

4ª SESIÓN: "YA NO FUMO"

(Duración: 1h 30 minutos)
(2-5 días después del cese)

OBJETIVOS:

- 1 *Reforzar la abstinencia en los abstinentes.*
- 2 *Reforzar habilidades y cambios positivos en todos*
- 3 *Prevenir y detectar recaídas*
- 4 *Prevención del duelo*
- 5 *Manejo del peso corporal*

ACTIVIDADES:

tiempo	Total		#	doc
		a <i>Saludo. Resumen de la sesión anterior</i>	1	
2'	2'	b <i>Presentación y encuadre de la sesión</i>		
8'	10'	c <i>Ronda: Refuerzo de la abstinencia. Felicitar</i>	2	
20'	30'	d <i>Trabajo en grupo: primeros días sin tabaco. Problemas y soluciones. Ayudas. Síndrome de abstinencia</i>	3,4	
20'	50'	e <i>Trabajo en Grupo: Cambios positivos al dejar de fumar</i>		
5'	55'	f <i>Exposición: El proceso de abandono</i>	5	
15'	1,10	g <i>Exposición: la Prevención de recaídas</i> <i>En caso de recaída: reestructuración del proceso de cambio de conducta</i>	6	
5'	1,15	h <i>Trabajo en grupo: Situaciones de riesgo; planificación de estrategias de afrontamiento</i>	7	
10'	1,25	i <i>Control de peso</i>	8-10	
5'	1,30	j <i>Cooximetría.</i>		
		k <i>Ronda: Control y dudas tratamientos</i>		
			11-15	
		l TAREAS PARA CASA <i>Mantener la abstinencia</i> <i>Poner en práctica las habilidades aprendidas: respiración, actividades distractoras, alternativas al tabaco</i> <i>Evitar las situaciones de riesgo durante aproximadamente una semana más y posteriormente comenzar a afrontarlas de forma paulatina</i>	16	

CUARTA SESIÓN: "YA NO FUMO"

(2-5 días después del cese)

a Saludo. Pequeño resumen de la sesión anterior. Dudas y preguntas.

Ponto esta portada para romper el hielo



© AEM 2024

b-c Recordar la finalidad del grupo y presentar la sesión

d-e Puesta en común de la experiencia de los primeros días de abstinencia

40'

¡¡Enhorabuena!!

Puesta en común de la experiencia de los primeros días sin fumar

Logros y dificultades

© AEM 2024

Cambios positivos al dejar de fumar

¿Qué ha cambiado a mejor en tu día a día?

físico
psicológico
social

© AEM 2024

Dificultades para mantenerse sin fumar

- deseo intenso?
- irritabilidad?
- preocupaciones?
- falta de confianza?
- miedo?
- no se sabe?

© AEM 2024

Enhorabuena a todos por el esfuerzo que hacen independientemente del progreso, enhorabuena porque van subiendo escalones. El día 'd' es otro escalón que hay que superar.

"a partir de ahora nos vamos a dedicar a ver cómo se puede vivir sin tabaco". "vamos a aprender a vivir sin tabaco" vamos a ver que problemas habéis tenido y como os las habéis ingeniado.

Hay que dejar que TODOS hablen y comenten.

Se puede empezar con los que se mantienen abstinentes:

Resumir y devolver.

Evitar confrontación.

Motivar y favorecer autoeficacia y refuerzo grupal.

Abordar el **Síndrome de Abstinencia**, favoreciendo su control con búsqueda de alternativas entre todos; **normalizarlo** ("ver botella medio llena o medio vacía").

Es difícil realizar la sesión de hoy de forma idéntica en cada grupo. Priorizan las necesidades que veamos.

Muy atentos a TODAS las expresiones, orales y corporales, de todos los participantes.

Nuestra misión es encauzar a los que se sientan descarriados y acompañarlos al ritmo que puedan avanzar

Aquí no valen generalidades:

Cada dificultad es personal y las soluciones o afrontamiento también. Y hay que trabajarlas. Tenemos muchas situaciones previstas y con plan B

f Exposición: Fases del proceso de abandono del tabaco

5' 45"

Fases del proceso de abandono del tabaco

- **Fase de euforia:** alegría, ilusión por haber conseguido dejar de fumar,...
- **Fase de duelo:** sentimientos de tristeza, de pérdida irreparable, de echar de menos,...
- **Fase de normalización**
- **Fase de consolidación**

(c) AEM 2024

Es importante **explicar cuáles son las fases** del proceso de abandono del consumo de tabaco para que las personas sepan lo que va a ocurrirles y puedan anticiparse.

