratamiento se debe completar durante 12 semanas.

Valorar apoyo profesional complementario si la dependencia es alta.

Anotar en el diario DíaD las conclusiones obtenidas por el grupo de apoyo en los ejercicios de debate.

Recomendaciones DíaD

La medicación

Unos de los pilares del tratamiento para dejar de fumar es la medicación. Existen diversos fármacos y plantas medicinales de comprobada eficacia para ayudar al fumador en su camino hacia la abstinencia.

Debido a que los medicamentos y las plantas medicinales tratan únicamente los aspectos físicos de la adicción, no se espera que se use como único método para ayudar al fumador. La medicación debe combinarse con otros métodos recomendados que traten el componente social y psicológico (por ejemplo: profundizar la capacidad de relajarse y serenarse, reforzar la confianza en sí mismo, aumentar la seguridad, la autoestima, el autocontrol, etc.). Varios estudios han demostrado que, cuando se combina ambos tipos de tratamientos, se pueden duplicar las probabilidades de abandonar la conducta adictiva^(16,57).

El fumador deberá tomar la medicación recomendada; independientemente que consiga o no la abstinencia en el tiempo propuesto, deberá continuar con su medicación hasta la semana 12.

En la página Web presentamos una guía farmacológica de medicamentos, que DíaD recomienda para un fumador.

Ayúdale durante el proceso de retirada de la droga

Siempre hay que suponer que el ex fumador sufre, sobre todo en los días posteriores al día D, aunque no se le note. No intentes minimizar su sufrimiento diciéndole que es fácil dejar de fumar, eso lo puede hacer él. No dejes de decirle lo orgulloso que estás de él. Asegúrale que tiene mucho mejor aspecto, que huele mejor, que respira mejor. Es importante seguir haciendo esto. Cuando una persona deja de fumar, la euforia del momento y el apoyo moral de su familia o de sus amigos le ayuda enormemente. ¡No hay que parar de alabarle!

Si el ex fumador no habla del tabaco, puedes pensar que se le ha olvidado y, a lo mejor no quieres recordárselo. No temas hablar del tabaco y sigue con las alabanzas. Él ya te dirá sí no quiere que hables de fumar.

Haz un esfuerzo para quitarle el estrés y la ansiedad durante el período de retirada de la droga. Intenta inventar formas de hacerle la vida más interesante y divertida.

Puede ser un período difícil para los no fumadores. Si un miembro de un grupo de personas está inaguantable, suele fastidiar a todos. Si el ex fumador se irrita, ten en cuenta este fenómeno. Si se enfada contigo, no le sigas el juego. Es justo en este momento cuando más necesita tu cariño y tu comprensión. Si tú mismo te irritas, procura ocultarlo.

¿Y si no se siente lo suficientemente motivado para afrontar el día D?

Si el fumador aún continúa fumando y, no se siente preparado para afrontar el día D, el grupo debe continuar proporcionando su apoyo al fumador hasta que consiga la abstinencia. “Deben ser pacientes”, “el tiempo es relativo”, “el tiempo es una buena medicina para el alma”. Es absolutamente normal sentir inseguridad en los días previos; ánimale a continuar con el método DíaD para dejar de fumar. Pronto vera las cosas desde otra perspectiva.

Es muy importante animar al fumador a continuar con los registros en su diario DíaD y, siga conociendo su pauta particular de consumo; de esa forma podrá modificar la conducta asociada cuando llegue el momento. También es importante que continúe guardando los cigarrillos que fume en su caja transparente.

Aunque el registro de consumo sea un engorro, se trata de desautomatizar una conducta y, continuar aprendiendo sobre en qué momentos y en qué situaciones del día le dan ganas de fumar.

Si se ha decantado por los ejercicios opcionales, debe mantener por todos los medios la reducción de consumo que ha conseguido; de lo contrario el esfuerzo que ha hecho durante estas semanas de tratamiento no habrá servido de nada. “Para su salud es mejor fumar menos de 10 cigarrillos diarios, que fumar más de 20^(34,35)”.

