



Mi plan personalizado DíaD para dejar de fumar

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

Terapia individual o grupal por:

Consulta presencial

Videoconsulta

Teléfono

Whatsapp

Email



DíaD
MÉTODO
BASADO
EN LA
EVIDENCIA



Día

MÉTODO
BASADO
EN LA
EVIDENCIA

*“Dejar de fumar es fácil. Yo
ya lo deje unas cien veces”.*

MARK TAWIN





ÍNDICE

Introducción	4
El método DíaD	7
¿A quién va dirigido el método DíaD?	8
Las herramientas DíaD	9
1. El libro: "Nunca es demasiado tarde para dejarlo"	9
2. El cuaderno de trabajo del método DíaD	10
3. El diario DíaD	10
4. La App DíaD	11
5. El sitio web DíaD	12
6. Las redes sociales.....	13
Mi plan personalizado DíaD para dejar de fumar	14
¿En que consisten la sesiones motivacionales DíaD?.....	14
¿Como funciona?	15
Las sesiones motivacionales DíaD	15
Conclusiones	23
Consulta nuestras tarifas	24



Introducción

¿Alguna vez has pensado en dejar de fumar?; pero el miedo, la ansiedad, los nervios y la creencia de que tienes poca fuerza de voluntad, ¿te han vencido siempre?

¿Tienes miedo a tener que volver a pasar por esas experiencias desagradables, cuando dejas de fumar?, debes saber, que la única forma en que superes esas experiencias desagradables, es pasar por esas experiencias, pero sin fumar.

¿Tienes miedo a ganar unos kilos en el intento?

¿Sabías que? El riesgo cardiovascular de un fumador equivale a tener un exceso de peso de 40 Kg.

Algunos fumadores aumentan de peso cuando dejan de fumar, generalmente suelen subir dos o tres kilogramos; que se pueden perder fácilmente haciendo deporte y cambiando algunos hábitos alimentarios.

¿No crees que ya es hora de hacer algo distinto?

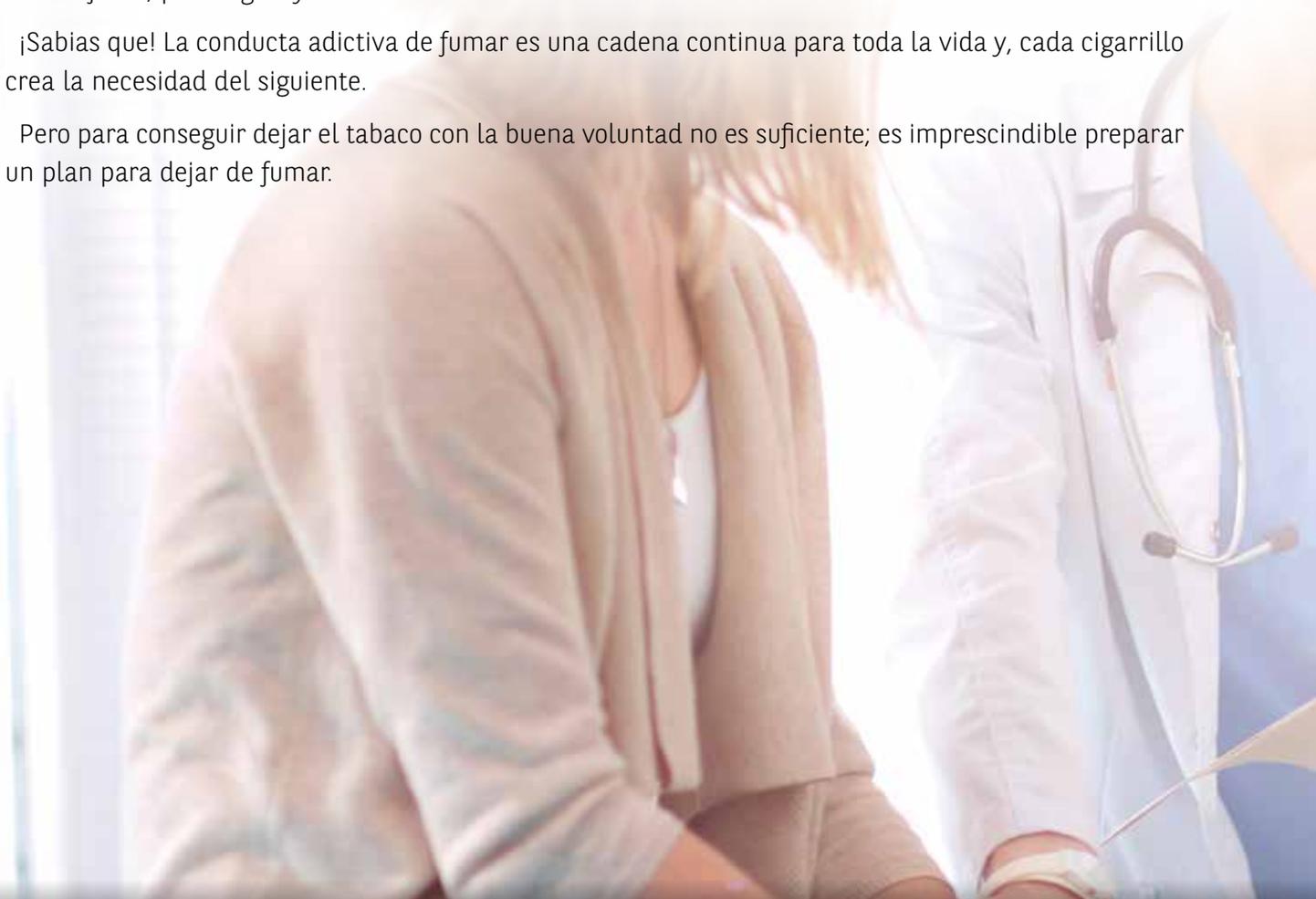
Dejar de fumar significa plantearse una vida libre de tabaco. Pensar en lo que ello significa para la vida propia, para la de nuestros seres queridos, para los que nos aman, para los que nos aprecian y admiran. ¿No debería ser suficiente?

