

# *Dejando el Tabaco:* Mini-cuaderno abreviado

*Un recurso para  
los veteranos*

**VA**



U.S. Department  
of Veterans Affairs

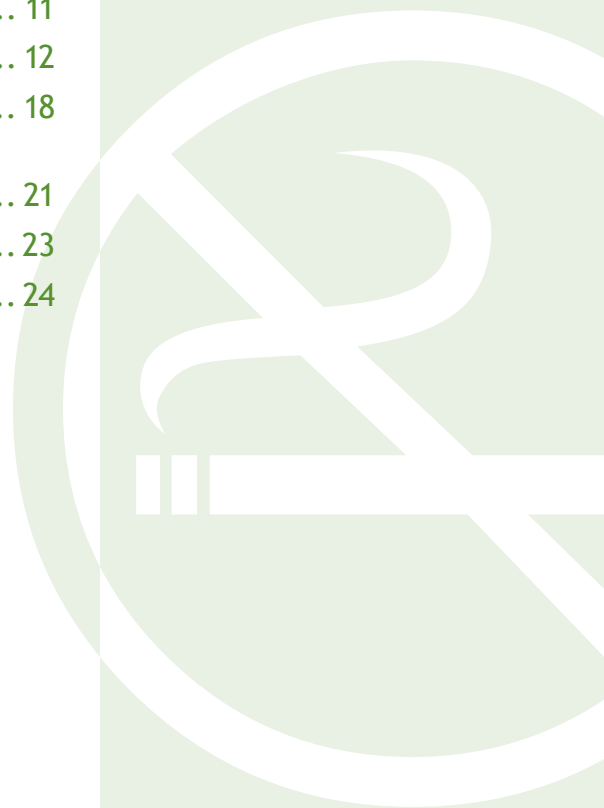


# Table of Contents

CAPÍTULO 1: Introducción .....	1
CAPÍTULO 2: ¿Por qué uso el tabaco?.....	3
CAPÍTULO 3: Adicción a la nicotina .....	6
CAPÍTULO 4: Medicamentos para ayudarle a dejar el tabaco ...	11
CAPÍTULO 5: Cómo prepararse para el día de dejar el tabaco ...	12
CAPÍTULO 6: El Día de dejar el tabaco .....	18
CAPÍTULO 7: Las primeras dos semanas después del día de dejar el tabaco.....	21
RECURSOS PARA DEJAR EL TABACO .....	23
APÉNDICE A:.....	24

Este mini-cuaderno es una versión abreviada del libro “My Tobacco Cessation Workbook” (Mi cuaderno para dejar el tabaco), del programa Tobacco & Health Primary Care Tobacco Cessation. Ha sido diseñado para que lo usen los veteranos involucrados en programas para dejar el tabaco a través de llamadas telefónicas, telesalud o mensajes seguros. Los veteranos a quienes se les han recetado medicamentos para dejar el tabaco deben recibir folletos sobre el medicamento en particular, ya que este mini-cuaderno no incluye información a fondo sobre dichos medicamentos.

Descargue las guías de medicamentos para el paciente aquí:  
<http://www.publichealth.va.gov/smoking/quit/medications.asp>



## CAPÍTULO 1: Introducción

Le felicitamos por haber dado el primer paso para dejar los productos del tabaco. Ya fume cigarrillos, cigarros, pipas o use tabaco de mascar, el Primary Care Tobacco Cessation Program (Programa de dejar de fumar de cuidado primario) del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) le puede ayudar a dejar el tabaco. El fumar es la primera causa de enfermedades evitables en los Estados Unidos. El fumar aumenta sus probabilidades de sufrir ataques al corazón y derrames cerebrales, y puede dañarle los pulmones y en muchos casos puede conducir a padecer enfisema. El fumar también puede causar cáncer del pulmón, vejiga, riñones y páncreas, así como cáncer de la boca y de la garganta.

Si ha tratado de dejar el tabaco anteriormente y no ha tenido éxito, no se rinda. Las investigaciones han demostrado que toma un promedio de 6 a 8 intentos de dejar el tabaco para que un fumador lo abandone de una vez por todas. Piense en la dependencia al tabaco como si se tratara de una enfermedad crónica como la alta presión sanguínea o el colesterol elevado... tendrá que aplicarse para dejar de ser un consumidor de tabaco.

Así pues, ¿cuál es la mejor forma de dejar el tabaco? Las personas hacen esta pregunta constantemente y hay varias maneras para que usted pueda dejarlo. La mejor manera de dejar el tabaco es usando técnicas del comportamiento para ayudarle a romper el hábito y a desarrollar nuevos comportamientos, junto con medicamentos para ayudarle a lidiar con los síntomas de la abstinencia a la nicotina. Este mini-cuaderno se escribió específicamente para los veteranos, y le ayudará a cambiar los comportamientos diarios que hasta la fecha lo han convertido en un consumidor de productos del tabaco.



.....

## ¿POR QUÉ QUIERO DEJAR EL TABACO?

El primer paso para dejar cualquier droga adictiva, incluyendo la nicotina, consiste en determinar por qué desea dejarla.

Señale las razones por las cuales desea dejar los productos del tabaco:

- Respirar mejor
- Reducir mi riesgo de contraer cancer
- Reducir mi riesgo de ataques al corazón y derrames cerebrales
- Mejorar la circulación de la sangre en piernas y brazos
- Reducir mi riesgo de desarrollar enfisema o bronquitis crónicas, o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Oler mejor
- Mejorar mis sentidos del olfato y el sabor
- Ahorrar dinero
- Darles un buen ejemplo a mis hijos y nietos
- Tener más control sobre mi vida

¿Qué otras razones tiene usted para dejar el tabaco? Anótelas a continuación:

---

---

---

---

## CAPÍTULO 2: ¿Por qué uso el tabaco?

### EL USO DEL TABACO ESTÁ RELACIONADO CON OTROS HÁBITOS

El uso del tabaco está asociado a varios factores distintos que están muy relacionados entre sí. El uso del tabaco es un comportamiento aprendido. Esto quiere decir que usted lo aprendió de su familia, anuncios de revistas, la televisión, el cine o durante su servicio militar. Cuando estaba en el servicio militar, pudo haber oído decir “Si los tienes, fúmatelos”. ¿Quién le ayudó a aprender su hábito de tabaco?

Piense con qué frecuencia le da una “jalada” a un cigarrillo durante el día. Si se fuma una cajetilla al día y cada cigarrillo equivale a 10 jaladas, eso suma 200 jaladas al día. Durante 40 años estaría dando unos tres millones de jaladas.

