

GUÍA GRATUITA · SOFÁ PSICOLÓGICO



CUIDARME · SIN CULPA, CON CIENCIA

Respirar sin el *cigarro*

Una guía cálida para soltar el tabaco —
empezando por entender por qué te cal-
ma, en lugar de pelearte contigo.

Sofá Psicológico

Material de psicoeducación · No sustituye atención
médica ni psicológica profesional.

ANTES DE EMPEZAR

No fumas porque seas *débil*.

Fumas porque el cigarro te dio algo real.

Una pausa. Un respiro. Un momento en que el ruido baja y las manos tienen algo que hacer. Para ti, además, casi siempre llega con una cerveza en la otra mano — y entonces todo encaja: la calma, la plática, la noche.

Por eso "solo déjalo" nunca funcionó. Porque el cigarro no es un vicio tonto: es **una herramienta** que tu cerebro aprendió a usar muy bien. El problema es la factura que cobra: tu respiración, tu corazón, los años que quieres ver crecer a tus hijos.

Esta guía no viene a regañarte. Viene a darte **acciones concretas**, con respaldo científico, para que tu cerebro consiga eso que buscaba en el humo, por una vía que no te lo cobre.

Léela con calma. Y vuelve a ella cuando el antojo apriete. Está hecha para releerse.

Quédate con esto: *dejar de fumar es una de las cosas más difíciles que hay. Que te cueste no significa que no puedas. Significa que eres humano.*

UNA BUENA NOTICIA PARA EMPEZAR

Dejar de fumar no es peligroso para tu cuerpo. Puedes parar con seguridad.

A diferencia del alcohol —donde dejar de golpe puede ser riesgoso—, con el tabaco **no hay un peligro físico grave en parar**. Tu cuerpo empieza a repararse en cuestión de horas. Eso significa que el reto no es médico: es **el antojo y la costumbre**. Y para eso, hay estrategia.

El síndrome de abstinencia de la nicotina es incómodo (irritabilidad, ansiedad, falta de concentración, ganas fuertes), pero **no es peligroso y es temporal**: lo más duro pasa en los primeros días y va cediendo en semanas.

TU CASO TIENE UNA VENTAJA ESCONDIDA

Si fumas **sobre todo cuando tomas**, tu cigarro está amarrado a la cerveza. Eso es buenísimo: significa que tienes **un solo detonante grande** que atacar, no veinte pequeños. Rompe ese lazo y habrás ganado casi toda la guerra.

Por qué el cigarro *engancha tan rápido*

La nicotina es de las sustancias más adictivas que existen, y no por casualidad:

LA QUÍMICA

Llega a tu cerebro en **unos 7 segundos** y suelta dopamina — el químico del "qué rico, otra vez"—. Tan rápido que tu cerebro aprende la lección al instante: calada = recompensa. Mil veces al mes, durante años.

EL RITUAL

Pero la mitad del enganche **no es la nicotina**: es el gesto. Las manos ocupadas, la boca, la pausa, el salir a "tomar aire". Tu cerebro asoció todo eso con alivio. Por eso a veces extrañas **el rito** más que la sustancia.

Esto es clave: si solo atacas la química (con un parche, por ejemplo) pero ignoras el ritual, el antojo del gesto te va a tumbar. Hay que trabajar **las dos cosas**.

Quédate con esto: *no peleas contra un cigarro. Peleas contra una química rapidísima y un ritual muy querido. A cada uno le daremos su reemplazo.*

Si el cigarro te *enfoca y te calma*

Quizá lo notaste: el cigarro no solo te relaja, también te **aclara la cabeza**. Eso no es casualidad, y le pasa muchísimo a las mentes que funcionan distinto.

En cerebros con rasgos como el TDAH, la nicotina hace algo que el cuerpo agradece: **mejora el foco, baja la inquietud y ordena el ruido mental**. Por eso se estima que entre las personas con TDAH la proporción de fumadores es muchísimo más alta que en el resto.

Es, sin saberlo, una forma de **auto-medicarse**. Y por eso a estas mentes dejar de fumar les cuesta más y la abstinencia se siente más intensa. No es debilidad: tu cerebro encontró en el humo algo que de verdad le servía.

Si te reconoces, el plan no es "aguántate". Es **darle a tu cerebro otras formas de enfocarse y calmarse** —y, si aplica, valorar con un profesional si hay algo de fondo que atender. Trabajar con tu cabeza, no contra ella.

