



# Cómo Aprender A Manejar Las Situaciones

## ¿Qué es manejar las situaciones?

Al dejar de fumar, el impulso, el deseo y la necesidad de un cigarrillo no desaparecen por arte de magia. Utilizar medicamentos tales como un parche de nicotina, la goma de mascar, pastillas, atomizador nasal o inhalador, o tomar Zyban, no hacen que desaparezcan. Más bien, usted debe aprender a manejar las situaciones en las cuales acostumbraba a fumar.

Manejar las situaciones es la clave para llevar exitosamente una vida sin cigarrillos.

Usted ha relacionado inconscientemente el fumar con una serie de conductas y sensaciones que experimenta todos los días. El solo hecho de comportarse de esa manera o experimentar esa sensación automáticamente provoca el deseo de fumar. A menos que usted haga algo para impedir que surja esa necesidad y aprenda a manejar esos impulsos, estará tentado a volver a fumar.

Saber manejar las situaciones rompe todos esos vínculos y le permite llevar una vida libre de cigarrillos.

Manejar las situaciones no significa que usted tiene que dejar de vivir su vida completamente. Pero sí significa que debe esforzarse en cambiar **la forma** en que realiza muchas de las rutinas que le provocan el deseo de fumar. También significa cambiar **la forma** en que usted piensa en esas situaciones de tentación.

Las siguientes técnicas son simples y factibles. Pero son poderosas. La investigación y la experiencia práctica han demostrado una y otra vez que estas técnicas ayudan a eliminar la necesidad de fumar, a la vez que le proporcionan las herramientas necesarias para luchar contra esa necesidad.

## Cómo utilizar el menú para manejar las situaciones

En las próximas páginas encontrará muchas sugerencias sobre cómo manejar las situaciones que conducen a la mayoría de los fumadores a fumar. Piense en las situaciones en que se ha sentido especialmente tentado a fumar en el pasado. Luego revise las sugerencias para ayudarlo a manejar esa situación. Determine la táctica que se adapte mejor a usted.

Esta “arma elegida” será su técnica la próxima vez que se enfrente a esa situación.

Si bien aquí encontrará una serie de excelentes sugerencias, éstas no constituyen de ninguna manera todas las técnicas que existen. De manera que si usted tiene una idea que no aparece aquí, no tenga miedo de utilizarla. ¡Sea creativo!

Finalmente, recuerde que no importa cuántas excelentes ideas se le ocurran, debe realmente **ponerlas en práctica**. ¡Trabaje en esto durante por lo menos cuatro o cinco semanas y pronto aprenderá a manejar cualquier situación tentadora que se presente!



THE UNIVERSITY OF TEXAS  
MD ANDERSON  
CANCER CENTER  
*Making Cancer History®*

## Menú para manejar las situaciones

### Prevención de la necesidad de fumar

Hay muchas cosas que puede hacer *antes* de llegar a una situación tentadora para eliminar la necesidad de fumar.

- Imagínese manejando tranquilamente la situación sin un cigarrillo
- Haga planes con anticipación. Sepa cómo va a reaccionar ante una situación determinada antes que ésta se presente. Practique ese plan con frecuencia.
- Evite la situación hasta que sienta que puede manejarla.
- Cambie las rutinas que relaciona con el hábito de fumar lo más posible.
- Redefina su creencia de que el fumar de alguna manera hace que su vida sea mejor o le ayuda a enfrentar sus problemas.
- Comience un programa de ejercicios. Si no puede hacer otra cosa, simplemente camine lo más rápido que pueda durante media hora cada día.
- Manténgase ocupado. Evite las situaciones de aburrimiento en las cuales pudiera pensar en fumar.
- Recuérdese con frecuencia que está feliz de ser un no-fumador y que la vida es mucho mejor sin cigarrillos.

### Cómo manejar la tentación

Sin importar lo que usted haga, hay veces en que la necesidad de fumar surge. Debe estar listo para luchar contra esa necesidad en el momento en que se presente. Las siguientes sugerencias le ayudarán a manejar esa necesidad para que no ceda a la tentación de volver a fumar.