El uso del tabaco también es un comportamiento causado por desencadenantes, o sea que ciertas actividades o momentos del día le hacen pensar en fumarse un cigarrillo o mascar tabaco.

Señale algunos de los desencadenantes que le hacen consumir tabaco:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Despertarse en la mañana    | <input type="checkbox"/> Despertarse durante la noche, tener pesadillas |
| <input type="checkbox"/> Después de las comidas      | <input type="checkbox"/> Estrés   |
| <input type="checkbox"/> En los descansos (“breaks”) | <input type="checkbox"/> Dolor  |
| <input type="checkbox"/> Guiar                       | <input type="checkbox"/> Sentirse ansioso, enojado o impaciente         |
| <input type="checkbox"/> Hablar por teléfono         | <input type="checkbox"/> Ver fumar a otra persona                       |
| <input type="checkbox"/> Trabajar en la computadora  | <input type="checkbox"/> Sentirse aburrido                              |
| <input type="checkbox"/> Tomar café                  | <input type="checkbox"/> Ver televisión                                 |
| <input type="checkbox"/> Beber alcohol               | <input type="checkbox"/> Después de terminar una tare                   |
| <input type="checkbox"/> Después del sexo            |   |
| <input type="checkbox"/> Antes de acostarse          |   |

Anote otros desencadenantes que usted pueda tener:

---



---

UN RETO PARA USTED: ABORDANDO SUS DESENCADENANTES

Trate de no fumar al enfrentar uno de sus desencadenantes. Por ejemplo, podría escoger “después del desayuno” como el desencadenante. A partir de mañana, trate de no fumar durante 10 minutos después del desayuno. El día siguiente, espere 20 minutos para fumar después del desayuno. El día después de ése, espere 30 minutos. Añada 10 minutos más cada día. Al final de la semana, estará esperando una hora entre el desencadenante y fumar. Cuando haya superado un desencadenante, trate de añadir otro hasta que tenga unos cuantos bajo control.

Al ir añadiendo tiempo entre el desencadenante y la acción de consumir tabaco, el desencadenante se debilita. Esto le ayudará cuando le llegue el día de dejar el tabaco. Si usa tabaco de mascar, puede hacer lo mismo examinando los desencadenantes que lo impulsan a mascar. Para ayudarle a evitar el consumo de tabaco, piense en algunas cosas que puede hacer en vez de usar tabaco.

Algunos ejemplos serían:

- • Salir a caminar
- • Usar un sustituto como un chicle o un caramelo
- • Hacer ejercicios de respiración profunda (ver el Apéndice A)

Una lista más completa de comportamientos alternos se puede encontrar bajo *estrategia DEEDS* en la pág. 15.

Anote tres de sus desencadenantes y lo que usted hará en vez de usar tabaco.

1. Desencadenante: \_\_\_\_\_

En vez de usar tabaco, voy a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Desencadenante: \_\_\_\_\_

En vez de usar tabaco, voy a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Desencadenante: \_\_\_\_\_

En vez de usar tabaco, voy a: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Para concluir, el tabaco también es un **comportamiento automático**, o sea que usted puede darse cuenta que está fumando sin haber pensado en ello. Puede recordar momentos en los que prendió un cigarrillo y luego se percató de que ya tenía uno prendido.

Hay algunas maneras de ayudar a reducir este comportamiento automático:

### Consejo #1 Mude su tabaco a un lugar distinto

- Si lleva sus cigarrillos en su bolsillo delantero, póngalos en el mostrador de la cocina. Si fuma al aire libre, llévese un cigarrillo con usted en vez de la cajetilla completa. Tendrá que caminar hasta donde está la cajetilla para fumarse el próximo. Esto lo hace pensar en si debe fumarse ese cigarrillo y posiblemente considerar si realmente lo necesita o si puede esperar más tiempo para fumarse el próximo.
- Si usa tabaco de mascar, trate de poner la lata en el mostrador de la cocina o en otro lugar de la casa, en vez de en su bolsillo. Tendrá que caminar hasta donde está la lata de tabaco antes de seguir mascando.

### Consejo #2 Lleve un récord de sus cigarrillos según se los va fumando

- Lleve un récord de su consumo de tabaco en una hoja de papel que lleve en su bolsillo o en su cajetilla de cigarrillos. Cada vez que fume o masque, anote en su récord la hora del día, su estado de ánimo en ese momento (por ej., feliz, aburrido, enojado, etc.) y su nivel de necesidad de tabaco (bajo, intermedio, alto).
- El llevar un récord de los cigarrillos le ayuda a lidiar con el comportamiento automático de fumar. Puede observar si los cambios en su estado de ánimo hacen que fume más o menos. Muchas personas descubren que fuman más cuando están tristes, mientras que otras pueden descubrir que fuman más cuando están aburridas. Las celebraciones pueden ser situaciones en las que su consumo de tabaco quizás aumente. A lo mejor se da cuenta que fuma más cuando está con ciertos amigos que también fuman.
- Si usa tabaco de mascar, puede usar el mismo método para llevar un récord de cuántas veces masca en un día.



## CAPÍTULO 3: Adicción a la nicotina

### ¿QUÉ ES LA NICOTINA?

La nicotina es una sustancia que se encuentra naturalmente en el tabaco y que causa una sensación de placer, relajamiento o estímulo, y reducción de estrés. La nicotina es la parte adictiva del tabaco, pero de por sí no causa daño a su cuerpo. Lo que sí le causa daño son las demás sustancias que se hallan en el tabaco y las que se forman cuando se quema el tabaco. Hay más de 7,000 sustancias químicas en el humo del tabaco y al menos 69 son nocivas a los humanos y pueden causar daño celular, muerte celular y cáncer. Algunas de las sustancias químicas más dañinas son:

- Monóxido de carbono
- Plomo
- Arsénico
- Cianuro de hidrógeno
- Cadmio
- Benceno
- Amoníaco
- Polonio-210
- Formaldehido

Aunque no se quema, el tabaco de mascar también contiene algunas de estas sustancias químicas dañinas. Otros productos y dispositivos que suplen nicotina, incluyendo los cigarrillos electrónicos, también pueden resultarle dañinos.

Algunos productos con nicotina pueden ayudarle a dejar de usar tabaco, como la terapia de reemplazo de nicotina (por ej., el parche de nicotina, la goma de mascar de nicotina y las pastillas de nicotina). Al dejar de fumar, es importante usar productos de nicotina aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) de los Estados Unidos.