¿Y si tiene una recaída?

“Al final todo va a salir bien. Y si no ha salido bien, es que todavía no es el final”.

La recaída es habitual en los fumadores que dejan de serlo. Después de un tiempo, muchos vuelven a fumar. La nicotina tiene un gran poder adictivo, tanto físico como psicológico, además de la presión social que facilitan la recaída. Es importante, sin embargo, considerar la recaída no como un fracaso, sino como parte del proceso que sigue la persona que quiere dejar de fumar. Tras una recaída, el fumador que vuelve a intentar dejar de fumar, pasado un tiempo, tiene más probabilidades de éxito que la primera vez que lo intentó^(20,22).

Si vuelve a fumar, ánimale a que reflexione el tiempo que ha estado sin fumar y a que sea consciente de lo que le ha hecho recaer, para que cuando lo intente de nuevo pueda prepararse mejor para conseguir su objetivo.

El fumador siempre deberá continuar con la medicación recomendada y los registros en el diario DíaD hasta conseguir su abstinencia.

Las sesiones DíaD

A continuación, presentamos una guía de seguimiento del método DíaD, para el cuaderno de trabajo y el diario DíaD.

Calendario de reuniones del grupo DíaD

Recomendamos reunirse por lo menos una vez por semana. “Los lunes o los domingos”.

Semana	Fecha	Hora	Lugar
Semana 1			
Semana 2			
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”.

Semana 1

En el cuaderno de trabajo:

Comprobar que ha realizado los ejercicios propuestos para la primera semana de tratamiento:

- Ejercicio 1.1 Mi fotografía.
- Ejercicio 1.2 Mi historia como fumador.
- Ejercicio 1.3 Mis barreras para dejar de fumar.
- Ejercicio 1.4 Mis motivos para continuar fumando.
- Ejercicio 1.5 Mis circunstancias de fumador.
- Ejercicio 1.6 Mis motivos para dejar de fumar.
- Ejercicio 1.7 Mi grupo de apoyo DíaD.
- Ejercicio 1.8 Declaración de responsabilidad.

En el diario DíaD:

Comprobar que ha completado:

- El registro de peso para la semana 1.
- El registro de consumo para la semana 1.
- El diario de abstinencia para la semana 1.
- La gráfica de peso para la semana 1.
- La gráfica de consumo para la semana 1.
- La gráfica de abstinencia para la semana 1.

En caso negativo, animar a completar los registros y las gráficas hasta la semana 10. La información contenida en ellas, servirá como una motivación extra para dejar de fumar y, ayudara a tomar medidas con la conducta adictiva.

Ejercicios de debate:

- Mis circunstancias de fumador (ejercicio 1.5).
- Establecer las recompensas si se consigue la abstinencia por: a) 1 día, b) 2 días, c) 7 días, d) 30 días, e) 90 días, f) 180 días y g) 365 días.
- Establecer las penalizaciones en caso de tener una caída/recaída.

Nota:

Elegir una actividad deportiva, establecer objetivos y metas.
 Analizar y debatir la información contenida en los registros y en las gráficas del diario DíaD.
 Debatir las recomendaciones DíaD del diario.
 Debatir las anécdotas con el método en el diario DíaD.

Semana 2

En el cuaderno de trabajo:

Comprobar que ha realizado los ejercicios propuestos para la segunda semana de tratamiento:

Ejercicio 2.1 Los mitos de mi adicción.

Ejercicio 2.2 Test de Glover Nilsson.

Ejercicio 2.3 Test de Fagerstrón.

Ejercicio 2.4 Mis tres circunstancias en las que no fumaré a partir de ahora.

Ejercicio 2.5 Mis posibilidades de éxito.

Ejercicio 2.6 Estrategias ante mis tres circunstancias de fumar.

Ejercicio 2.7 Mejoras en mi entorno.