*"Durante aproximadamente la primera semana después del abandono suele aparecer la **fase de euforia** -alegría, ilusión por haber conseguido dejar de fumar,...-:"*

Durante las semanas posteriores es muy habitual la **fase de duelo** la cual consiste en sentimientos de tristeza, de pérdida irreparable, de echar de menos, -"cuando un amigo se va , algo se muere en el alma , pero a este le hemos echado nosotros"... "no os preocupéis si os sobreviene una cierta tristeza

y posteriormente se pasa a la **fase de normalización**, a la **fase de consolidación** y uno se convierte en **exfumador** cuando ha pasado un año entero sin fumar

Enfatizar la importancia de evitar la **"Fantasía de control"**

("por uno no va a pasar nada")

Aun si **TODOS** se mantienen abstinentes, hay que abordar este tema sin tabúes, ya que las caídas o recaídas forman parte del proceso y es necesario estar preparado para torearlo con éxito. Las ganas de fumar no desaparecen, van a menos. Lo que aprendemos es a controlar los estímulos que la generan y saber actuar en el momento que aparecen estas ganas.

g Exposición: Prevención de recaídas

5' 55"

Prevención de recaídas

- **Distinción entre caída y recaída:**
 - Una caída o fumar uno o dos cigarrillos al llevar días sin fumar, se considera una caída.
 - Si a continuación seguimos consumiendo , estamos ante una recaída.
- **¿por qué es tan fácil volver a consumir como antes, con las mismas rutinas ...?**
 - Todas las rutinas, automatismos, sensaciones comportamientos, ... ESTÁN GRABADAS A FUEGO en nuestro cerebro , programado a fuerza de años de consumo con un sistema operativo: **MODO FUMADOR**.
 - Al dejar de fumar nos entrenamos y aprendemos una nueva forma de vida SIN tabaco y se construye un nuevo sistema operativo para el cerebro: **MODO NO FUMADOR**.
 - **AL VOLVER A TENER CONTACTO CON LA NICOTINA SE CAMBIA DE FORMA AUTOMÁTICA A MODO FUMADOR**

Hay que diferenciar una **caída** de una **recaída**. La caída es un acontecimiento puntual y la recaída es volver a consumir cigarrillos de forma habitual. Una caída no implica siempre una recaída, si se vuelve a la abstinencia, pero es un acontecimiento muy peligroso (*"jugar con fuego". "cuidado con exceso de confianza"..., "el tabaco es muy traidor"... "volver a empezar tras todo el esfuerzo ya hecho"... "ya ha pasado lo peor..."*) **Símil del modo avión del móvil: modo fumador - modo no fumador**

A partir del día 'D' diseñamos el 'modo no fumador' como nuevo sistema operativo.

En modo no fumador no podemos pensar: necesito, me muero, no aguanto, no puedo, o decir 'estoy dejando de fumar': **O SE FUMA O NO SE FUMA**. Y ahora no se fuma, 'no soy fumador'.

h Ronda o esbozo: situaciones de riesgo y planificación alternativas

5' 1,00

Prevención de recaídas

- **Situaciones habituales de riesgo de recaída:** TODAS LAS ASOCIADAS ANTES AL CONSUMO DE TABACO
- **Situaciones DE ALTO RIESGO:** cada uno tiene las suyas, pero suelen ser poco habituales y a las que no estamos 'preparados', ya que nos centramos en controlar las más frecuentes: **bodas, bautizos y comuniones; situaciones de estrés intenso** (salud, familiar, laboral, emocional ...) El estrés es capaz de relativizar TODO para poder hacer frente a la situación estresante, entonces aparecen los **automatismos** de respuesta delante de una situación de estrés, y fumar es el más habitual.

(c) AEM 2024

Para prevenir lo mejor es conocer qué situaciones son las de riesgo. Entender el funcionamiento de respuesta ante el estrés. Mención aparte es el tema del nerviosismo: Es diferente estar más nervioso por fumar mas (efecto de la nicotina: desaparece al dejar de fumar), que ser nervioso y fumar mas al estar más nervioso (hay que trabajar el tema del carácter nervioso o como afrontar el estrés, no tiene nada que ver con fumar o no fumar)

Se tratará de nuevo en las dos próximas sesiones, de forma ampliada.

i **Control del peso** 5" 1,05'

Abandono de tabaco y aumento de peso

- Incremento medio 3 a 4 kilos
- La mitad se cogen en las primeras semanas
- Estabilidad a los 6 meses
- Un porcentaje muy pequeño de fumadores experimentan un aumento de peso importante, entre 10 y 13 kilos.