### HACIÉNDOLE FRENTE A LA ABSTINENCIA A LA NICOTINA

La nicotina es una de las sustancias más adictivas en el mundo entero y es por esto que es tan difícil dejar el tabaco. Usted siente que necesita un cigarrillo cuando el nivel de nicotina en su cuerpo comienza a bajar. Si pasa largos intervalos de tiempo entre cigarrillo y cigarrillo, como cuando duerme por la noche, tendrá muchas ganas de fumar.

Puede sentir los siguientes efectos cuando tiene poca nicotina en el sistema:

- Irritabilidad, frustración, enojo
- Dificultad para dormir
- Ansiedad
- Aumento de apetito
- Dificultad para concentrarse
- Tos
- Agitación
- Secreciones nasales
- Estado de ánimo deprimido
- Ganas/deseos



La mayoría de estos síntomas comienzan el primer o segundo día que deja de consumir tabaco. Llegan a su peor punto en la primera semana y van mejorando con el pasar del tiempo. Muchos síntomas desaparecen después de 2 a 4 semanas, pero las ganas de fumar pueden durarle por mucho tiempo. Las ganas de fumar serán mucho más fuertes cuando deja el tabaco por primera vez y parecen durar minutos. Sin embargo, después de las primeras 2 a 4 semanas, las ganas durarán menos. Para la mayoría de las personas las ganas sólo duran algunos segundos cuando ya han dejado el tabaco por un mes o más. Los síntomas de la abstinencia a la nicotina se pueden manejar con ciertos medicamentos y estrategias para hacerle frente al comportamiento.

**Tabla 1. Estrategias de comportamiento para hacer frente a los síntomas de la abstinencia a la nicotina**

Síntomas de la abstinencia	¿Qué puedo hacer con ellos?
<b>Irritabilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Evitar el estrés</li> <li>■ Practicar técnicas de relajamiento</li> <li>■ Hacer ejercicio</li> </ul>
<b>Estado de ánimo deprimido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Haga algo divertido</li> <li>■ Busque apoyo en su familia y amigos</li> <li>■ Discuta el asunto con su proveedor médico</li> </ul>
<b>Dificultad para concentrarse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Evitar el estrés</li> <li>■ Planifique su trabajo según corresponda</li> </ul>
<b>Mareos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Póngase de pie lentamente desde una posición sentada</li> </ul>
<b>Opresión en el pecho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Practicar técnicas de relajamiento</li> </ul>
<b>Fatiga</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Duerma más</li> <li>■ Tómese siestas</li> <li>■ No se esfuerce demasiado</li> </ul>
<b>Hambre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tome mucha agua</li> <li>■ Coma meriendas bajas en calorías</li> </ul>
<b>Dolor de estómago, estreñimiento, gases</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Beba líquidos</li> <li>■ Coma frutas y vegetales</li> </ul>
<b>Tos, garganta seca, secreciones nasales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Beba líquidos</li> <li>■ Coma dulces sin azúcar</li> <li>■ Use pastillas para la tos</li> </ul>
<b>Dificultad para dormir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reduzca el consumo de cafeína (por ej., reduzca el consumo diario en un 50%)</li> </ul>

## CÓMO EL TABACO AFECTA A SU CUERPO

El tabaco puede resultar dañino a casi todas las partes de su cuerpo. La mayoría de estos problemas se puede invertir completa o casi completamente si usted deja de consumir tabaco. A continuación verá una lista de los problemas más comunes causados por el uso del tabaco, que van desde la cabeza a los pies:

### Cabeza

- Derrame cerebral (bloqueo o rotura de un vaso sanguíneo en el cerebro)
- Cáncer de la boca y de la garganta
- Cavidades y pérdida de dientes
- Mal aliento
- Reducción en la visión nocturna
- Manchas amarillentas en la piel y los dientes
- Congestión nasal e infecciones
- Arrugas

### Pulmones

- Cáncer (hasta un 85% de todos los cánceres del pulmón resulta de fumar)
- Enfisema y bronquitis crónica
- Empeoramiento del asma
- Infecciones pulmonares

### Corazón

- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Ataques al corazón
- Presión sanguínea y pulso acelerados

### Stomach/intestines

- Cánceres
- Úlceras
- Acidez



## Páncreas

- Cáncer

## Circulación en los brazos, piernas y pies

- Reducción de la circulación en los brazos, piernas y pies que a veces conduce a amputaciones en los casos severos

## Huesos

- Un aumento en el adelgazamiento de los huesos (osteoporosis) que conlleva un riesgo mayor de rotura de huesos

## Genitales/sistema urinario

- Cánceres en los riñones, vejiga y órganos reproductivos
- Disfunción eréctil en los hombres
- Disfunción sexual en las mujeres

## LA RECUPERACIÓN DE SU CUERPO DESPUÉS DE DEJAR EL TABACO

Después de que deje de usar los productos del tabaco, su cuerpo comenzará a sanar y usted comenzará a ver muchas mejoras. Nunca es muy tarde para dejar el tabaco. Usted comenzará a ver los beneficios desde el primer día en que deje de usar tabaco, y estos beneficios aumentarán mientras más tiempo pase sin usar tabaco.

### 20 minutos después de dejar el tabaco

Reducción en su pulso y presión sanguínea; la temperatura en sus manos y pies comenzará a volver a la normalidad.

### 12 horas después de dejar el tabaco

El nivel de monóxido de carbono en su sangre disminuye.

### 24 horas después de dejar el tabaco

Puede comenzar a sentirse ansioso e irritable debido a la abstinencia a la nicotina. Esos síntomas se mejoran mientras más tiempo deje de usar tabaco.

### De 2 a 3 días después de dejar el tabaco

Las terminaciones nerviosas en su cuerpo comienzan a regenerarse y usted puede notar que recupera su sentido del sabor y del olfato. El enojo, la ansiedad y la irritabilidad por la abstinencia a la nicotina pueden estar en su peor nivel en este momento. El reemplazo de la nicotina con goma de mascar de nicotina o pastillas de nicotina puede ayudar con esto. Es posible que ahora respire con más facilidad.

### 1 semana después de dejar el tabaco

Las ganas y los deseos de usar tabaco pueden ser menos frecuentes y de menor duración.

### 2 semanas después de dejar el tabaco

La circulación sanguínea en sus encías y dientes es similar a la de un no fumador. Ya no debería estar enojado, ansioso ni irritable por la abstinencia a la nicotina. Las ganas y los deseos deberían ser más breves y menos frecuentes.