Se ha demostrado que cuanto más sepa el fumador sobre su conducta adictiva, más posibilidades tendrá de controlar su adicción.

La nicotina es la sustancia adictiva que contienen los cigarrillos y, que produce en el fumador dependencia física, psicológica y social.

¡Sabías que! La conducta adictiva de fumar es una cadena continua para toda la vida y, cada cigarrillo crea la necesidad del siguiente.

Pero para conseguir dejar el tabaco con la buena voluntad no es suficiente; es imprescindible preparar un plan para dejar de fumar.





Sin duda has logrado muchas cosas en la vida, has conseguido varias metas y te has superado en muchos aspectos, gracias a tu voluntad. Pero superar la adicción al tabaco es otra cosa.

Cada vez que has intentado dejar de fumar, aprendiste lo que funciona y lo que no, lo que te aproxima un paso más a liberarte del tabaco.

¡Reflexiona!, y hazte las siguientes preguntas:

¿Quieres ser un buen ejemplo para tus hijos y los demás? ¡Ojalá que tus hijos nunca tengan que pasar por el proceso de dejar esta droga!

¿Quieres vivir muchos años y, por lo tanto disfrutar de tus hijos y nietos?

Si la edad y el peso te lo permiten, podrás volver a subir las escaleras de dos en dos, sin que tus pulmones se recientan, Y cuando te despiertes, ya no tendrás la boca pastosa, la garganta ya no será una caverna y tu voz dejara de estar oxidada.

Mejoras que apreciaran especialmente las personas más cercanas a ti.

Sin embargo, uno de los mayores beneficios que obtendrás cuando dejes de fumar es el retorno de la confianza y la seguridad en ti mismo.

El día D, es el día donde tu preparación y motivación deberán ser suficientes como para poder afrontar con éxito el abandono total del cigarrillo, es el día a partir del cual no fumarás ni un solo cigarrillo más, ¡ni una sola calada más!, ¡cero cigarrillos! Pero para llegar al día D se requiere de un proceso de preparación y motivación que puede tardar entre unos días y 20 años.

¡Ten las ideas claras!

¡Es el momento de hacer algo diferente!

Obtén gratis tu cuenta DíaD en la web www.diadmbe.es, ¡tenemos muchos recursos para ayudarte a recorrer el camino de tu abstinencia!



Adquiere el libro DíaD



El método DíaD

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

Desde los años 60, se vienen utilizando diversos métodos para ayudar a las personas a dejar de fumar. Algunos de ellos han mostrado ser relativamente eficaces, otros no. En el método DíaD se hace un **Metaanálisis** de los tratamientos que a día de hoy han demostrado su eficacia y, es similar a las terapias con un especialista. El método DíaD pretende ser un catalizador que acelere tu proceso de motivación y preparación.

El método DíaD es un programa multicomponente basado en la evidencia científica de las últimas cinco décadas, que pone a disposición del fumador: Lo mejor de literatura médica, la medicina alternativa y las nuevas tecnologías, que ayudarán al fumador en su tratamiento para dejar de fumar.

Cada sesión de tratamiento con el método DíaD, equivaldría a una sesión terapéutica intensiva con el especialista en un centro de deshabituación tabáquica.

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.

¡Sabías que! Hacen falta 66 días para que se cree un buen hábito y pueda mantenerse durante años.

El método DíaD se ha distribuido en diez semanas de tratamiento, los que se focalizan en un día central o día D. ¡A partir del día D no debes fumar ni un solo cigarrillo más!

El método se estructura en tres partes:

- **Fase de preparación** (correspondiente a las semanas: 1,2 y 3), cuyo objetivo es motivar al fumador para que adquiriera el compromiso de dejar de fumar.
- **Fase de abandono** (correspondiente a la 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 seis elementos:

- **Técnicas motivacionales**, que te prepararán 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 la terapia con el tratamiento de sustitución con nicotina** 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.

Cuando se combinan estos seis elementos de los que disponemos para abordar el tabaquismo, hablamos de intervención avanzada o multicomponente, como el propuesto por el método DíaD.

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.

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 seis herramientas fundamentales que te guiarán en el camino hacia tu abstinencia definitiva:

1. El libro: Nunca es demasiado tarde para dejarlo
2. El cuaderno de trabajo del método DíaD
3. El diario DíaD
4. La App DíaD
5. El sitio web DíaD
6. Las redes sociales

¿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 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: "Nunca es demasiado tarde para dejarlo".

¿En que etapa del modelo de cambio te encuentras? Infórmate en la web.



Las herramientas DíaD

1. El libro: "Nunca es demasiado tarde para dejarlo"

El libro es una herramienta complementaria al cuaderno de trabajo y al diario DíaD.

En este libro no encontraras información exhaustiva sobre las enfermedades que ocasiona a largo plazo la conducta adictiva de fumar; consideramos que el fumador ya sabe de sobra que fumar perjudica la salud. El libro tampoco se enfoca en experiencias personales de los autores, ampliamente difundidos en los libros de autoayuda existentes en el mercado.

La información contenida en el libro ha sido utilizada durante décadas por los mejores centros especializados en tabaquismo, está basada en la evidencia científica de los últimos años y, aborda de forma magistral y didáctica las tres dependencias clave en el tratamiento de la deshabituación tabáquica; la dependencia física, psicológica y social.