(c) AEM 2024

La consecuencia más común de dejar de fumar, aparte del deseo de fumar, puede ser un incremento del hambre y del peso. Un porcentaje elevado de personas ganan peso al dejar de fumar. Se puede producir un incremento medio del peso de 3 a 4 kilos. Un porcentaje muy pequeño de fumadores experimentan un aumento de peso importante, entre 10 y 13 kilos. El aumento de peso es más rápido en las primeras semanas o meses después de dejar de fumar, estabilizándose aproximadamente a los 6 meses.

Abandono de tabaco y aumento de peso

- ¿Por qué hay gente que gana peso cuando deja de fumar?
 - Se recupera gusto y olfato. Al dejar de fumar la comida sabrá y olerá mejor, por lo que se suele comer más.
 - Mucha gente fuma al terminar de comer, por lo que cuando dejan de fumar el cigarrillo es sustituido por otra ración de comida. Además es frecuente que apetezca comer más dulces.
 - Persiste hábito "mano-boca"
 - Síntoma de abstinencia: un síntoma de abstinencia del abandono de consumo de tabaco es el aumento de apetito y/o peso.
 - Fumar supone un gasto de energía, por lo que cuando se deja de fumar se necesitaría comer menos, lo cual no se suele hacer; además muchas veces en vez de comer menos se come más.
 - Desviación de mecanismos de enfrentamiento al estrés.

(c) AEM 2024

Abandono de tabaco y aumento de peso

- Se debe tener en cuenta que los beneficios de dejar de fumar exceden en mucho a los riesgos asociados con la ganancia de peso. Puede ser más útil al dejar de fumar intentar limitar el peso adicional ganado que evitar ganarlo.
- ¿Qué se puede hacer para reducir la ganancia del peso?
 - **Aumentar el nivel de ejercicio físico:** ayuda a reducir peso y ansiedad.
 - EL CLUB DEL PASEO
 - **Disminuir la ingesta calórica** en 200-300 calorías /día.
 - Está contraindicado ponerse a régimen, ya que realizar estos dos esfuerzos a la vez suele propiciar el fracaso. A partir aproximadamente del tercer mes después de dejar de fumar se valorará el comenzar con una dieta hipocalórica, si la persona lo desea.

(c) AEM 2024

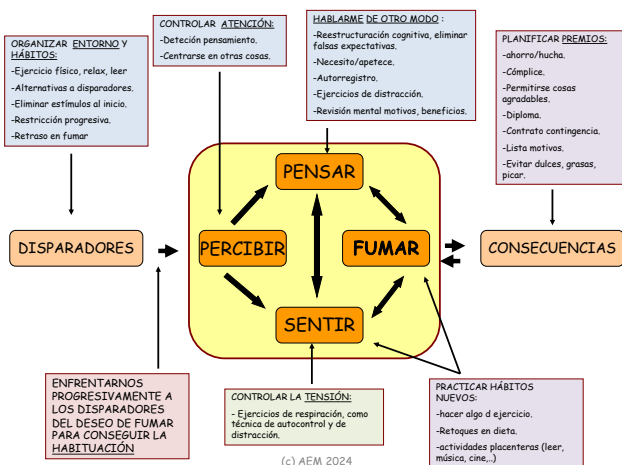
j **Hacer cooximetría** 10 1,15

Para comparar con registro anterior personal: ya no tienen el gas venenoso en su cuerpo!

k **ajustes tratamiento farmacológico, dudas** 5 1,20

l **Tareas para casa** 10 1,30

Repasamos todos los recursos que ponemos en marcha



(c) AEM 2024

Tareas para casa

- Mantener la abstinencia
- Poner en práctica las habilidades aprendidas, plan B
- Evitar las situaciones de riesgo durante aproximadamente una semana más y posteriormente comenzar a afrontarlas de forma paulatina
- Trabajar la autoconfianza y los autoengaños
- Recordar: regalo de fin de taller para los abstinentes

(c) AEM 2024