### De 1 a 3 meses después de dejar el tabaco

Su riesgo de un ataque al corazón ha comenzado a disminuir y su función pulmonar está mejorando. La circulación sanguínea en su cuerpo ha mejorado y podría ser más fácil caminar. Pruebe a caminar y vea si puede llegar más lejos que cuando estaba fumando. Si tenía tos cuando fumaba, esta ya debería haber desaparecido.

### De 1 a 9 meses después de dejar el tabaco

La congestión nasal, fatiga y falta de aliento relacionados con el hábito de fumar deberían estar mejorando. Los cilios (pequeños vellos en los pulmones, garganta y nariz) han vuelto a crecerle en los pulmones y pueden limpiárselos para eliminar irritantes y mucosidad, y reducir las infecciones.

### 1 año después de dejar el tabaco

El riesgo de enfermedades cardiovasculares, ataques al corazón y derrames cerebrales se ha reducido a menos de la mitad del de un fumador.

### De 10 a 15 años después de dejar el tabaco

Su riesgo de tener un derrame cerebral o ataque al corazón se ha reducido a un índice similar al de un no fumador.

Su riesgo de padecer cáncer del pulmón es de un 30% a un 50% menor que el riesgo de una persona que sigue fumando. Su riesgo de morir de cáncer del pulmón es la mitad del riesgo del que tendría si fuera un fumador promedio (una cajetilla al día). Su riesgo de padecer cáncer pancreático es similar al de una persona que no ha fumado y su riesgo de padecer cáncer de la boca, garganta y esófago se ha reducido de forma significativa.

Su riesgo de perder dientes se ha reducido a un índice similar a la de alguien que nunca ha fumado.

### 20 años después de dejar el tabaco (mujeres)

Su riesgo de morir de causas relacionadas con el tabaco, incluyendo cáncer y enfermedades pulmonares, es el mismo de una persona que nunca ha fumado.



*20 minutos a 20 años...  
Beneficios de dejar de fumar  
duran toda la vida*

# CAPÍTULO 4: Medicamentos para ayudarle a dejar el tabaco

## TIPOS DE MEDICAMENTOS PARA DEJAR EL TABACO

Hay muchos tipos de medicamentos que se usan para ayudar a las personas a dejar el tabaco. Algunos de estos medicamentos proveen nicotina para ayudarle a reducir lentamente el nivel de nicotina en su cuerpo cuando deje el tabaco. Los medicamentos que proveen nicotina se denominan terapia de reemplazo de nicotina (TRN). La TRN reduce su deseo por la nicotina y ayuda a reducir los síntomas de la abstinencia a la nicotina. Además, hay dos medicinas, el bupropión (Zyban®) y la vareniclina (Chantix®), que no contienen nicotina, pero que pueden ayudarle a sentir menos deseos por la nicotina.

Todos los medicamentos son efectivos para aumentar sus probabilidades de dejar el tabaco de una vez por todas. Los medicamentos que se enumeran a continuación están disponibles a través del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA). Comuníquese con su proveedor de cuidado primario o de salud mental si le interesa usar medicamentos para ayudarle a dejar el tabaco.

1. Terapia de reemplazo de nicotina (TRN)
  - Parche de nicotina
  - Pastilla de nicotina
  - Goma de mascar de nicotina
2. Bupropión (Zyban®, Wellbutrin®)
3. Vareniclina (Chantix®)

Algunos de estos medicamentos se pueden usar juntos (combinados) para ayudarle a dejar el tabaco. Muchos estudios han demostrado que estas combinaciones son efectivas y que pueden funcionar mejor que usar un solo medicamento.

### Combination therapy:

- Parche de nicotina + goma de mascar de nicotina
- Goma de mascar de nicotina + Bupropión
- Parche de nicotina + pastilla de nicotina
- Pastilla de nicotina + Bupropión
- Parche de nicotina + Bupropión

Nota: La vareniclina no se usa en combinación con ningún otro medicamento para dejar el tabaco.

Quizás usted se pregunte, “¿Qué funciona mejor?” cuando se trata de dejar el tabaco. En estos momentos parece que la terapia de combinación, usando los medicamentos enumerados previamente, junto con estrategias del comportamiento tienen los índices de éxito más altos. Para la mayoría de los pacientes, la selección de medicamentos dependerá de su historial médico, el cual puede discutir con su proveedor médico.

## CAPÍTULO 5: Cómo prepararse para el día de dejar el tabaco

### DECIDA EL DÍA EN QUE DEJARÁ EL TABACO

Según se aproxima el día en que dejará el tabaco, hay varias cosas que tal vez quisiera hacer para prepararse.

Primero, anote el día en que dejará el tabaco - esta fecha es muy importante.

### EL DÍA EN QUE DEJARÉ EL TABACO

Mes\_\_\_\_\_ Día\_\_\_\_\_ Año\_\_\_\_\_ Hora\_\_\_\_\_

### PLANIFICANDO PARA EL DÍA EN QUE DEJARÁ EL TABACO

Ahora debe preparar su hogar, carro y lugar de trabajo para el día en que dejará de fumar siguiendo los consejos a continuación:

1. Planifique su uso del tabaco para que se le acabe el día en que lo dejará. Asegúrese de eliminar todo el tabaco de su hogar. Busque en los bolsillos de las chaquetas, gavetas de la cocina, el congelador, su garaje u otros sitios frecuentes para guardar el tabaco. También busque dentro de su carro en cualquier sitio donde haya podido esconder el tabaco. Considerando que las ganas promedio de usar tabaco duran de 2 a 3 minutos, el retirar de su proximidad los productos del tabaco le evitará caer en la tentación. Para la mayoría de las personas, el deseo pasará antes de que pueda montarse en el carro e ir a una tienda a comprar tabaco.
2. Quite de en medio todos los ceniceros y encendedores. Éstos pueden ser desencadenantes para el uso del tabaco cuando ya haya llegado el día de dejar el tabaco. Ya que su plan es dejar el tabaco, ¿realmente los va a necesitar? Retire los ceniceros y encendedores del carro también.
3. Limpie su área de fumar. Si usted fuma en una habitación (por ej., la terraza, el garaje) o en el carro, limpie estos lugares, ya que pueden ser desencadenantes para que fume. Elimine las colillas de cigarrillo, lave los muebles y rocíe con aerosol la tapicería con un neutralizador de olores para ayudar a eliminar el olor a humo. A lo mejor le ayuda si lleva su carro a limpiar o a que le hagan un “detailing”. Es posible que se le haga difícil