### Sugerencias generales

- Respire profundamente. Cada vez que surja una necesidad, respire lenta y profundamente, sostenga la respiración durante tres a cinco segundos y luego exhale.
- Tómese un vaso de agua.
- Platique sobre su necesidad de fumar. Llame a la persona que le brinda apoyo o dígame a las personas que lo rodean que necesita hablar por unos minutos.
- Escápese de la situación. Retírese hasta que se sienta lo suficientemente cómodo para regresar.
- Visualice un signo de 'alto' en su mente, o dígame la palabra en alta voz.
- ¡Cuenta hasta veinte!
- Dígame: "Tengo el control" o "Puedo superarlo".
- Simplemente acepte el pensamiento. Es natural que piense en cigarrillos al dejar de fumar. No exagere el problema. Dígame: "¿Qué importa?" y abandone el pensamiento.

## Situaciones específicas

### Después de las comidas

- Levántese de la mesa tan pronto haya terminado de comer.
- Lávese los dientes después de cada comida.
- Siéntese siempre en la sección de no fumar de un restaurante.
- En su casa, tome el postre y el café en un lugar diferente al sitio donde comió.
- Realice una caminata corta después de cada comida.

### Alcohol

- Descubra formas alternas de socializar con los amigos:
- Vaya al cine.
- Hagan ejercicio juntos.
- Organice una fiesta sin alcohol.
- Si decide tomar:
- Cambie la bebida que normalmente toma.
- Limítese a uno o dos tragos.
- Hable de la necesidad de fumar cuando surja.
- Salga a ratos del bar para tomar aire fresco, y respire profundamente mientras esté afuera.
- Decida no ir a un bar durante al menos unas cuantas semanas después que deje de fumar
- Recuerde que puede divertirse sin beber.

## El aburrimiento

- Lleve siempre un libro, periódico o crucigrama con usted.
- Haga planes con anticipación para no tener períodos largos de inactividad.
- Aprenda a disfrutar de no hacer nada ocasionalmente. No siempre debe estar haciendo algo importante.
- Utilice su tiempo libre para hacer la lista del supermercado, planificar su horario o escribir cartas.
- Comience un pasatiempo nuevo o empiece un programa de ejercicios para ocupar su tiempo.

## Descansos

- Tome su descanso a una hora diferente.
- Cambie el lugar donde toma el descanso.
- Realice una caminata corta en lugar de quedarse bajo techo.
- Haga un crucigrama o lea una novela.
- Comprenda que no necesita una excusa para tomarse un descanso. ¡Usted se lo merece!

## El automóvil

- Cambie el entorno de su automóvil. Limpie todo el interior, consiga nuevas cubiertas para los asientos, ponga un letrero de no fumar, etc.
- Elija una ruta ligeramente diferente para los viajes de rutina.
- Quite el cenicero del automóvil.

- Escuche una emisora de radio de entrevistas o grabaciones de libros para mantener la mente ocupada.
- Utilice el transporte público las primeras semanas después de dejar de fumar.

## El café

- Tome un café con algún tipo de sabor o de una marca diferente.
- Tome café en una taza, taza desechable o en la vajilla fina que nunca utiliza.
- Cambie el lugar donde toma su descanso para el café en el trabajo.
- Si siempre toma el café por la mañana en la casa, tómese en un café o en el trabajo.
- Beba té en lugar de café.

## En la noche

- Busque cosas para hacer mientras esté en casa. Limpie el sótano, retoque los muebles, etc.
- Manténgase ocupado mientras mire la televisión. Haga crucigramas, haga la lista del supermercado, lea una revista.
- Visite a familiares o amigos en lugar de quedarse en la casa.
- Comience un nuevo pasatiempo u ofrécase como voluntario para trabajar en una organización meritoria.
- Comience un programa de ejercicios. Si no puede hacer otra cosa, camine a paso ligero durante media hora cada noche.