Ejercicio 2.8 ¡Mis Gastos y ahorros en tabaco!

En el anexo 1 del cuaderno de trabajo presentamos los resultados de los ejercicios: 2.2, 2.3 y 2.5.

En el diario DíaD:

Comprobar que ha completado:

- El registro de peso para la semana 2.
- El registro de consumo para la semana 2.
- El diario de abstinencia para la semana 2.
- La gráfica de peso para la semana 2.
- La gráfica de consumo para la semana 2.
- La gráfica de abstinencia para la semana 2.

En caso negativo, animar a completar los registros y las gráficas hasta la semana 10. La información contenida en ellas, servirá como una motivación extra para dejar de fumar y, ayudara a tomar medidas con la conducta adictiva.

Ejercicios de debate:

- Los mitos de mi adicción (ejercicio 2.1).
- Mis tres circunstancias en las que no fumaré a partir de ahora; circunstancias: 18,19 y 20 (ejercicio opcional 2.4).
- Estrategias ante mis tres circunstancias de fumar (ejercicio opcional 2.6).
- Mejoras en mi entorno, “mis zonas de dispersión”, “mis zonas de fumador” (ejercicio 2.7).

Nota:

Animar a realizar los ejercicios opcionales del cuaderno de trabajo y, anotar las conclusiones en el diario DíaD.

Revisar el anexo 3 del cuaderno de trabajo y valorar: la recomendación de consumo y dosis de nicotina, para hacer los ejercicios opcionales esta semana.

Analizar y debatir la información contenida en los registros y en las gráficas del diario DíaD.

Debatir las anécdotas con el método en el diario DíaD.

Semana 3

En el cuaderno de trabajo:

Comprobar que ha realizado los ejercicios propuestos para la tercera semana de tratamiento:

Ejercicio 3.1 ¿Cuántas veces has hecho el gesto habitual de encender un cigarrillo?

Ejercicio 3.2 Lo negativo de fumar.

Ejercicio 3.3 Test de Richmond.

Ejercicio 3.4: Mis tres circunstancias adicionales en las que no fumaré a partir de ahora.

Ejercicio 3.5 Autograbado de los ejercicios de autohipnosis.

Ejercicio 3.6 Escala de Autoeficacia/Tentaciones.

Ejercicio 3.7 Mi compromiso de abstinencia.

En el anexo 1 del cuaderno de trabajo presentamos los resultados de los ejercicios: 3.3 y 3.6

En el diario DíaD:

Comprobar que ha completado:

- El registro de peso para la semana 3.
- El registro de consumo para la semana 3.
- El diario de abstinencia para la semana 3.
- La gráfica de peso para la semana 3.
- La gráfica de consumo para la semana 3.
- La gráfica de abstinencia para la semana 3.

En caso negativo, animar a completar los registros y las gráficas hasta la semana 10. La información contenida en ellas, servirá como una motivación extra para dejar de fumar y, ayudara a tomar medidas con la conducta adictiva.

Ejercicios de debate:

- Mis tres circunstancias adicionales en las que no fumaré a partir de ahora; circunstancias: 15,16 y 17 (ejercicio opcional 3.4).
- Escala de Autoeficacia/Tentaciones (ejercicio 3.6).
- Mi compromiso de abstinencia (ejercicio 3.7).

Nota:

Animar a realizar los ejercicios opcionales del cuaderno de trabajo y, anotar las conclusiones en el diario DíaD.

Revisar el anexo 3 del cuaderno de trabajo y valorar: la recomendación de consumo y dosis de nicotina, para hacer el ejercicio opcional de esta semana.

Comprobar que ha realizado los ejercicios de autohipnosis: Autocontrol y Crisis.

Analizar y debatir la información contenida en los registros y en las gráficas del diario DíaD.

Debatir las anécdotas con el método en el diario DíaD.