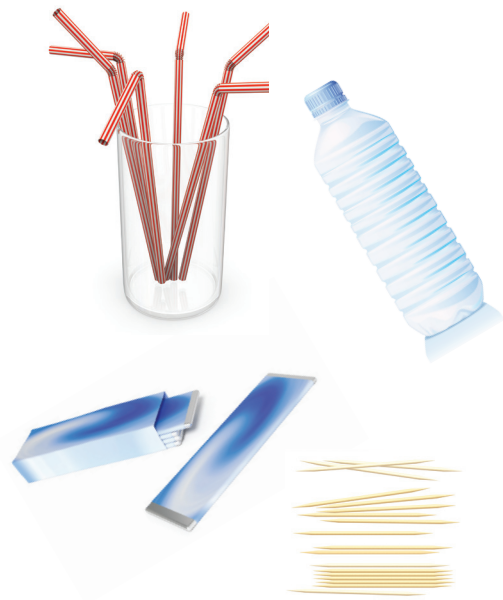
pasar un rato en esas áreas durante algún tiempo. Eso es normal, cójase un descanso y vuelva cuando hayan pasado algunas semanas de no usar tabaco.

4. Vaya a la tienda y consígase algunos sustitutos del tabaco. Goma de mascar sin azúcar, mentas o caramelos sin azúcar, palitos de zanahoria o apio u otros vegetales, palillos de dientes, sorbetos y palitos de canela. Estos artículos le pueden ayudar cuando le entren las ganas.
5. Piense en pasatiempos u otros intereses que tenga para ocupar su día. Algunos pasatiempos e intereses a considerar podrían ser hacer rompecabezas, participar en juegos, leer, hacer ejercicio, pescar, practicar la ebanistería, pintar, dibujar y cocinar. Asegúrese de que se trate de un pasatiempo que no esté asociado al uso del tabaco.

Cuando esté planificando dejar el tabaco, es bueno examinar primero sus hábitos y patrones de consumo de tabaco. escoja tres ocasiones en que usa tabaco y anótelas.

Anote una actividad que pueda hacer o un sustituto que podría usar en vez del tabaco. Por ejemplo, si usa tabaco después de las comidas, lávese los dientes en vez de fumar. Algunos ejemplos de actividades y sustitutos son:

- Mascar goma de mascar sin azúcar
- Comer caramelos sin azúcar
- Morder un sorbeto o palillo de dientes (no se trague pedazos del palillo)
- Comer palitos de zanahoria o de apio
- Tomar agua
- Salir a caminar
- Hacer ejercicios en una silla
- Hacer respiraciones profundas
- Hablar con un amigo
- Leer un libro
- Hacer un crucigrama
- Jugar en la computadora
- Lavarse los dientes



1. Yo acostumbro a fumar cuando: \_\_\_\_\_

En vez de fumar en ese momento, yo puedo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Yo acostumbro a fumar cuando: \_\_\_\_\_

En vez de fumar en ese momento, yo puedo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Yo acostumbro a fumar cuando: \_\_\_\_\_

En vez de fumar en ese momento, yo puedo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EL ESTRÉS Y EL USO DEL TABACO

La mayoría de los veteranos que usan tabaco dicen que el estrés es su mayor desencadenante. Usted quizás haya notado que cuando tiene más estrés fuma más o inhala más profundamente. Es importante encontrar una manera de manejar el estrés sin recurrir al tabaco. Aunque podría sentirse más relajado después de usar tabaco, la nicotina no es un relajante verdadero. La nicotina es un estimulante y aumenta su pulso y presión sanguínea muy rápidamente después de consumirla. Por esto, el alto nivel de nicotina que resulta luego de fumar un cigarrillo puede causarle más estrés físico. La sensación de relajamiento que puede experimentar cuando usa tabaco usualmente se debe a que la nicotina está tratando los síntomas de abstinencia que puede manifestar entre cigarrillo y cigarrillo o tabaco de mascar.

¿Qué situaciones le causan estrés? Anótelas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

He aquí algunos consejos que puede probar para que le ayuden a bregar con el estrés sin usar tabaco. Pruebe varios de éstos antes de su día de dejar el tabaco para ver cuáles funcionan para usted.



### Consejos para reducir el estrés:

- **Respiraciones profundas:** Inhale profundamente por la nariz o la boca, aguante la respiración contando hasta cuatro, y entonces exhale lentamente. Repita esto de 4 a 5 veces. (ver el Apéndice A)
- **Salga a caminar o a trotar:** Camine o trote alrededor de la cuadra, hasta el buzón o dándole la vuelta a su casa. No importa lo lejos que vaya, sólo levántese y muévase.
- **Haga ejercicios en una silla:** Si no puede caminar, siéntese en su silla y mueva los brazos. Puede hacer esto con las manos solamente, o coja latas de comida (del mismo peso) en cada mano y flexione los brazos o levántelos hacia el frente y hacia el lado.
- **Tome agua:** El agua fría puede reducirle las ganas y también hacerle sentir lleno para que no se llene con otros alimentos. El agua también ayuda a eliminar las sustancias tóxicas del tabaco de su cuerpo con más rapidez.
- **Tómese un descanso:** Si una situación le está causando estrés, tómese un descanso y salga al aire libre o vaya a otra habitación. Si está guiando, deténgase en un lugar de descanso o estacionamiento y tómese un descanso. Pruebe a hacer respiraciones profundas para sentirse mejor sin usar tabaco.
- **Escuche música relajante:** La música relajante puede reducir su estrés y mejorar su estado de ánimo.

### GANAS DE USAR TABACO: ¿QUÉ HAGO?

Casi todas las personas tienen ganas de usar tabaco cuando lo dejan. Puede que hasta sueñe con fumar o mascar tabaco. Esto es normal y no debe considerarse como una recaída. Recuerde, si tiene ganas de usar tabaco, esto no quiere decir que no podrá dejarlo de una vez por todas. Entonces, ¿qué puede hacer con las ganas de usar tabaco? Pruebe la **estrategia DEEDS**:

#### **D-Demorar**

Lo más importante que debe recordar es que el deseo desaparecerá sin importar si fuma o no lo hace. Esperar a que el deseo pase, especialmente si comienza a hacer otra cosa, es más fácil de lo que anticipa. Créalo o no, el deseo se disipará en unos 5 a 10 minutos, incluso si no fuma. También ayuda si mantiene una actitud positiva en cuanto a que el deseo desaparecerá. Piense “Esto no durará, el deseo pasará” o “Quisiera un cigarrillo, pero no me lo voy a fumar porque no me hace falta”.