## Las manos y la boca

- Mastique o chupe palitos de canela (del tipo que se usa para la sidra).
- Chupe caramelos sin azúcar.
- Utilice pajillas o agitadores para bebidas, o palillos de dientes.
- Utilice goma de mascar sin azúcar, de sabor fuerte y picante.
- Coma zanahorias o palitos de apio.

## Si vive con otro fumador

- Negocie con el otro fumador sobre dónde y cuándo va a fumar. No exija.
- Haga que el otro fumador mantenga sus cigarrillos donde usted no pueda encontrarlos.
- Déle un cenicero al fumador, y pídale que lo mantenga limpio y fuera de su vista mientras no lo esté utilizando.
- Determine un tiempo razonable para estos cambios
- Sorprenda al fumador con una cena especial o un regalo al final de su primer mes de haber dejado de fumar en señal de agradecimiento por su colaboración.

## Rutina de la mañana

- Cambie el orden de su rutina.
- Entre a la ducha tan pronto como se levante.
- Desayune algo si normalmente no lo hace.
- Si escucha el radio, encienda la televisión o viceversa.
- Mírese en el espejo cada mañana y diga: “¡Estoy orgulloso de ser un no-fumador!”

## Estados de ánimo negativos

- Redefina su creencia de que los cigarrillos lo calmarán o relajarán.
- Pregúntese en qué forma un cigarrillo podría mejorar la situación.
- Practique la respiración profunda durante todo el día.
- A medida que respira profundamente, tenga pensamientos relajantes. Dígase: “Puedo superarlo”, o simplemente “Estoy tranquilo.”
- Entienda que el fumar no perjudica a nadie más que a usted mismo. Fumar no es una buena forma de “vengarse” de alguien ni de castigar a alguien con quien usted está molesto.

## Otros fumadores

- Durante las primeras semanas de haber dejado de fumar, evite los lugares donde sabe que hay personas fumando.
- Si debe estar en un entorno donde se fuma, retírese del lugar de vez en cuando.

- Explíqueles cortésmente a las personas que está tratando de dejar de fumar y pídale que no fumen cerca de usted.
- Pregúntese cuál es el atractivo de ver a otras personas fumar.
- Entienda que el fumador no se siente más feliz ni se está divirtiendo más que usted simplemente porque está fumando.

## En las fiestas, al estar socializando

- Antes de salir, desarrolle y practique un plan para manejar esta situación
- Ensaye antes de ir al lugar. Cierre los ojos e imagínese divirtiéndose, conociendo gente y disfrutando de la música, sin un cigarrillo.
- Practique decir “No, gracias, no fumo”, por si acaso alguien le ofrece un cigarrillo.
- No beba alcohol, o límitese a uno o dos tragos.
- Lleve a la fiesta a una persona que lo apoye.

## El teléfono

- Párese en lugar de sentarse.
- Cambie la ubicación del teléfono.
- Si aún no lo tiene, consiga un teléfono portátil o un celular.
- Sostenga el teléfono con la mano contraria a la que normalmente usa.
- ¡Limite el tiempo que habla por teléfono (en su lugar, utilice el correo electrónico)!

## Pensamientos sobre el fumar

- Simplemente porque piensa en algo no significa que tenga que hacerlo. ¡Recuerde, si usted hiciera todo lo que piensa, estaría en la cárcel en este momento!
- No se concentre en el pensamiento. Distráigase:
  - Dígase: “Tengo el control” y deseche el pensamiento.
  - Recuérdese los beneficios que tiene el no fumar.
  - Piense en el motivo por el cual dejó de fumar y concéntrese en él.
- Acepte los pensamientos. Es natural que piense en los cigarrillos durante un tiempo después de dejar de fumar. Dígase: “Qué importa” y continúe.
- Imagínese como un no-fumador exitoso. Practique el imaginarse manejando toda clase de situaciones eficientemente sin fumar.

## En el trabajo

- Reorganice su oficina o su lugar de trabajo si le es posible.
- Coloque un letrero de “No Fumar” o un cartel motivador en su área de trabajo.
- Cambie su rutina de trabajo en la medida de lo posible.
- Escuche música, entrevistas de la radio o cintas.
- Tenga a alguien en quien apoyarse en el trabajo.