

ABANDONA EL CIGARRILLO Y RETOMATU VIDA



Retomatu
VIDA
Apaga el
cigarrillo

Abandona el cigarrillo y retoma tu vida / editor Universidad Simón Bolívar; investigadores Lorena Cárdenas Cáceres, John Anderson Cadrazco Urquijo, Angie Natalia Salazar Gómez; tutores Sandra Milena Carrillo Sierra, Valmore Bermúdez Pirela, Diego Andrés Rivera Porras - Barranquilla: Editorial Mejoras, 2022.

22 páginas: ilustraciones a color

ISBN: 978-628-7533-12-7 (Formato digital)

Nota: Proceso de apropiación social del conocimiento. Proyecto de investigación: Efecto de la terapia regresiva reconstructiva en el consumo de tabaco

1. Consumo de tabaco -- Prevención 2. Consumo de tabaco -- investigaciones 3. Hábito de fumar 4. Tabaco -- Efectos fisiológicos 5. Tabaquismo I. Cárdenas Cáceres, Lorena, investigador II. Cadrazco Urquijo, John Anderson, investigador III. Salazar Gómez, Angie Natalia, investigador IV. Carrillo Sierra, Sandra Milena, tutor disciplinar V. Bermúdez Pirela, Valmore, tutor metodológico VI. Rivera Porras, Diego Andrés, tutor metodológico VII. Pérez Dávila, Gabriela, colaborador VIII. Garzón García, Ingrid Paola, colaborador IX. Gelves Castilla, Braian Seryei, colaborador X. Universidad Simón Bolívar, editor XI. Título

178.7. A117 2022 Sistema de Clasificación Decimal Dewey 21ª edición
Universidad Simón Bolívar - Sistema de Bibliotecas

Proceso de Apropiación social del conocimiento
Proyecto de Investigación Efecto de la Terapia Regresiva
Reconstructiva en el consumo de tabaco

Financiadores:

Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación - Universidad Simón Bolívar

Autores:

Lorena Cárdenas Cáceres - Joven investigadora profesional
John Anderson Cadrazco Urquijo - Joven investigador profesional
Angie Natalia Salazar Gómez - Joven investigadora estudiante
Sandra Milena Carrillo Sierra - Tutora disciplinar

Tutores metodológicos:

Valmore Bermúdez Pirela - Diego Rivera Porras

Vinculados al proceso:

PhD. Luis Antonio Martínez Pérez - Organización Mundial de Terapia Regresiva Reconstructiva Aplicada
Gabriela Pérez Dávila - Instituto Departamental de Salud de Norte de Santander
Ingrid Paola Garzón García - Secretaría de Salud Municipal de Cúcuta
Braian Seryei Gelves Castilla - Comunicaciones Universidad Simón Bolívar

Producido en Barranquilla, Colombia. Depósito legal según el Decreto 460 de 1995. El Fondo Editorial Ediciones Universidad Simón Bolívar se adhiere a la filosofía del acceso abierto y permite libremente la consulta, descarga, reproducción o enlace para uso de sus contenidos, bajo una licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Editores:

Ediciones Universidad Simón Bolívar

Carrera 54 No. 59-102

<http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/edicionesUSB/>

dptopublicaciones@unisimonbolivar.edu.co

Barranquilla - Cúcuta

Producción Editorial

Editorial Mejoras

Calle 58 No. 70-30 · info@editorialmejoras.co · www.editorialmejoras.co

Enero de 2022
Barranquilla, Atlántico
Made in Colombia

Agradecimientos

Al Dr. Luis Antonio Martínez Pérez por su invaluable aporte a este producto, con su constante apoyo y asesoramiento teórico, provisión de información para la prevención e intervención del consumo de cigarrillo y disponibilidad para resolver inquietudes. Seguidamente, agradecer a los tutores metodológicos Valmore Bermúdez Pirela y Diego Andrés Rivera Porras por su entrega y dedicación otorgada en el fundamento teórico y metodológico del presente proyecto.

Adicionalmente, agradecemos a la Universidad Simón Bolívar por darnos acceso a sus instalaciones para la aplicación de las intervenciones psicológicas y reuniones, como también sus auditorios para los eventos aludidos a la temática del proyecto y, por último, agradecemos a la Secretaría de Salud Municipal y Al Instituto Departamental De Salud por su integración y liderazgo en la conmemoración del “Día mundial sin tabaco”, el día 31 de mayo de 2022.