#### **E-Escapar**

Sálgase de la situación o evento que le provocó el deseo. Si está en una habitación donde otras personas están fumando y le dan deseos, levántese y vaya a caminar un poco. Puede darle la vuelta al edificio o caminar al aire libre hasta que se sienta listo para volver a la situación sin necesidad de fumar.

### E-Evitar

Evite las situaciones donde caerá en la tentación de fumar. Esto será particularmente importante en los primeros días y semanas después de dejar el tabaco. Por ejemplo, si regularmente va a sitios donde se fuma mucho, es mejor evitarlos por un tiempo para permitirle acostumbrarse a no fumar.

### D-Distraer

Manténgase ocupado y vuelva a hacer lo que estaba haciendo antes de que le dieran deseos de usar tabaco. Tal vez haya otras cosas que usted disfrute hacer que sean incompatibles con fumar. Puede probar a trabajar en el patio, leer un libro o una revista, caminar, darse una ducha o hacer un crucigrama.

### S-Sustituir

Cuando siente que quiere un cigarrillo, sustitúyalo con otra cosa. Pruebe caramelos o goma de mascar sin azúcar, especialmente si está pendiente de su peso. También puede comerse un pedazo de fruta o tomar un vaso de agua. Masque algo como un sorbeto o un palillo de dientes. El truco consiste en idear algo que le guste y que se pueda sustituir fácilmente por un cigarrillo.

## CONSIGA AYUDA DE SU FAMILIA Y SUS AMIGOS

Decidir dejar el tabaco es una decisión difícil. Debe hacerlo por usted mismo, pero no tiene que hacerlo solo. Pedir ayuda es una parte clave en el proceso de dejar el tabaco. Piense en quién puede ayudarle a dejarlo. Piense en los parientes y en otras personas con quienes pasa mucho tiempo. También piense en conseguir apoyo de ex fumadores que han dejado el tabaco con éxito. Pruebe llamando a una línea telefónica para dejar el tabaco o a un servicio de mensajes de texto que le apoye. También hay aplicaciones de smartphone e información para dejar el tabaco en línea. No tenga miedo de pedir ayuda. Usted puede:

- Decirle a todo el mundo que va a dejar el tabaco y el día en que lo hará
- Pedirles a su familia, amigos y compañeros de cuarto que fumen afuera
- Pedirle a un amigo o cónyuge que le acompañe a dejar el tabaco
- Haga una lista de las personas que le apoyarán (llene la **Tabla 2. Las personas que me apoyan**)
- Llame a la línea telefónica nacional para dejar el tabaco del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA): 1-855-QUIT-VET (1-855-784-8838) para hablar con un consejero de dejar de fumar y recibir consejería telefónica gratis
- Inscribese en SmokefreeVET del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) para recibir consejos y apoyo por mensajes de texto en su teléfono celular. Textee VETesp al 47848 o visite [smokefree.gov/VETespanol](http://smokefree.gov/VETespanol)
- Use una aplicación en su smartphone. Pruebe Stay Quit Coach del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA)\*: <http://mobilehealth.va.gov/app/stay-quit-coach>

- Acceda a información en línea\*: [www.publichealth.va.gov/smoking](http://www.publichealth.va.gov/smoking)  
<http://smokefree.gov/veterans>
- Únase a una comunidad de apoyo al veterano en línea, dele 'Like' a Smokefree VET en Facebook\*: [www.facebook.com/smokefreevet](http://www.facebook.com/smokefreevet)

¿Cómo puede ayudarle su persona de apoyo?

- Le escucha cuando usted quiere hablar
- Lo llama para ver cómo le va
- Se ofrece para ayudarle con tareas, gestiones, cuidado de niños, compras y otras cosas
- Le habla sobre los problemas y cómo resolverlos
- Le alienta

¿Cómo usted puede ayudar a su persona de apoyo?

- Déjele saber lo que le ayudará a usted
- Déjele saber cuándo usted dejará el tabaco
- Fije un momento para hablar después del día de dejar el tabaco
- Planifique actividades divertidas que le eviten pensar en el tabaco
- Enséñele a su persona de apoyo cómo dejar el tabaco, en particular si ésta no ha usado tabaco
- Si usted está manteniendo su intento de dejar el tabaco en secreto, déjeselo saber a su persona de apoyo
- Dele las gracias a su persona de apoyo por ayudarle a dejar el tabaco

**Tabla 2. Las personas que me apoyan**

Name	Phone Number	Email Address

\*Sólo en Inglés

# CAPÍTULO 6: El Día de dejar el tabaco

## QUÉ HACER EL DÍA DE DEJAR EL TABACO

Finalmente llegó su día de dejar el tabaco. Éste es el día en que usted dejará de usar tabaco de una vez por todas. Tómese un momento y diga: “Yo puedo dejar de fumar”. O “Yo puedo dejar de mascar tabaco y hoy es el día”.

¿Tiene usted un plan para el día de hoy? Lo más importante es convertir su día de dejar el tabaco en una experiencia positiva. Trate de no programar demasiados eventos para el día de hoy. Quiere mantenerse ocupado, pero no sentirse apresurado ni con estrés. Tenga a la mano su kit de emergencias. Tome mucha agua, pruebe las respiraciones profundas para relajarse, salga a caminar o haga otros ejercicios.

