



COMO:

Ayudar a un fumador en dejar de fumar

¡Si usted esta preocupado por un ser querido que fuma, la siguiente información es para USTED! El tipo de apoyo que usted le puede brindar al fumador puede que ayude en su buena voluntad y habilidad para dejar de fumar. Proveyendo apoyo al ser querido durante este proceso es una buena estrategia pero el saber que decir y que hacer, le brindara el conocimiento necesario para ser más efectivo



PRIMERO: Entienda y conozca la adicción.

La nicotina es la droga adictiva en productos de tabaco. Para algunas personas, esta adicción es tan fuerte que se sienten incapaces de dejar este vicio. Estar sin nicotina por unas pocas horas puede ser muy difícil y puede causarle mucha dificultad al fumador en lidiar con su rutina diaria, y el comportamiento ya acostumbrado. La nicotina le brinda al fumador muchos beneficios, ayudándole en poder hacer lo siguiente:

- Concentrarse y prestar atención.
- Lidar con situaciones penosas y desagradables.
- Reducir el grado de la ansiedad y depresión.
- Mantenerse alerta.
- Sentirse cómodo en situaciones sociales.
- Lidar con situaciones que le causan estrés.
- Relajarse.
- Lidar con el aburrimiento.
- Evitar síntomas asociados con la abstinencia.
- Aumentar las experiencias positivas y placenteras.

SEGUNDO: Entienda el proceso.

Romper con la adicción a la nicotina no es fácil de lograr en un solo paso. En vez, este reto es un proceso el cual requiere pasar por cinco etapas. Muchas personas tratan de intentar dejar de fumar unas cuantas veces, puede que haya duda durante las distintas etapas, hasta que finalmente logran dejar de fumar. Usted tiene un papel importante en cada una de estas etapas:

Primera etapa	El fumador no esta pensando en dejar de fumar:	Usted puede apoyar y sentir cariño por su amigo/familiar si ellos fuman o no fuman.
Segunda etapa	El fumador esta pensando en dejar de fumar pero aun no esta listo para hacerlo:	Usted puede ofrecer la información sobre donde conseguir la ayuda, pero dejar al fumador decidir cuando hacerlo.
Tercera etapa	El fumador esta listo para dejar de fumar:	Usted puede ofrecer dejar algo también, como un signo de apoyo
Cuarta etapa	El fumador esta en el proceso de dejar de fumar:	Durante el intento, trátelo como si fuera su héroe por enfrentarse a un reto tan difícil de lograr.
Quinta etapa	El fumador ha dejado de fumar:	Usted puede mostrarles cuanto usted admira su determinación.

Dejando el tabaco toma más que el romper con la adicción física hacia la nicotina. Esto también requiere cambios en el estilo de vida y alterar los cambios en las rutinas cotidianas. Los fumadores deberían tratar de ser conscientes de sus actividades o razones por lo cual fuman. Anime a su amigo o familiar para desarrollar un plan de acción: de como vivir sin



los cigarrillos, entendiendo lo que induce al querer fumar y así planificar para el futuro considerando toda situación posible.

TERCERO: Entienda como puede ayudar

Lo que usted hace para ayudar a un amigo para dejar de fumar debería ser adaptado a lo que él o ella necesitan. Usted debe de ser sensible, entendiendo y perdonando, porque su papel es el de apoyo al fumador. No es el de obligar la eliminación del hábito. Dejar el tabaco puede ser lo más difícil por la cual la persona alguna vez pasa.

- Haga lo siguiente:
- Pregúntele al fumador como mejor le podría servir de ayuda.
- Escuche, respete lo que ellos dicen y sienten.
- Dígale lo mucho que le importa su estado de salud.
- Anímelo a hacer ejercicios como parte del proceso y ofrezca su compañía.
- Dígale que usted confía en su fuerza de voluntad para dejar de fumar.
- Ofrezca de eliminar algo también como por ejemplo los postres.
- Ayúdele en conseguir información acerca de los diferentes métodos, clases, grupos de apoyo o medicamentos para dejar de fumar. Déjele saber lo mucho que lo aprecia aunque dejen ó no dejen de fumar
- Sea comprensivo, en relación a los síntomas físicos y psicológicos de abstinencia, tales como la irritabilidad, la depresión, el insomnio, la tos, el hambre etc.
- Anímelos a compartir información acerca de su posible recaída, asegurándoles que NO han fracasado y que esto es parte normal del proceso.
- Repítale las razones por la cual desean dejar de fumar.
- Comparta con ellos el numero telefónico de “ *La línea para ayuda en dejar de fumar del estado de Nueva York*” donde pueden acudir para recibir ayuda profesional mas el apoyo, marcando el 1-866-697-8487 (1-866-NY-QUITS).

NO haga lo siguiente:

- NO predique ni le haga mención del daño físico a su salud.
- NO le recuerde al fumador que el dejar de fumar es fácil.
- NO le de un ultimátum, por ejemplo, “si no dejas de fumar, te divorcio.”.
- NO lo/la haga sentir culpable o echarle la culpa por no poder dejar de fumar.
- NO se burle de quien este tratando de dejar de fumar.
- NO fume alrededor de quien este tratando de dejar de fumar.
- NO le ofrezca cigarrillos a cualquier persona que este tratando de dejar de fumar.
- NO incite a la persona en que vuelva a fumar.
- NO fastidie ni moleste a la persona tratando de dejar de fumar.

Pregúntese si usted es una fuente de apoyo positivo o si usted causa más tensión cuando esta intenta ayudar a la persona en este difícil reto.

Si no esta seguro en como ayudar a su ser querido en dejar el vicio de fumar, llame a “*La línea para ayuda en dejar de fumar del estado de Nueva York*” al 1-866-697-8487 (1-866-NY-QUITS) para procurar mas recomendaciones de un consejero.