

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, detectar recaídas*
- 4 *Reconducir las recaídas*
- 5 *Prevención del duelo*
- 6 *Manejo del peso corporal*

ACTIVIDADES:

- | | | | | |
|------|------|--|---|-----|
| | | | # | doc |
| | a | <i>Saludo. Resumen de la sesión anterior</i> | | |
| 2 | | | | |
| | 2 | b <i>Presentación y encuadre de la sesión</i> | | |
| 8 | | | | |
| | 10 | c <i>Ronda: Refuerzo de la abstinencia. Felicitar</i> | | |
| 20 | | | | |
| | | d <i>Trabajo en grupo: primeros días sin tabaco. Problemas y soluciones. Ayudas. Síndrome de abstinencia</i> | | |
| 30 | | | | |
| 10 | 40 | e <i>Trabajo en Grupo: Cambios positivos al dejar de fumar</i> | | |
| 5 | | | | |
| | 45 | f <i>Exposición, recuerdo: El proceso de abandono</i> | | |
| 5 | | | | |
| | 50 | g <i>Repasamos la forma en que nos hablamos</i> | | |
| 5 | | | | |
| | 55 | <i>Exposición: la Prevención de recaídas</i> | | |
| 15 | | <i>Trabajo en grupo: Situaciones de riesgo; planificación de estrategias de afrontamiento</i> | | |
| 1,10 | | | | |
| 10 | | h <i>En caso de recaída: reestructuración del proceso de cambio de conducta</i> | | |
| 1,20 | | | | |
| 5 | | i <i>Control de peso</i> | | |
| | 1,25 | | | |
| 5 | | k <i>Ronda: Control y dudas tratamientos</i> | | |
| | 1,30 | | | |

I **TAREAS PARA CASA**

Mantener la abstinencia

Poner en práctica las habilidades aprendidas: respiración, actividades distractoras, alternativas al tabaco

Evitar las situaciones de riesgo durante aproximadamente una semana más y posteriormente comenzar a afrontarlas de forma paulatina

QUINTA SESIÓN: "SIGO SIN FUMAR"

(7-14 días después del cese)

a Saludo.



Recordar la finalidad del grupo

Esta sesión: aprendemos a vivir sin tabaco

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

40'

¡¡analizamos!!

Puesta en común de la experiencia de la primera semana sin fumar

Logros y dificultades

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.

"estamos aprendiendo 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:

Cambios positivos al dejar de fumar

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



Resumir y devolver.

Evitar confrontación.

Motivar y favorecer autoeficacia y refuerzo grupal.

Dificultades para mantenerse sin fumar

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

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

Hay que **explorar** situaciones problemáticas, barreras, dificultades, desengaños, caídas ...temores, y **dedicar el tiempo necesario** para cada contratiempo que se detecte. Si podemos, vamos agrupando preocupaciones en torno a:

- tolerancia al **síndrome de abstinencia**
- **miedos para mantenerse sin fumar**
- prevenir recaídas: **evitar o plan b para las situaciones de riesgo**, saber cómo actuar.
- **cómo manejar una recaída.**
- problemas de manejo del peso

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

f Exposición: Fases del proceso de abandono del tabaco 5' 45"

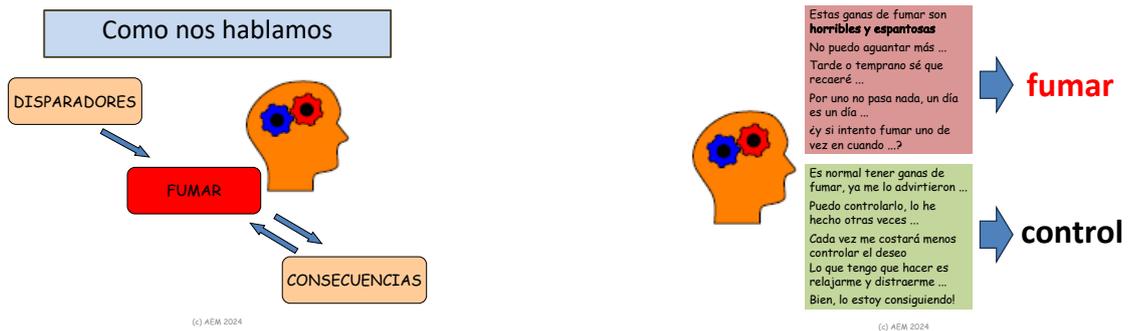
Fases del proceso de abandono del tabaco