Es el momento de hacer algunos cambios:

### HAGA LO SIGUIENTE

- Cambie su rutina
- Guíe al trabajo siguiendo una nueva ruta
- Cambie la secuencia de su mañana
- Tómese su descanso en el trabajo en interiores
- Manténgase activo, salga a caminar
- Levántese de la mesa tan pronto como termine de comer
- Tómese el café de por la mañana en una taza nueva
- Siéntese en una silla distinta para ver la televisión o leer el periódico
- Beba menos cafeína

### MANTÉNGASE OCUPADO

- Haga algo divertido como ver una película
- Reúnase con amigos que no fuman
- Haga ejercicios de 20 a 30 minutos al día
- Vaya a sitios donde no se puede fumar, como al centro comercial o a la biblioteca
- Lave su ropa y la ropa de cama
- Tome más agua
- Use sustitutos para mantenerse ocupada la boca
- Aléjese de los sitios donde usted fumaba

### NO HAGALO SIGUIENTE

- No se sienta como si le hubieran quitado el fumar, recuerde que estará mejor sin ello
- No beba alcohol ni vaya a barras por algún tiempo; esto puede resultar muy tentador y puede querer fumar
- No se tiente a sí mismo probando un cigarrillo, esto puede conducir a una recaída total
- No olvide traer consigo pastillas o goma de mascar de nicotina cuando tenga que ir a lugares o hacer cosas en esos lugares donde solía fumar
- No se olvide de que habrá momentos difíciles cuando usted deje de fumar, enorgullézcase de cuán bien le va

## CÓMO MANEJAR LAS GANAS DE NICOTINA

Las ganas es el único síntoma de abstinencia a la nicotina que puede acompañarle para siempre. Las ganas parecerán más intensas la primera semana y lentamente perderán intensidad y frecuencia. Después del primer mes, las ganas podrían durar tan sólo unos segundos. Usted puede hacer desaparecer las ganas usando un sustituto como la goma de mascar o caramelos sin azúcar, comenzando una actividad, haciendo respiraciones profundas o cualquiera de las demás actividades que se enumeraron previamente. Recuerde revisar la **estrategia DEEDS** del **Capítulo 5**.

## EJERCICIOS

Los ejercicios le pueden ayudar cuando esté dejando el tabaco. Nuestro cuerpo produce unas sustancias llamadas endorfinas que le hacen sentirse mejor. Cuando hace ejercicio, produce más endorfinas y éstas le ayudan con las ganas de usar tabaco.

¿Cuánto ejercicio necesita hacer?

Todo el mundo tiene sus limitaciones en cuanto a la cantidad de ejercicio que puede hacer. Tendrá que examinarse a sí mismo y determinar por dónde comenzar. En el servicio militar, el ejercicio consistía en correr y hacer “sit-ups” (sentadillas) y “push-ups”. Si no ha estado corriendo recientemente, no espere poder hacerlo ahora, o al menos no todavía.

Si no ha estado ejercitándose, puede comenzar caminando o usando una bicicleta estacionaria durante cinco minutos al día. Trate de aumentar esto de 2 a 3 minutos por semana hasta que pueda ejercitarse durante 30 minutos al día. La sesión de 30 minutos se puede dividir en dos sesiones de 15 minutos si no puede ejercitarse por más de 15 minutos. Si está usando una bicicleta estacionaria u otro tipo de equipo cardiovascular, no comience con una configuración de alta resistencia. Usted estará ejercitándose a la intensidad adecuada si está jadeando levemente, pero aún puede conversar mientras hace el ejercicio. Si no puede conversar mientras se ejercita, reduzca la resistencia o cójalo más suave.

Actividades a considerar:

- Caminar o trotar
- Tenis
- Bailar
- Jugar golf sin carrito
- Clases de ejercicios aeróbicos
- Correr bicicleta
- Trabajar en el jardín o empujar una podadora
- Yoga
- Nadar
- Caminar en el agua
- Máquinas de pesas
- Aeróbicos acuáticos

Puede que se le haga más fácil ejercitarse cuando haya dejado de fumar. Esto se debe a que puede estar respirando mejor y la circulación sanguínea en su cuerpo ha mejorado. Siga ejercitándose y será más fácil cada día.

Si su nivel de actividad está limitado y no puede caminar, trate de hacer ejercicios en la silla. Esto consiste en usar pesas livianas y hacer ejercicios con los brazos en una silla. Una alternativa para las pesas es usar latas de comida (asegúrese de usar el mismo tipo de lata para que el peso sea similar). Cualquier tipo de movimiento corporal es bueno, así que trabaje dentro de sus limitaciones. Si su médico limita su ejercicio debido a razones de salud tales como problemas cardíacos, hable con éste antes de comenzar a ejercitarse.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Trate de añadir selecciones de alimentos saludables a sus comidas y meriendas de las siguientes maneras:

- Comiendo más frutas y vegetales frescos. Si no puede comprar frutas y vegetales frescos, pruebe comprándolos congelados
- Tomando más agua, que le ayudará a sentirse más lleno y ayudará a reducir el aumento de peso
- Comiendo palitos de zanahoria y de apio para ayudar con el hábito del fumador de llevarse algo a la boca
- Comiendo alimentos crujientes como pretzels, galletas de arroz y popcorn hecho con aire caliente para que su boca trabaje
- Comiendo un pequeño pedazo de chocolate oscuro o yogur congelado bajo en grasa si le apetece algo dulce
- Comiendo comidas más pequeñas, más a menudo. Si come meriendas entre las comidas, es menos probable que coma de más. Esto también puede ayudar a evitar un aumento de peso

# CAPÍTULO 7: Las primeras dos semanas después del día de dejar el tabaco

## LOS BENEFICIOS DE DEJAR EL TABACO

¡Felicitaciones por dejar el tabaco! Esto es un reto, pero le recompensará de muchas maneras. Durante las primeras semanas puede notar que:

- Respira mejor
- Tiene más energía
- Sus sentidos del sabor y el olfato mejoran
- Casi le han desaparecido las manchas amarillentas de los dedos y los lados de la boca
- Se siente que controla la situación, en vez de que el cigarrillo lo controle a usted
- Tiene más dinero

Anote algunas mejoras que haya notado desde el día en que dejó el tabaco:

---

---

Anote algunos beneficios que anticipa en las próximas semanas:

---

---

## DESE UNA RECOMPENSA

Al dejar el tabaco, está haciendo algo maravilloso por su cuerpo. Esto es un reto y quizás sienta que es difícil mantenerse firme. Trate de hacer una lista de las recompensas y observe si esto le ayuda a mantenerle motivado durante este desafiante período.

Las recompensas pueden ser:

- Comprarse algo especial para celebrar que dejó el tabaco
- Darse el lujo de un masaje o una cena en un restaurante nuevo
- Ver una película o un evento deportivo
- Comenzar un pasatiempo nuevo

- Empezar a ejercitarse
- Usar sus ahorros para pagar sus facturas
- Darse un viaje agradable después de haber estado sin fumar durante seis meses

Para comenzar a ahorrar dinero para sus recompensas, puede poner el dinero que gasta cada semana en tabaco en una alcancía o cuenta de ahorros. Así puede ver que sus ahorros se van acumulando y esto mismo puede ser una recompensa. Se asombrará de lo rápido que se acumula el dinero que solía gastar en tabaco y de lo pronto que podrá recompensarse.