Semana 4

En el cuaderno de trabajo:

Comprobar que ha realizado los ejercicios propuestos para la cuarta semana de tratamiento:

Ejercicio 4.1 ¿Cuánta nicotina, sustancias cancerígenas y tóxicas entran en mi cuerpo? ¿Cuál es el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón o EPOC?

Ejercicio 4.2 Mis síntomas de abstinencia.

Ejercicio 4.3 Mis tres circunstancias adicionales en las que no fumaré a partir de ahora.

Ejercicio 4.4 Carta de despedida.

Ejercicio 4.5 Ejercicio de rol playing.

En el anexo 1 del cuaderno de trabajo presentamos un ejemplo de carta de despedida.

En el diario DíaD:

Comprobar que ha completado:

- El registro de peso para la semana 4.
- El registro de consumo para la semana 4.
- El diario de abstinencia para la semana 4.
- La gráfica de peso para la semana 4.
- La gráfica de consumo para la semana 4.
- La gráfica de abstinencia para la semana 4.

En caso negativo, animar a completar los registros y las gráficas hasta la semana 10. La información contenida en ellas, servirá como una motivación extra para dejar de fumar y, ayudara a tomar medidas con la conducta adictiva.

Ejercicios de debate:

- Mis tres circunstancias adicionales en las que no fumaré a partir de ahora; circunstancias: 12,13 y 14 (ejercicio opcional 4.3).
- Ejercicio de rol playing (ejercicio 4.5).

Nota:

Animar a realizar los ejercicios opcionales del cuaderno de trabajo y, anotar las conclusiones en el diario DíaD.

Revisar el anexo 3 del cuaderno de trabajo y valorar: la recomendación de consumo y dosis de nicotina, para hacer el ejercicio opcional de esta semana.

Comprobar que ha realizado el ejercicio de autohipnosis: Mi último cigarrillo.

Analizar y debatir la información contenida en los registros y en las gráficas del diario DíaD.

Debatir las anécdotas con el método en el diario DíaD.

Semana 5

En el cuaderno de trabajo:

Comprobar que ha realizado los ejercicios propuestos para la quinta semana de tratamiento:

- Ejercicio 5.1 Personas que lastimo con mi conducta adictiva.
- Ejercicio 5.2 Imaginando como seria el retorno al tabaco.
- Ejercicio 5.3 Índice de bienestar emocional.
- Ejercicio 5.4 Recompensando mi abstinencia.
- Ejercicio 5.5 Mi historia de ex fumador.

En el diario DíaD:

Comprobar que ha completado:

- El registro de peso para la semana 5.
- El registro de consumo para la semana 5.
- El diario de abstinencia para la semana 5.
- La gráfica de peso para la semana 5.
- La gráfica de consumo para la semana 5.
- La gráfica de abstinencia para la semana 5.

En caso negativo, animar a completar los registros y las gráficas hasta la semana 10. La información contenida en ellas, servirá como una motivación extra para dejar de fumar y, ayudara a tomar medidas con la conducta adictiva.

Ejercicios de debate:

- Índice de bienestar emocional (ejercicio 5.3).
- Recompensando mi abstinencia (ejercicio 5.4).

Nota:

Si no ha conseguido la abstinencia animar a continuar con el método DíaD.
Comprobar que ha realizado el ejercicio de autohipnosis: Recaída.
Analizar y debatir la información contenida en los registros y en las gráficas del diario DíaD.
Debatir las anécdotas con el método en el diario DíaD.

Conclusiones

- Usar el método DíaD como apoyo complementario para dejar de fumar.
- No intentes obligarle a seguir el método DíaD, el fumador debe tomar la decisión de forma reflexiva y madura.
- Revisar semanalmente el diario DíaD y el cuaderno de trabajo del fumador.
- Es muy importante animar al fumador a continuar con los registros en su diario DíaD.
- El fumador deberá tomar la medicación recomendada, independientemente que consiga o no la abstinencia en el tiempo propuesto. “Deberá continuar con su medicación hasta la semana 12”.