En el libro encontraras:

- Información relevante sobre tabaquismo, enfocado en el proceso de deshabituación
- Recomendaciones del especialista, que deberás seguir durante cada semana
- Explicación detallada, que te motivará a hacer cada uno de los ejercicios propuestos en el cuaderno de trabajo y te ayudara a completar tu diario DíaD
- Testimonios de pacientes, que complementan el mensaje DíaD
- Cuentos didácticos, que te ayudarán a comprender cada etapa de tu tratamiento
- Proverbios de autores célebres, que te harán reflexionar





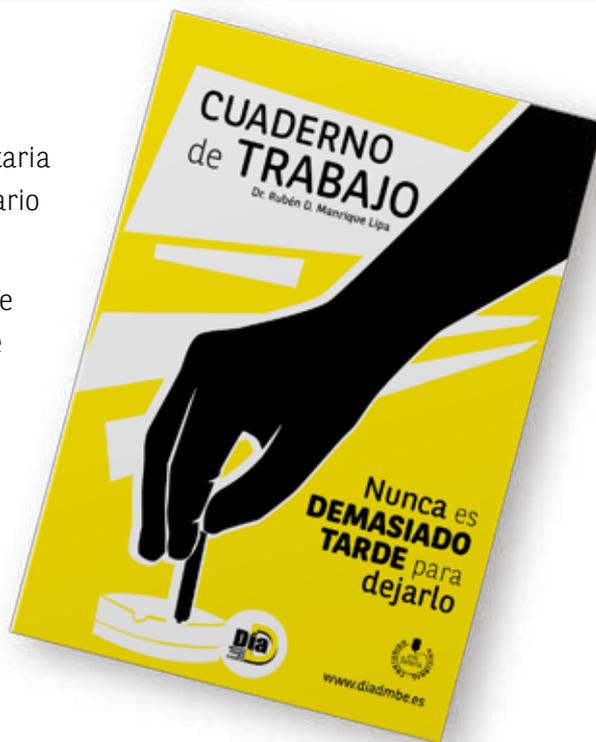
2. El cuaderno de trabajo del método DíaD

El cuaderno de trabajo es una herramienta complementaria al libro: "Nunca es demasiado tarde para dejarlo" y al diario DíaD.

En el cuaderno de trabajo encontraras 33 ejercicios de eficacia comprobada en la evidencia científica, que te educaran y te ayudaran a dejar de fumar. Estos ejercicios han sido utilizados durante décadas por los mejores centros de deshabituación tabáquica del mundo.

Además en el cuaderno de trabajo encontraras: Ejercicios de debate, recomendaciones, consejos para tu consumo, y más...

Crea gratis tu cuenta DíaD en la web y revisa el cuaderno de trabajo.



3. El diario DíaD

El diario DíaD es una herramienta complementaria al libro: "Nunca es demasiado tarde para dejarlo" y al cuaderno de trabajo.

Tu diario será como un amigo, que te acompañará durante todo el camino que deberás recorrer hasta que consigas dejar de fumar.

El diario es una agenda diseñada especialmente para el fumador que quiera dar seguimiento a su tratamiento con el método DíaD.





En el diario podrás:

- Registrar los cigarrillos que consumas diariamente durante todo el tiempo que dure tu tratamiento
- Registrar los síntomas de abstinencia que se te vayan presentando
- Registrar tu peso semanalmente
- Valorar la evolución de tu consumo en los gráficos de registro de consumo
- Valorar la evolución de tu peso en los gráficos de peso
- Valorar la evolución de tus síntomas de abstinencia en los gráficos de abstinencia

Además:

Encontraras un recordatorio de lo que debes hacer cada uno de los 70 días que dure tu tratamiento; incluyendo los ejercicios del cuaderno de trabajo. Podrás anotar todas tus notas personales relacionadas con tu tratamiento para dejar de fumar. Y más.

Gracias a tu registro de consumo en tu diario DíaD, se irán perfilando los estímulos que has asociado a tu conducta adictiva.

4. La App DíaD

“Quien tiene un amigo. Tiene un tesoro”.

La App DíaD es la agenda virtual del fumador; La App ha sido diseñada a partir del diario DíaD.

Descárgate gratis la App DíaD en tu móvil y:

- Comunícate con otros fumadores utilizando nuestras salas de terapia
- Registra los cigarrillos que consumas diariamente durante todo el tiempo que dure tu tratamiento
- Obtén información valiosa de tu registro de consumo
- Sigue las recomendaciones DíaD cada uno de los 70 días de tu tratamiento

Y mas recursos a tu favor.

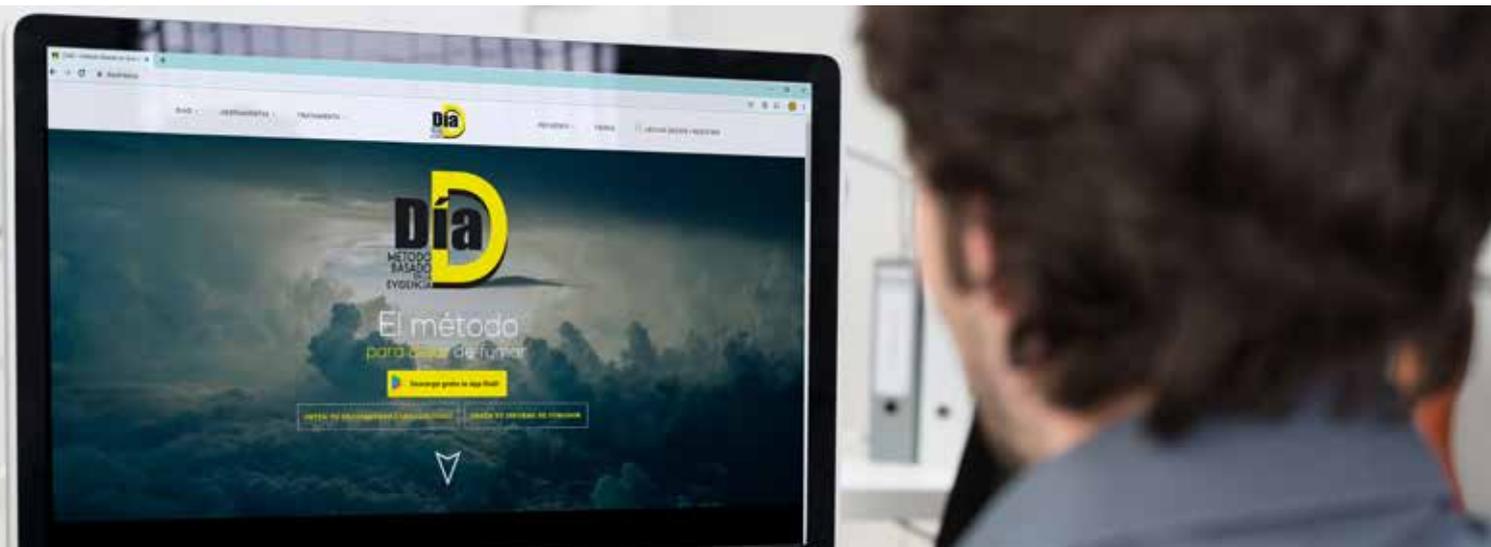
Crea gratis tu cuenta DíaD en la web y valora la App DíaD

¿No crees que ya es hora de hacer algo distinto?