- **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**

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

(c) AEM 2024

g Repaso a la forma en que nos hablamos 5' 50"



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"

La caída y la recaída

- Caída:** evento puntual, como hacer una calada o encender un cigarrillo.
- Recaída:** se prueba un segundo y un tercer cigarrillo, y se va aumentando día a día



Prevención de recaídas

- **Distinción entre caída y recaída:**
 - Una calada 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.**

(c) AEM 2024

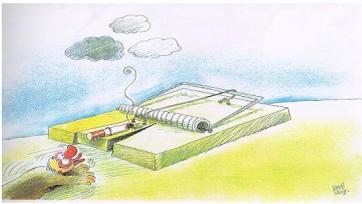
Prevención de recaídas

- **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.

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 agunto, 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: situaciones de riesgo y planificación alternativas

Estrategias para mantenerse sin fumar



Estrategias de prevención de la recaída

- Repasa los **motivos por los que has dejado de fumar.**
- Recuerda los registros, situaciones o momentos del día en los que necesitabas fumar.
- Recuerda los **logros** que estás consiguiendo.
- Identifica y **evita las situaciones de más riesgo.**
- Repasa las recomendaciones sobre las **conductas alternativas.**
- **Disfruta de todos los momentos:** de los olores, de la compañía, de la situación de libertad. Hay que aprender a vivir de nuevo.

Prevención de recaídas

Estrategias de prevención de recaídas:

Evita situaciones de riesgo

- **Planea alternativas para afrontar la situación**
- Escapate de la situación
- Distráete, imagina
- Recuerda los **motivos para dejar de fumar**
- Cambia de rutina
- Relájate y respira
- Haz actividad física
- Espera hasta que pase el deseo
- Planea **autorrecompensas** para mantenerte fuera del hábito
- No hay que caer nunca en la tentación de pensar "un cigarrillo y basta"
- Aprende de las caídas
- Busca apoyo

(c) AEM, 2024

Actuación ante caída o recaída

- Cesar el consumo
- No culpabilizarse
- Analizar los motivos
- Reconocer el problema
- Retomar en breve
- No desanimarse
- Practicar respiraciones y ejercicio físico
- Pedir ayuda
- Entrar en "modo no fumador" de nuevo

Estrategias de prevención de la recaída

- Distráete, utiliza la imaginación, recuerda tu lista de motivos.
- Cambia de comportamiento (conductas substitutivas, pero no con comida): relajación, actividad física, esperar que pase el deseo de fumar
- Aprende de la caída, identifica la situación y analiza lo ocurrido y alternativas
- Busca apoyo de amigos, profesionales

Conductas alternativas

- Antes de reunirte con tus amigos que fuman, piensa en la respuesta que darás si te ofrecen tabaco. Prácticala, por ejemplo: **"gracias, no fumo"**
- Durante las fiestas, por el momento, intenta estar con los no fumadores. No tomes alcohol.
- Cambia de ambiente. Ve a lugares donde no haya fumadores, donde no se pueda fumar.
- Si comes o bebes, concéntrate en la degustación. Habrá mejorado gusto y olfato, disfrútalo.
- Explica a tus amistades fumadoras que has dejado el tabaco. Pídeles que no te tiantan ofreciéndote un cigarrillo.

Conductas alternativas

- Si estás en un bar o una fiesta, por ahora no tomes alcohol. No dejes que desaparezca el autocontrol.
- En el trabajo, da una vuelta antes de compartir el descanso con los fumadores, o disfruta simplemente de su compañía.
- Has de estar orgulloso por haber dejado de fumar. Puedes ayudar a los demás fumadores a dejarlo, con tu ejemplo, sin menospreciarlos, la mayoría quiere conseguirlo.