Índice

- 2 Agradecimientos
- 4 Prólogo
- 5 Cifras y consecuencias del consumo de cigarrillo
- 6 Infórmate sobre el consumo de cigarrillo
- 7 Enfermedades causadas por el consumo de cigarrillo
 - Enfermedades no transmisibles
 - Más de 10 tipos de cáncer
 - Discapacidades
 - Enfermedades en fumadores pasivos
- 8 El consumo de tabaco es la principal causa de muerte prevenible en el mundo
- 9 Fases de inicio y consolidación del tabaquismo
 - Primera etapa: Pre contemplación
 - Segunda etapa:** Contemplación
 - Tercera etapa:** Preparación
 - Cuarta etapa:** Acción
 - Quinta etapa:** Mantenimiento
 - Sexta etapa:** Recaída
 - Séptima etapa:** Remisión estable
 - Síntomas de **abstinencia**
- 14 ¿Cómo podemos empezar a afrontar estratégicamente el consumo de tabaco?
- 15 Programa tu cerebro
- 16 Ayúdate y tu cuerpo te ayudará
- 17 Recomienda a tus familiares y amigos
- 18 ¿Qué pasa en tu cuerpo después de dejar de fumar?
- 19 Otros beneficios al dejar de fumar:
- 20 Test de Fagerström
- 21 Referencias

Prólogo

Esta cartilla ha sido elaborada por jóvenes investigadores de la Universidad Simón Bolívar de la ciudad de Cúcuta, Colombia, quienes han realizado un valioso trabajo para recopilar y compartir información significativa, contribuyendo a la generación de conciencia sobre la problemática que representa el hábito tabáquico en la salud, y cómo a su vez, afecta a los individuos y a su entorno cercano, disminuyendo tanto su calidad de vida, como su esperanza de vida.

De igual forma, esta cartilla permite a las personas fumadoras conocer las diferentes fases en las que se da y consolida el hábito tabáquico, complementándolo con estrategias orientadas a la disminución y/o abandono del cigarrillo, junto con sus beneficios a nivel físico, mental, emocional y social. A sus seres queridos se les explica la importancia de abordar a las personas fumadoras desde el amor, eliminando los juzgamientos o señalamientos, entendiendo cómo la comprensión y el acompañamiento que entregan, genera la fortaleza necesaria para lograr esta meta personal, asociada con el abandono del consumo de cigarrillo.

Considero que las personas poseen cualidades únicas e insustituibles, con la capacidad de expresar el conocimiento sobre sí mismo y el entorno, teniendo día a día la oportunidad de cambiar su propia realidad, esa especial capacidad que tenemos como seres humanos de hacer una elección que nos lleve a la felicidad o a la autodestrucción. Dispones de este trabajo para estudiarlo, aplicarlo, y si te lo propones, abandonar el cigarrillo para retomar tu vida.

PhD. Luis Antonio Martínez Pérez

*Presidente de la Organización Mundial de Terapia
Regresiva Reconstructiva Aplicada*

Cifras y consecuencias del consumo de cigarrillo



Infórmate sobre el consumo de cigarrillo

Muchas personas creen que el consumo de cigarrillo es inofensivo, sin embargo ¡no lo es! A pesar de que es legal consumirlo y es de fácil acceso ¡es altamente peligroso! Y silencioso, ya que la mayoría de sus consecuencias fatales surgen a largo plazo, no solo te puede quitar la vida, también te la puede convertir en un sufrimiento constante en el proceso de algunas enfermedades.

El cigarrillo genera más de 25 enfermedades no transmisibles, es decir, que podrían prevenirse, entre las cuales, se encuentran más de 10 tipos de cáncer.

El consumo del cigarrillo es el segundo mayor factor de riesgo de muerte temprana y discapacidad.

El cigarrillo mata a la mitad de sus consumidores, 1,5 paquetes diarios equivalen a 400 radiografías de tórax.

El humo del cigarrillo contiene más de 4000 productos químicos; al menos 250 de estos son nocivos y 65 causan cáncer.

Mientras las personas enferman y fallecen debido al consumo de cigarrillo, la industria tabacalera se enriquece; se observa que solo en el año 2018 los seis mayores fabricantes de cigarrillos del mundo obtuvieron más de 55 billones de dólares.



Enfermedades causadas por el consumo de cigarrillo

1



Enfermedades no transmisibles

Enfermedades cardíacas, renales, accidentes cerebrovasculares, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfisema, bronquitis crónica, tuberculosis, problemas del sistema inmunitario, disfunción eréctil.

2



Más de 10 tipos de cáncer

De laringe, esófago, pulmón, boca, paladar, vejiga, próstata, hígado, páncreas, estómago, colon, entre otros.

3



Discapacidades

Amputaciones, infecciones, parálisis, daño a los nervios, dificultad en la actividad física, ceguera, dificultad para hablar, enfermedades oculares.

4



Enfermedades en fumadores pasivos

Cáncer de esófago, de boca, de laringe, de pulmón, cardiopatía coronaria, síndrome de muerte súbita (lactantes), infarto en un 25 % y 35 %, enfisema y EPOC.

Según la OMS las personas consumidoras de cigarrillo se encuentran expuestos en mayor medida a un cuadro grave de Covid-19 y muerte.