5. El sitio web DíaD



En la web DíaD encontraras información actualizada y complementaria al método DíaD, que te servirá en tu camino hacia la abstinencia definitiva.

Al considerar que en el fumador siempre está presente la posibilidad de recaer, te recomendamos que crees tu cuenta DíaD, estés con nosotros y visites la web periódicamente, para motivarte y evaluar juntos los problemas que se vayan presentando.

Visita la web DíaD y:

- Obtén la App DíaD
- Obtén tu tratamiento farmacológico recomendado, completando los Test de Fagerström y Glover Nilsson
- Obtén información sobre tu medicación para dejar de fumar; duración del tratamiento, posología, recomendaciones de uso, efectos secundarios, contraindicaciones, etc.
- Obtén tu informe de fumador completando nuestra plantilla y, ayuda a tu terapeuta.
- Encuentra a profesionales especialistas en deshabituación tabáquica que te pueden ayudar cerca de tu zona
- ¿Conoces a algún fumador?, ¿quieres ayudarlo?, descárgate gratis la Guía DíaD para ayudar a un fumador
- ¿Eres sanitario?, ¿tienes pacientes fumadores?, ¿tienes una consulta de deshabituación tabáquica?; Obtén la guía sanitaria DíaD en la web

Visita nuestra tienda online; donde podrás adquirir las sesiones de autohipnosis, los ePUB DíaD y cada una de las herramientas que DíaD ha diseñado para ayudar al fumador a recorrer el camino hacia tu abstinencia.

También puedes encontrar las herramientas DíaD en:



..y mas de 4000 librerías



Y mas recursos:

- Vídeoconsulta
- Música de relajación
- Ejercicios de relajación
- Ejercicios de respiración
- Videos
- Historias de fumadores
- Anécdotas con el método DíaD
- Cuentos didácticos
- El blog DíaD

y mucho mas.

Ten a tu disposición todas las herramientas y recursos que DíaD ha diseñado para dejar de fumar en www.diadmbe.es

6. Las redes sociales

Síguenos y entérate de las actualizaciones del método DíaD en:





Mi plan personalizado DíaD para dejar de fumar

Las sesiones motivacionales sirven para aclarar las dudas que el fumador pueda tener con la información argumentada en el método DíaD.

Las sesiones se basan en la información contenida en el libro nunca es demasiado tarde para dejarlo, en los ejercicios del cuaderno de trabajo y en el diario DíaD. Por lo que, para que las sesiones sean eficaces, se insta al fumador a que siga las recomendaciones y, lea los objetivos de las sesiones cada semana.

De no ser esto posible, el especialista se encargará de transmitir en cada sesión los conceptos clave al fumador.

Los especialistas DíaD consideramos que cada fumador es distinto y tiene su propio proceso de adaptación a la abstinencia. Este proceso de adaptación esta estrechamente relacionado con la biología, psicología, experiencias vividas y cultura del fumador.

Nuestros especialistas en tabaquismo, diseñaran tu plan personalizado para dejar de fumar en función de la información que nos envíes en:

- El PDF de tu informe de fumador que has generado, una vez hayas creado tu cuenta DíaD; completando en la web los Test de Fagerström y Glover Nilsson, y la plantilla de "Mi informe de fumador".
- Tu historia de fumador y tus anécdotas con el método DíaD, en el caso que lo estés siguiendo.

¿En que consisten la sesiones motivacionales DíaD?

En las sesiones motivacionales se analizará toda la información que nos envíes a través de la web. De esta forma el especialista:

- Organizará tu plan personalizado para dejar de fumar y el seguimiento de las semanas.
- Recomendará tu tratamiento médico, en caso que lo necesites, en función de los Test completados y de los fármacos que han demostrado su eficacia. Así mismo el especialista comprobará el cumplimiento del tratamiento farmacológico propuesto.
- Se asegurará que el fumador desarrolle los ejercicios propuestos en el cuaderno de trabajo y en el diario DíaD.
- Se asegurará que el fumador complete su registro de consumo de cigarrillos en el diario o en la App DíaD, hasta conseguir la abstinencia definitiva.
- Orientará al fumador a utilizar cada una de las seis herramientas, que DíaD ha diseñado para ayudarle en su proceso; en el caso que tenga dudas.
- Resolverá todas las dudas que el fumador pueda tener en la realización de los ejercicios del cuaderno de trabajo y los ejercicios de debate.



- Monitorizará el proceso de abstinencia del fumador.
- Administrará las recompensas por los logros y, penalizaciones en las caídas/recaídas.

Las sesiones motivacionales con el especialista, se pueden considerar como sesiones de refuerzo a las reuniones del fumador con su grupo de apoyo DíaD. Desde la primera sesión el especialista DíaD hará las veces de moderador del grupo de apoyo.

¿Cómo funciona?

Una vez nos envíes la información solicitada, DíaD te adjudicará un especialista cualificado para que siga todo tu proceso de abstinencia.

El especialista DíaD diseñará tu plan personalizado en función del número de sesiones que contrates.

El especialista desarrollará tu sesión motivacional por la vía de comunicación que elijas: consulta presencial, videoconsulta, teléfono, whatsapp, correo electrónico, etc. Las sesiones propuestas tendrán una duración máxima de 40 minutos en la modalidad presencial o grupal.

Te recomendamos contratar nuestro pack de 5 sesiones; aunque si tu dependencia es alta o has tenido muchas recaídas, valora contratar nuestro pack de 10 sesiones.