En caso de recaída:

- 1) **Preguntar** cómo las han resuelto y qué **estrategias podrían haber utilizado** en lugar de recurrir al cigarrillo, favoreciendo la **discusión** en grupo.
- 2) **Analizar** la caída o recaída:
 - . En qué situación se produjo.
 - . Cómo se sentían. . Qué pensaron.
 - . Si tenían preparada alguna estrategia.
 - . Si la llevaron o no a cabo. . Si no lo hicieron, por qué.
 - . Evitar sentimiento de culpa (que no se mortifiquen).
- 3) Intentar dejar claro que debe ser sentimiento de equivocación, de error (**deben remediarlo**) ("*fumar es una dependencia, una enfermedad; eres responsable de fumar, no culpable*").

Los abstinentes deben ser punto de referencia para los no abstinentes: para ello, intentar que el grupo encuentre estrategias para cada uno de los problemas que manifiestan los no abstinentes.

Enfatizar la importancia de evitar la **"Fantasía de control"** ("por uno no va a pasar nada")

Prevenir situaciones de Riesgo " las situaciones de mayor riesgo suelen ser:

- *Estados emocionales negativos (ansiedad, depresión, frustración,).*
- *Estados físicos negativos (dolor, enfermedad, fatiga,...).*
- *Conflictos interpersonales.*
- *Presión social de consumo elevada.*
- *Para aumentar sentimientos agradables (placer, celebración, libertad,...).*

Estrategias de prevención de recaídas:

- **Evitar situaciones de riesgo durante las primeras semanas.**
- **Identificar con antelación las situaciones de riesgo de recaídas y planificar las estrategias de afrontamiento.**
- **Escape: abandonar la situación.**
- **Distracción:**
 - **Imaginación:** asociar fumar con consecuencias aversivas del tabaco.
 - **Darse autoinstrucciones para no fumar.**
 - **Recordar motivos para dejar de fumar.**
- **Cambios de comportamiento:**
 - . **Retrasar el deseo de fumar (esperar hasta que pase).**
 - . **Ejercicios de respiración.**
 - . **Actividad física.**
- **Recordar caídas o recaídas anteriores (aprender).**
- **Buscar el apoyo e implicación de personas próximas.**

Insistir en la importancia de que identifiquemos las situaciones de riesgo y que las anticipemos mentalmente, imaginándonos a nosotros mismos llevando a cabo una estrategia alternativa al cigarrillo. Se sabe que esto disminuye de forma importante la probabilidad de tener una caída o una recaída

i Control del peso

5" 1,15'

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

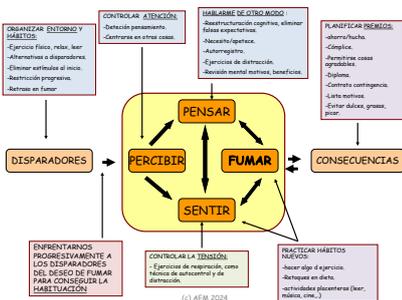
Abandono de tabaco y aumento de peso

- 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.

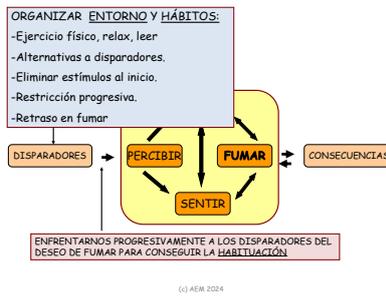
(c) AEM 2024

k Repaso de todas las acciones que podemos tener en marcha

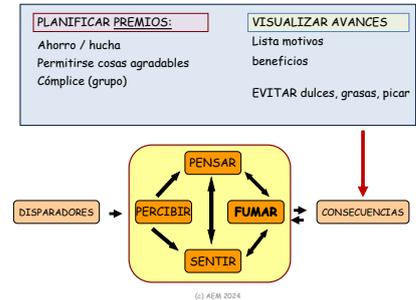
5 1,20



(c) AEM 2024



(c) AEM 2024



(c) AEM 2024

k ajustes tratamiento farmacológico, dudas

5 1,25

l Tareas para casa

5 1,30

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