Quédate con esto: *entender por qué fumas no es una excusa. Es el mapa para soltarlo de verdad.*

EL PLAN

La regla de oro que *sí funciona*

La ciencia es bastante clara en una cosa: **lo que más funciona no es la pura voluntad**. Es combinar dos cosas:

- 1 Un apoyo para la química** (que baje el antojo de nicotina) +
- 2 Una estrategia para el ritual y los detonantes** (lo que vas a hacer con las manos, la boca y la cerveza).

SOBRE EL "DÍA D"

Lo más estudiado es elegir **un día para dejarlo del todo** (no "ir bajando" indefinidamente, que suele alargar la agonía). Elige una fecha cercana, dile a alguien, y prepárate los días previos con las acciones de esta guía. Reducir antes puede ayudarte a llegar más listo — pero la meta es un día claro de salida.

Micro-logro: *abre tu calendario y marca tu día D. Una fecha real, no "algún día". Eso ya te pone en marcha.*

ACCIÓN 1

Rompe el lazo *cerveza-cigarro*

Si solo fumas cuando tomas, este es tu campo de batalla.

Tu cerebro pegó las dos cosas con resistol: cerveza en una mano, cigarro en la otra. Cada vez que toca una, pide la otra. Hay que **despegarlas a propósito**.

SI tengo una bebida en la mano, **ENTONCES** ocupo la otra: un palillo, una semilla, el celular, un vaso de agua. Manos ocupadas, antojo más débil.

SI salgo "a fumar", **ENTONCES** salgo igual a tomar aire y respirar hondo 10 veces — el rito sin el humo.

SI voy a una reunión con alcohol, **ENTONCES** aviso de entrada: "ando dejando el cigarro, no me convides".

Atajo poderoso: trabajar las dos cosas a la vez puede ser más fácil de lo que crees. Menos cervezas = menos cigarros casi en automático. Si estás bajando el alcohol, ya estás bajando el tabaco sin darte cuenta.

Micro-logro: en tu próxima salida, prueba solo una cosa: la otra mano siempre ocupada. Nada más eso.

ACCIÓN 2

Dale otro trabajo a *tus manos y tu boca*

El cuerpo extraña el gesto. Si no le das un reemplazo, el vacío te va a empujar de vuelta. Ten listas estas opciones **antes** de necesitarlas:

PARA LAS MANOS

- Un objeto pequeño para girar entre los dedos: una moneda, una piedra lisa, un clip, un fidget.
- Tronar semillas (girasol, pepita), que ocupan mano y boca a la vez.

PARA LA BOCA

- Chicle sin azúcar, palillos de canela, un dulce duro, agua bien fría a sorbos.
- Café o té: pero ojo, si el café era tu detonante, cámbialo de taza o de lugar para romper la asociación.

PARA LA PAUSA (LO MÁS IMPORTANTE)

Lo que más extrañarás es **el respiro**. Dáselo de verdad: "**el cigarro invisible**" — inhala lento 4 segundos, sostén 4, exhala 6,

como si fumaras aire limpio. Hazlo 5 veces. Tu cuerpo recibe la misma pausa, sin el humo.

ACCIÓN 3

Surfea el antojo (*dura menos de lo que crees*)

El antojo de un cigarro se siente eterno, pero rara vez pasa de **3 a 5 minutos**. Solo tienes que cruzar esa ola sin actuar. Usa las **4 D**:

- D Demora.** No digas "no". Di "ahorita no, en 5 minutos veo". Casi nunca regresas.
- D Distrae.** Cambia de lugar o de actividad: levántate, lava un vaso, manda un mensaje, sal del cuarto del humo.
- D Deep breath.** El cigarro invisible: inhala 4, sostén 4, exhala 6. Cinco veces. Baja la ansiedad de inmediato.
- D Dale agua.** Bebe agua fría a sorbos lentos. Ocupa la boca y te ancla al presente.

Quédate con esto: *cada antojo que dejas pasar no es aguantar — es entrenar. Le enseñas a tu cerebro que puede estar bien sin la calada. Y se le va olvidando.*

PARA RELEER CUANDO APRIETA

Tu tarjeta de *bolsillo*

Cuando el antojo te gane, abre esta página. No leas el resto. Solo esto.

CUANDO ME GANE EL ANTOJO

Demora. Respira. Espera.

- 1 Dura menos de 5 minutos.** Si no fumo, se va solo. Solo tengo que cruzarlo.
- 2 Ahorita no, en 5 minutos veo.** No digo "nunca". Solo demoro. Casi siempre se me olvida.
- 3 El cigarro invisible:** inhalo 4, sostengo 4, exhalo 6. Cinco veces. El respiro, sin el humo.
- 4 Ocupo manos y boca.** Agua fría, un chicle, algo entre los dedos.
- 5 Pienso en una cara.** La de mis hijos. Quiero estar ahí muchos años. Esta la dejo pasar.