Cuantas mas sesiones tengas, tus probabilidades de conseguir la abstinencia definitiva aumentarán.

Nos adaptaremos a tus circunstancias. Si deseas contratar mas sesiones de las que contrataste inicialmente, tu especialista rediseñará tu plan personalizado en relación a tus nuevas circunstancias.

Una vez hayas pagado tus sesiones, DíaD se pondrá en contacto contigo para organizar tus consultas; en la modalidad, por la vía de comunicación y en las fechas que te vengan mejor a ti.

El pack DíaD, incluye los tres libros; que se enviara por correo ordinario al domicilio indicado.

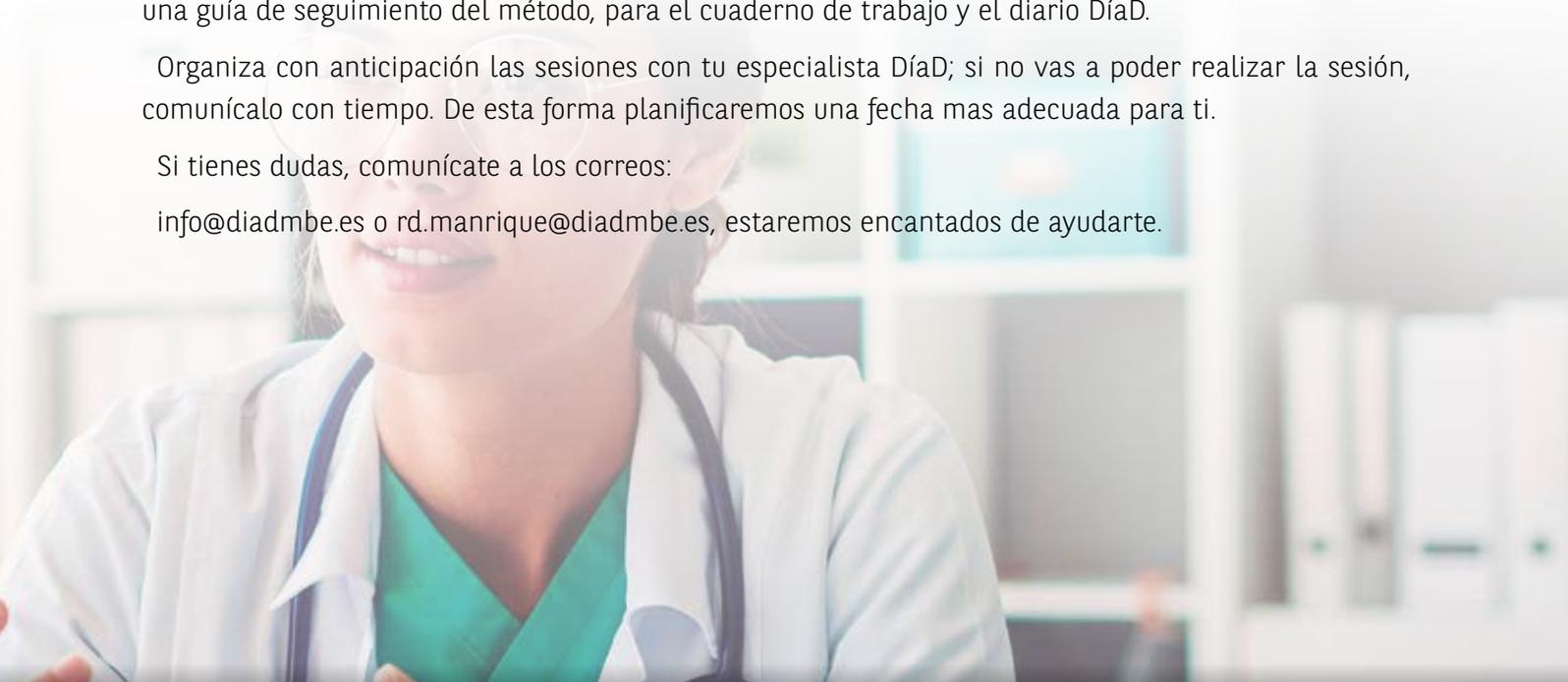
Las sesiones motivacionales DíaD

A continuación presentamos, a modo informativo, los objetivos de las sesiones motivacionales DíaD, y una guía de seguimiento del método, para el cuaderno de trabajo y el diario DíaD.

Organiza con anticipación las sesiones con tu especialista DíaD; si no vas a poder realizar la sesión, comunícalo con tiempo. De esta forma planificaremos una fecha mas adecuada para ti.

Si tienes dudas, comunícate a los correos:

info@diadmbe.es o rd.manrique@diadmbe.es, estaremos encantados de ayudarte.





Primera sesión motivacional

Objetivos para la primera sesión motivacional:

- Revelarte a ti mismo como adicto a la nicotina; conocerte mejor como fumador y comenzar a tomar conciencia de tu adicción.
- Descubrir muchos aspectos que quizás desconocías del tabaquismo; comprender por qué el tabaco no es bueno para tu salud y, por qué es difícil dejarlo.
- Comenzar a reflexionar sobre cómo podrías liberarte del tabaco y, la manera en que puede beneficiarte dejarlo.
- Comprender la importancia de contar con un método y, un grupo de apoyo para dejar de fumar.
- Dar el primer paso hacia tu abstinencia con el tratamiento propuesto por el método DíaD.

En el cuaderno de trabajo:

El especialista comprobará que el fumador 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:

El especialista comprobará que el fumador 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
- El gráfico de peso para la semana 1
- El gráfico de consumo para la semana 1
- El gráfico de abstinencia para la semana 1

En caso negativo, el especialista animará al fumador a completar los registros y los gráficos hasta la semana 10. La información contenida en ellos, servirá como una motivación extra para dejar de fumar y, ayudara a tomar medidas con la conducta adictiva.

Ejercicios de debate:

El especialista debatirá con el fumador los siguientes puntos:

- 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:

- Se elegirá una actividad deportiva, estableciendo objetivos y metas.
- Se analizará y debatirá la información contenida en los registros y en los gráficos del diario DíaD.
- Se debatirá las recomendaciones DíaD del diario.
- Se debatirá las anécdotas con el método en el diario DíaD.