Calcule cuánto dinero ahorrará al dejar los productos de tabaco:

- Yo fumo \_\_\_\_\_ cajetillas/cigarrillos al día
- 1 cajetilla de cigarrillos cuesta: \$ \_\_\_\_\_
- Yo gasto \$ \_\_\_\_\_ al día
- \$ \_\_\_\_\_ al día en tabaco x 365 días = \$ \_\_\_\_\_ al año

### Mis recompensas

Después de 1 semana sin tabaco, me recompensaré con:

---

Después de 2 semanas sin tabaco, me recompensaré con:

---

Después de 1 mes sin tabaco, me recompensaré con:

---

Después de 3 meses sin tabaco, me recompensaré con:

---

Después de 6 meses sin tabaco, me recompensaré con:

---

Después de 12 meses sin tabaco, me recompensaré con:

---



# RECURSOS PARA DEJAR EL TABACO

## RECURSOS DE INTERNET Y TELEFÓNICOS

- VHA El tabaco y la salud\*  
[www.publichealth.va.gov/smoking](http://www.publichealth.va.gov/smoking)
- Smokefree.gov, sitio para los veteranos del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA)\*  
[smokefree.gov/veterans](http://smokefree.gov/veterans)
- Quit VET, línea telefónica para dejar de fumar para los veteranos del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA)  
1-855-QUIT VET (1-855-784-8838), de 8:00 a.m. a 10:00 p.m., de lunes a viernes (hora del Este)  
<http://www.publichealth.va.gov/smoking/quitline-espanol.asp>
- Programa de mensajes de texto SmokefreeVET del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA)  
SmokefreeVET en español Envíe la palabra VETesp al 47848  
[www.smokefree.gov/VETespanol](http://www.smokefree.gov/VETespanol)
- Aplicación para smartphone Stay Quit Coach\*  
<https://mobile.va.gov/app/stay-quit-coach>
- Grupo de apoyo por Facebook Smokefree VET\*  
<https://www.facebook.com/smokefreevet>
- Espanol.smokefree.gov  
[www.espanol.smokefree.gov](http://www.espanol.smokefree.gov)
- Women.smokefree.gov\*  
[www.women.smokefree.gov](http://www.women.smokefree.gov)
- My HealtheVet\*  
[www.myhealth.va.gov](http://www.myhealth.va.gov)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
[www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco) and  
[www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/2010/consumer\\_booklet/spanish](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/consumer_booklet/spanish)
- Oficina del Cirujano General  
[www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/spanish-50-years-of-progress.html](http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/spanish-50-years-of-progress.html)
- Página de Recursos sobre el Tabaco de Healthfinder  
[www.healthfinder.gov/espanol/prevention/viewtopic.aspx?topicId=40&catId=8](http://www.healthfinder.gov/espanol/prevention/viewtopic.aspx?topicId=40&catId=8)

## RECURSOS SOBRE EL TABACO DE MASCAR

- Tabaco de mascar: una guía para dejarlo\*  
[www.nidcr.nih.gov/OralHealth/Topics/SmokelessTobacco/SmokelessTobaccoAGuideforQuitting.htm](http://www.nidcr.nih.gov/OralHealth/Topics/SmokelessTobacco/SmokelessTobaccoAGuideforQuitting.htm)
- Betobaccofree.gov\*  
<http://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/smokeles-tobacco/index.html>
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades\*  
[www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/smokeless](http://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/smokeless)

\*Sólo en Inglés



# APÉNDICE A:

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA<sup>1</sup>

### ■ ¿Qué es la respiración profunda?

La respiración profunda hace que usted use el músculo del diafragma para conducirlo a un estado de relajamiento fisiológico. El diafragma es un músculo grande que reposa en la parte inferior de su caja torácica. Cuando usted inhala, el músculo del diafragma baja, creando un espacio para que el aire pueda entrar. Al ver a alguien hacer esto, parece como si el estómago se le estuviera llenando de aire. Este tipo de respiración ayuda a activar la parte de su sistema nervioso que controla el relajamiento. Puede conducir a una reducción en el pulso, la presión sanguínea y la tensión muscular, y a una sensación general de relajamiento. También es algo que usted puede hacer de forma rápida y fácil, en casi cualquier lugar.

### ■ ¿Por qué debo preocuparme de cómo respiro?

- Para aumentar su conciencia del papel que juega la respiración en el aumento de la tensión física y la respuesta de su cuerpo ante el estrés
- Para bajar su nivel de excitación y tensión relacionado con el estrés
- Para comprender cómo respirar de forma calmada y relajada para romper el ciclo de excitación ascendente durante situaciones estresantes

### ■ ¿Cuál es la mejor manera de usar los ejercicios de respiración profunda?

- Practique estos ejercicios frecuentemente
- Respire profundamente ante las primeras señales de estrés, ansiedad, tensión física u otros síntomas
- Programe tiempo para relajarse
- Mi tiempo programado para respirar profundamente será\_\_\_\_\_.

### ■ Instrucciones

- Busque una posición cómoda, ya sea sentado o acostado. A veces es más fácil aprender primero a respirar profundamente acostado bocarriba, ya

<sup>1</sup> Hunter, C. L., Goodie, J. L., Oordt, M. S., & Dobmeyer, A. C. (2009). Integrated behavioral health in primary care: Step-by-step guidance for assessment and intervention, Washington, DC: American Psychological Association. Adapted from the Center for Integrated Healthcare (a VA Office of Mental Health Services' Center of Excellence), *Deep Breathing patient handout* (Version 1.0), March 2010.

que se hace más fácil sentir el movimiento correcto del estómago.

- Colóquese una mano con la palma hacia abajo sobre el pecho. Colóquese la otra mano con la palma hacia abajo sobre el estómago.
- Inhale por la nariz, contando lentamente hasta 3 o 4. Observe el movimiento de cada mano. Al inhalar y exhalar, la mano sobre su pecho debería moverse muy poco, y la mano sobre su estómago debería sobresalir significativamente al inhalar, y bajar de nuevo al exhalar. Su abdomen debería expandirse levemente como si usted estuviera llenando una bomba en su estómago cada vez que inhala.
- Exhale por la nariz y siga observando el movimiento de sus manos. De modo alterno, puede exhalar por la boca mientras hace un sonido como un suspiro.
- Comience con sólo unas cuantas respiraciones profundas y deténgase si se siente mareado. Con la práctica, puede aumentar la cantidad de respiraciones profundas sin marearse.