*"No tengo que dejar de fumar para siempre ahorita.
Solo tengo que cruzar este antojo."*

Las trampas y los resbalones

TUS MOMENTOS DE MAYOR RIESGO

Conócelos para que no te agarren desprevenido:

- **La cerveza.** Tu detonante número uno. Plan listo antes de cada reunión (Acción 1).
- **El estrés y el enojo.** Cuando el cuerpo pide bajar tensión. Ahí va el cigarro invisible.
- **El café y la sobremesa.** Rompe la rutina: cambia de silla, de taza, de orden.
- **"Solo una no pasa nada".** La trampa más vieja. Una calada reactiva todo el circuito. No hay "solo una".

SI UN DÍA RESBALAS

Una recaída no borra tu avance. No es "ya volví a fumar"; es **un dato**: ¿qué la disparó? Apúntalo, ajusta el plan y retoma tu día D. La mayoría de quienes lo logran **recayeron varias veces antes**. Recaer es parte del camino, no el final.

No tienes que hacerlo *a puro pulso*

Estas opciones **multiplican** tus probabilidades, sobre todo combinadas con las estrategias de esta guía. Un médico o una línea para dejar de fumar pueden orientarte:

- **Terapia de reemplazo de nicotina** (parche + chicle o pastilla juntos): de lo más estudiado y accesible. El parche da una base estable; el chicle apaga los picos de antojo.
- **Medicamentos como la vareniclina o la citisina** están entre los más eficaces que existen, siempre bajo indicación médica.
- **El apoyo conductual** (líneas, grupos, terapia) sube tus probabilidades aún más. Solo o con medicación, ayuda.

No estás obligado a usar nada de esto. Pero saber que existe te quita peso: **no es solo cuestión de aguantar**. Hay ciencia de tu lado.

Importante: cualquier medicamento se valora con un profesional de la salud. Esta guía no prescribe ni recomienda tratamientos específicos.

NUNCA ESTÁS SOLO

Dónde buscar *ayuda*

Pedir ayuda es de las decisiones más dignas que existen. Estas líneas son **gratuitas y confidenciales**. Guárdalas.

MÉXICO · 24 HORAS

Línea de la Vida

800 911 2000

Orientación en adicciones —incluido tabaco— y salud mental. De la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. Gratis, todos los días.

ESTADOS UNIDOS · ESPAÑOL E INGLÉS

Línea para dejar de fumar

1 800 784 8669

1-800-QUIT-NOW. Apoyo gratuito para dejar el tabaco. También SAMHSA: 1 800 662 4357.

CANADÁ

Health Canada · Dejar de fumar

1 866 366 3667

Línea pancanadiense de apoyo para dejar el tabaco. Salud mental y sustancias: 1 866 585 0445.

SI EL TABACO VA DE LA MANO DEL ALCOHOL

aa.org.mx

Si tu cigarro casi siempre llega con la copa, trabajar el alcohol también te ayudará con el tabaco.

Gracias por *cuidarte*

Esta guía es y será gratuita, porque creemos que cuidarse no debería costar. Nació del mismo cariño con el que hacemos todo en Sofá Psicológico.

Si esta guía te ayudó y quieres que sigamos creando recursos así, una forma de apoyarnos es echar un ojo a los **recursos de la página**. No es obligatorio — de verdad. Compartir esta guía con alguien que la necesite también nos ayuda muchísimo.

Aviso legal y de responsabilidad

Este material es de carácter **informativo y educativo (psicoeducación)**. No constituye diagnóstico, tratamiento ni consejo médico o psicológico profesional, ni sustituye la valoración de un profesional de la salud con cédula vigente.

Dejar de fumar puede producir síntomas temporales de abstinencia de nicotina (irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse). Si tienes condiciones de salud, tomas medicamentos o consideras usar terapias de reemplazo de nicotina o fármacos, consúltalo antes con un profesional de la salud.

Si estás atravesando una crisis o una situación de salud que te preocupa, acude a un profesional o a las líneas de ayuda incluidas en esta guía. **Sofá Psicológico** es un proyecto de divulgación educativa y no ejerce la medicina ni la psicología clínica; no asume responsabilidad por el uso que se dé a esta información.

Sofá Psicológico · Entiéndete. Entiende a los demás. · sofapsicologico.com