Segunda sesión motivacional

Objetivos para la segunda sesión motivacional:

- Comenzar a desmitificar al tabaco.
- Entender como pueden ayudarte los medicamentos y las plantas medicinales.
- Diseñar tu plan personalizado para dejar de fumar; comenzar con la reducción gradual de cigarrillos; para ello te proporcionaremos los recursos necesarios para enfrentar tus emociones y la urgencia por fumar.
- Reforzar lo trabajado en la semana uno y, continuar conociéndote como fumador con el desarrollo de los ejercicios propuestos para esta semana.

En el cuaderno de trabajo:

El especialista comprobará que el fumador 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 Fagerström
- 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:

El especialista comprobará que el fumador 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
- El gráfico de peso para la semana 2
- El gráfico de consumo para la semana 2
- El gráfico de abstinencia para la semana 2

En caso negativo, el especialista animará al fumador a completar los registros y los gráficos hasta la semana 10. La información contenida en ellos, servirá como una motivación extra para dejar de fumar y, ayudara a tomar medidas con la conducta adictiva.



Ejercicios de debate:

El especialista debatirá con el fumador los siguientes puntos:

- 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:

- Se animará a realizar los ejercicios opcionales del cuaderno de trabajo y, anotar las conclusiones en el diario DíaD.
- Se revisará el anexo 3 del cuaderno de trabajo y valorará: la recomendación de consumo y dosis de nicotina, para realizar los ejercicios opcionales esta semana.
- Se analizará y debatirá la información contenida en los registros y en los gráficos del diario DíaD.
- Se debatirá las anécdotas con el método en el diario DíaD.



Tercera sesión motivacional

Objetivos para la tercera sesión motivacional:

- Comenzar a poner en practica tu plan personalizado para dejar de fumar y, continuar con la reducción gradual de cigarrillos.
- Fijar el día D y, comenzar con los preparativos para afrontar con éxito ese día especial.
- Entender y ejercitar la autohipnosis como un recurso para el camino hacia tu abstinencia.
- Aprender como superar el estrés, la ansiedad y, los efectos del síndrome de abstinencia.
- Reforzar lo trabajado en la semana dos y, continuar conociéndote como fumador con el desarrollo de los ejercicios propuestos para esta semana.

En el cuaderno de trabajo:

El especialista comprobará que el fumador 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 relajación o 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:

El especialista comprobará que el fumador 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
- El gráfico de peso para la semana 3
- El gráfico de consumo para la semana 3
- El gráfico de abstinencia para la semana 3

En caso negativo, el especialista animará al fumador a completar los registros y los gráficos hasta la semana 10. La información contenida en ellos, servirá como una motivación extra para dejar de fumar y, ayudara a tomar medidas con la conducta adictiva.

Ejercicios de debate:

El especialista debatirá con el fumador los siguientes puntos:

- 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:

- Se animará a realizar los ejercicios opcionales del cuaderno de trabajo y, anotar las conclusiones en el diario DíaD.
- Se revisará el anexo 3 del cuaderno de trabajo y se valorará: la recomendación de consumo y dosis de nicotina, para hacer el ejercicio opcional de esta semana.
- Se comprobará que el fumador ha realizado los ejercicios de autohipnosis: Autocontrol y Crisis.
- Se analizará y se debatirá la información contenida en los registros y en los gráficos del diario DíaD.
- Se debatirá las anécdotas con el método en el diario DíaD.



Cuarta sesión motivacional

Objetivos para la cuarta sesión motivacional:

- Continuar ejecutando tu plan personalizado para dejar de fumar, fumar tu último cigarrillo y, afrontar con éxito el día D.
- Continuar trabajando con los síntomas del síndrome de abstinencia.
- Continuar con la autohipnosis como un recurso para el camino hacia tu abstinencia.
- Identificar y diferenciar una caída de una recaída y, aprender a superarlas mediante el entrenamiento de las técnicas propuestas.
- Reforzar lo trabajado en la semana tres y, continuar conociéndote como fumador con el desarrollo de los ejercicios propuestos para esta semana.



En el cuaderno de trabajo:

El especialista comprobará que el fumador ha realizado los ejercicios propuestos para la cuarta semana de tratamiento:

- Ejercicio 4.1 ¿Cuánta nicotina, sustancias cancerígenas y tóxicas entran en mi cuerpo? ¿Cual 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:

El especialista comprobará que el fumador 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
- El gráfico de peso para la semana 4
- El gráfico de consumo para la semana 4
- El gráfico de abstinencia para la semana 4

En caso negativo, el especialista animará al fumador a completar los registros y los gráficos hasta la semana 10. La información contenida en ellos, servirá como una motivación extra para dejar de fumar y, ayudara a tomar medidas con la conducta adictiva.

Ejercicios de debate:

El especialista debatirá con el fumador los siguientes puntos:

- 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:

- Se animará a realizar los ejercicios opcionales del cuaderno de trabajo y, anotar las conclusiones en el diario DíaD.
- Se revisará el anexo 3 del cuaderno de trabajo y se valorará: la recomendación de consumo y dosis de nicotina, para hacer el ejercicio opcional de esta semana.
- Se comprobará que el fumador ha realizado el ejercicio de autohipnosis: Mi último cigarrillo.
- Se analizará y se debatirá la información contenida en los registros y en los gráficos del diario DíaD.
- Se debatirá las anécdotas con el método en el diario DíaD.



Quinta sesión motivacional

Objetivos para la quinta sesión motivacional:

- Análisis y puesta en común de situaciones en las que ha aparecido una necesidad urgente por fumar.
- Continuar con la autohipnosis para evitar una caída/recaída.
- Fomentar el mantenimiento de la abstinencia, trabajando y reflexionando las ideas erróneas sobre el proceso de caída/recaída, identificar las señales de alerta y saber afrontarlas y superarlas.
- Entender que se es adicto por toda la vida, entender la importancia de: continuar con tu plan personalizado para dejar de fumar, seguir conociéndote como fumador y, sentar las bases para continuar en el camino hacia tu abstinencia en los próximos meses.

En el cuaderno de trabajo:

El especialista comprobará que el fumador 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:

El especialista comprobará que el fumador 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
- El gráfico de peso para la semana 5
- El gráfico de consumo para la semana 5
- El gráfico de abstinencia para la semana 5

En caso negativo, el especialista animará al fumador a completar los registros y los gráficos hasta la semana 10. La información contenida en ellos, servirá como una motivación extra para dejar de fumar y, ayudara a tomar medidas con la conducta adictiva.

Ejercicios de debate:

El especialista debatirá con el fumador los siguientes puntos:

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

Nota:

- Si el fumador no ha conseguido la abstinencia, se le animará a continuar con el método DíaD.
- Se comprobará que el fumador ha realizado el ejercicio de autohipnosis: Recaída.
- Se analizará y debatirá la información contenida en los registros y en los gráficos del diario DíaD.



A partir de la sexta sesión motivacional:

Si el fumador no ha conseguido la abstinencia, se le animará a continuar con el método DíaD.

Se comprobará que el fumador ha realizado los ejercicios de autohipnosis: Recaída, Autocontrol y Crisis, según sus circunstancias.

Se analizará y debatirá la información contenida en los registros y en los gráficos del diario DíaD.

Se debatirá las anécdotas con el método en el diario DíaD.

Se aclararán las dudas del fumador en relación al método DíaD, motivando al fumador al cumplimiento del tratamiento y al mantenimiento de la abstinencia. Principalmente se reforzarán:

- Las técnicas motivacionales, que le prepararán para que se adhiera y siga el tratamiento propuesto en las semanas anteriores.
- Las 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.
- El desarrollo de habilidades, que le permitan resistir las presiones sociales que perpetúen su consumo o que le inciten a la experimentación.
- Las técnicas de mantenimiento de la abstinencia o de prevención de la recaída, para que pueda mantenerse sin fumar.
- El seguimiento y monitorización de su evolución con modificaciones en el tratamiento en el caso de recaídas.



Conclusiones

Los estudios realizados en las últimas cinco décadas, han demostrado todos los elementos que definen la adicción a la nicotina como una enfermedad tratable.

No te bases únicamente en tu fuerza de voluntad para no fumar. Lo cierto es que no existe una manera correcta para abandonar la conducta adictiva de fumar, pero existen algunos recursos clave para lograrlo con éxito.

Se requiere una terapia multicomponente, como el propuesto por el método DíaD, que procure entrenar nuevamente un cerebro que aprendió algo totalmente anormal, pues la adicción, en última instancia, es una enfermedad de aprendizaje.

Es importante empezar poco a poco con los cambios. Romper las rutinas y las costumbres puede costar trabajo y tiempo.

Solo tienes que dedicar unos minutos al día entre:

- La lectura de las sesiones en el libro: "Nunca es demasiado tarde para dejarlo"
- El desarrollo de los ejercicios del cuaderno de trabajo y
- Completar tu diario DíaD

"Durante los 70 días que dure tu tratamiento".

Las actividades del método DíaD están diseñadas para que las puedas realizar sin alterar tu vida cotidiana.

Es importante saber que, al menos la mitad de las personas que dejan de fumar no van a ganar peso, si no cambian sus hábitos alimentarios.

Un tratamiento exitoso no debe medirse sólo por la abstinencia, sino por la reducción del consumo, por la disminución de las recaídas, así como de su gravedad y duración.

Enfermedades como la diabetes, el asma, la soriasis, la artritis reumatoide y la adicción a la nicotina se pueden tratar y, aunque a veces no se consiga una cura definitiva, el tratamiento incrementa la calidad y la duración de la vida.

Obtén gratis tu cuenta DíaD en la web www.diadmbe.es, ¡tenemos muchos recursos para ayudarte a recorrer el camino de tu abstinencia!



Consulta nuestras tarifas

Contrata las sesiones DíaD.

Comunícate con nuestros especialistas en tabaquismo en la modalidad individual o grupal, por consulta presencial, videoconsulta, teléfono, whatsapp, email, etc. Busca ayuda, no tienes que pasar por esto solo.



“Todas nuestras sesiones incluyen los tres libros DíaD”.



Una sesión motivacional DíaD. Precio: 100 euros iva incluido

Recomendación: ★

Una sesión motivacional de 40 minutos, donde el especialista, en función de la información que nos aportes de tu Informe de fumador, tu Historia de fumador y tus Anécdotas con el método DíaD, diseñará y desarrollará tu plan personalizado para dejar de fumar.

Durante la sesión el especialista intentará completar las tres fases del método DíaD: Preparación, abandono y mantenimiento.

El desarrollo de la sesión se enfoca en la información contenida en el libro: “Nunca es demasiado tarde para dejarlo”, los ejercicios del cuaderno de trabajo y el diario DíaD. También durante la sesión se aclararán todas las dudas que el fumador pueda tener sobre su conducta adictiva, el síndrome de abstinencia, recaídas, tratamiento, etc., y se informará de modo general sobre la utilidad y el uso de los recursos y herramientas DíaD.

Esta oferta incluye:

- Los tres libros DíaD; libro, cuaderno y diario
- Una sesión motivacional telefónica de control a los 3 meses del día D.



Pack de 2 sesiones motivacionales DíaD. Precio: 180 euros iva incluido

Recomendación: ★★

Dos sesiones motivacionales de 40 minutos de duración cada una, con una semana entre las sesiones; donde el especialista, en función de la información que nos aportes de tu Informe de fumador, tu Historia de Fumador y tus Anécdotas con el método DíaD, diseñará y desarrollará tu plan personalizado para dejar de fumar durante estas dos sesiones.

Este pack de 2 sesiones incluye una sesión de preparación y una sesión de abandono y mantenimiento.

El desarrollo de cada sesión se enfoca en la información contenida en el libro: "Nunca es demasiado tarde para dejarlo", los ejercicios del cuaderno de trabajo y el diario DíaD. También durante las sesiones se aclararán todas las dudas que el fumador pueda tener sobre su conducta adictiva, el síndrome de abstinencia, recaídas, tratamiento, etc., y se informará de modo general sobre la utilidad y el uso de los recursos y herramientas DíaD.

Esta oferta incluye:

- Los tres libros DíaD; libro, cuaderno y diario
- Una sesión motivacional telefónica de control a los 3 meses del día D.



Pack de 3 sesiones motivacionales DíaD. Precio: 250 euros iva incluido

Recomendación: ★★★

Tres sesiones motivacionales de 40 minutos de duración cada una, con una semana entre las sesiones; donde el especialista, en función de la información que nos aportes de tu Informe de fumador, tu Historia de Fumador y tus Anécdotas con el método DíaD, diseñará y desarrollará tu plan personalizado para dejar de fumar durante estas tres sesiones.

¿Te consideras un fumador social?, ¿fumas ocasionalmente?, ¿fumas solo los fines de semana?, ¿quieres librarte de los cigarrillos de una vez por todas? Te recomendamos este pack de 3 sesiones; una sesión de preparación, una sesión de abandono y otra sesión de mantenimiento de la abstinencia.

El desarrollo de cada sesión se enfoca en la información contenida en el libro: "Nunca es demasiado tarde para dejarlo", los ejercicios del cuaderno de trabajo y el diario DíaD. También durante las sesiones se aclararán todas las dudas que el fumador pueda tener sobre su conducta adictiva, el síndrome de abstinencia, recaídas, tratamiento, etc., y se informará de modo general sobre la utilidad y el uso de los recursos y herramientas DíaD.

Esta oferta incluye:

- Los tres libros DíaD; libro, cuaderno y diario
- Dos sesiones motivacionales telefónicas de control a los 3 y 6 meses del día D.



Pack de 5 sesiones motivacionales DíaD. Precio: 350 euros iva incluido

Recomendación: ★ ★ ★ ★

Cinco sesiones motivacionales de 40 minutos de duración cada una, con una semana entre las sesiones; donde el especialista, en función de la información que nos aportes de tu Informe de fumador, tu Historia de Fumador y tus Anécdotas con el método DíaD, diseñará y desarrollará tu plan personalizado para dejar de fumar durante estas cinco sesiones.

¿Tienes una dependencia leve o moderada?, ¿te preocupa tu familia?, ¿te preocupa tu salud? Te recomendamos este pack de sesiones que se ajustan a cada una de las semanas de tratamiento del método DíaD. Este pack incluye todas las fases de tratamiento del método DíaD, incluyendo una sesión de mantenimiento de la abstinencia.

El desarrollo de cada sesión se enfoca en la información contenida en el libro: "Nunca es demasiado tarde para dejarlo", los ejercicios del cuaderno de trabajo y el diario DíaD. También durante las sesiones se aclararán todas las dudas que el fumador pueda tener sobre su conducta adictiva, el síndrome de abstinencia, recaídas, tratamiento, etc., y se informará de modo general sobre la utilidad y el uso de los recursos y herramientas DíaD.

Esta oferta incluye:

- Los tres libros DíaD; libro, cuaderno y diario
- Tres sesiones motivacionales telefónicas de control a los 3, 6 y 12 meses del día D.



Pack de 10 sesiones motivacionales DíaD. Precio: 550 euros iva incluido

Recomendación: ★★★★★

Diez sesiones motivacionales de 40 minutos de duración cada una, con una semana entre las sesiones; donde el especialista, en función de la información que nos aportes de tu Informe de fumador, tu Historia de Fumador y tus Anécdotas con el método DíaD, diseñará y desarrollará tu plan personalizado para dejar de fumar durante estas diez sesiones.

¿Tienes una dependencia leve, moderada o alta?, ¿has intentado muchas veces dejar de fumar o has tenido muchas recaídas?, ¿te preocupa tu familia?, ¿te preocupa tu salud? Te recomendamos este pack de sesiones que incluye todas las fases de tratamiento del método DíaD, incluyendo 6 sesiones de mantenimiento de la abstinencia. A mayor número de sesiones motivacionales tendrás mas probabilidades de conseguir tu abstinencia definitiva. ¡Merecerá la pena!

El desarrollo de cada sesión se enfoca en la información contenida en el libro: "Nunca es demasiado tarde para dejarlo", los ejercicios del cuaderno de trabajo y el diario DíaD. También durante las sesiones se aclararán todas las dudas que el fumador pueda tener sobre su conducta adictiva, el síndrome de abstinencia, recaídas, tratamiento, etc., y se informará de modo general sobre la utilidad y el uso de los recursos y herramientas DíaD.

Esta oferta incluye:

- Los tres libros DíaD; libro, cuaderno y diario
- Tres sesiones motivacionales telefónicas de control a los 3, 6 y 12 meses del día D.

Puedes pagar tus sesiones a través de la tienda DíaD o por transferencia bancaria al número de cuenta: **ES22 2080 3608 0030 4001 5876** (para pagos fuera de España, **SWIFT: CAGLESMMXXX**); Indicando como concepto: **Nombres y Apellidos del fumador**. Esta información será cotejada con la información que nos envíes en tu Informe de fumador.

Una vez hayas pagado tus sesiones, DíaD se pondrá en contacto contigo para organizar tu consulta en la modalidad individual o grupal; por la vía de comunicación que elijas (consulta presencial, videoconsulta, teléfono, whatsapp, email, etc.), para organizar tu consulta en la fecha que te venga mejor. La oferta DíaD incluye un ejemplar de cada libro por fumador. Esta oferta incluye sesiones motivacionales telefónicas de control por fumador de aproximadamente 15 minutos de duración cada una.

¿Deseas saber mas sobre las sesiones DíaD?, escríbenos a info@diadmbe.es, o rd.manrique@diadmbe.es, estaremos encantados de resolver tus dudas.

Visita nuestra tienda en la web, ¡tenemos muchas ofertas para ti!



Notas:

A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning most of the page width.





**Método basado
en la evidencia científica**



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



www.diadmbe.es