EL CONSUMO DE TABACO ES LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE PREVENIBLE EN EL MUNDO



Importante: aun cuando las personas conocen muchas de las consecuencias físicas, económicas y ambientales del consumo de cigarrillo, resulta complejo para ellas abandonar este hábito, debido a que la nicotina, que se extrae de las hojas del tabaco, es considerada adictiva, ya que una vez inhalada, se absorbe situándose rápidamente en el cerebro, provocando una ligera y breve euforia en el sujeto.

Por lo anterior, es importante identificar con respecto a tu consumo de tabaco en qué nivel de riesgo o etapa te encuentras.

Fases de inicio y consolidación del tabaquismo

Etapas y definición

1a. Etapa preparatoria:

Persona no vulnerable que nunca había fumado. Precontemplación.

No fuma y no tiene ninguna intención de hacerlo

1b. Etapa preparatoria:

Persona vulnerable que nunca había fumado

Contemplación, preparación
No fuma, pero quiere intentarlo

2. Etapa de prueba

Primeros acercamientos al cigarrillo

Ha tratado una bocanada o uno o dos cigarrillos

3. Etapa de experimentación

Fuma ocasionalmente pero no intenta ser un fumador permanente

4a. Etapa de consumo habitual:

Fumador habitual

Fuma al menos cada mes, pero no diario

4b. Etapa de consumo habitual:

Fumador diario, adicto.

Fuma diariamente o casi todos los días

Ahora, si eres una persona que se ha estado esforzando por abandonar el consumo de tabaco, esto te va a interesar, lo siguiente consiste en las etapas de cambio de una conducta adictiva

Observa las siguientes etapas, planteadas por Prochaska y DiClemente (1982, citado por Ministerio de Salud de Chile, 2015) e identifica en qué fase te encuentras en tu proceso de abandonar el consumo de cigarrillo.

Primera etapa: Pre contemplación

Se caracteriza por la negación del fumador. Las frases que suelen emplear son: “De algo me tendré que morir”, “yo no soy fumador, solo consumo cigarrillo de vez en cuando”, “no quiero dejar de fumar”, “solo fumo cuando estoy en fiestas”.

Debido a esto, se observa que la persona no ve su adicción como un problema (en este punto, es relevante tener presente que el consumo ocasional no reduce los riesgos para la salud), por tanto, no ha pensado en la posibilidad de cambiar su conducta. En otras ocasiones es posible que exista

el deseo de dejar de fumar, sin embargo, la persona se siente incapaz de lograrlo.

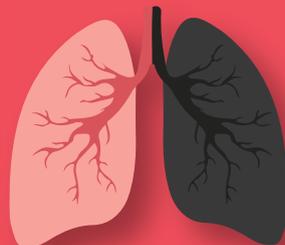


Segunda etapa: Contemplación

En esta etapa la persona empieza a pensar en que le gustaría dejar de fumar, no obstante, existe inseguridad frente a su capacidad de lograrlo, expresando frases como:

“Siento que fumar cigarrillo ha deteriorado mi salud”, “empiezo a notar que estoy gastando mucho dinero en cigarrillos”, “es posible que intente dejar de fumar”.

Durante esta etapa es más probable que la persona empiece a informarse sobre el tema, buscando alternativas de tratamiento, sin embargo, aún no se siente preparada para empezar el proceso.



Tercera etapa: Preparación

Durante esta etapa la persona piensa que vale la pena cambiar, empieza a notar que sus razones para abandonar el hábito tabáquico son más fuertes e importantes que las razones para mantener el consumo. Se escuchan frases como:

“Voy a comprar la mitad de cigarrillos que solía fumar”, “¿Qué puedo hacer para cambiar?”, “De ahora en adelante fumaré solo cuando esté en el trabajo”.

Por tanto, se siente más fuerte y dispuesta para iniciar el proceso

de cesación del consumo, por ello, empieza a planear, y a implementar acciones orientadas a lograr su objetivo, ya que, se siente completamente motivado, mejorando cada vez más su autoconfianza y autoestima.



Cuarta etapa: Acción

Se inicia el proceso en el que se empiezan a aplicar las nuevas acciones, logrando avances, de los cuales, la persona empieza a sentirse orgulloso, expresándolo con frases como:

“Mi familia y amigos del trabajo están muy felices por mi avance”, “seguiré intentándolo”, “a veces siento el deseo de fumar, pero recuerdo todo lo que he avanzado, sintiéndome más fuerte y orgulloso de mí mismo”.

Es posible que durante esta etapa se presente un “desliz”; sin embargo, las

personas con las que cuenta, fortaleciendo así su autoconfianza, en este momento son como una red de apoyo fundamental para ayudarlo a sentirse empoderado, comprendiendo que sí es posible cambiar.



Quinta etapa: Mantenimiento

En esta etapa la persona se mantiene en su decisión de cambiar, controlando sus acciones, realizando comentarios como:

“Ahora que lo he logrado, siento que puedo lograr cualquier cosa que me proponga”, “ya no necesito el cigarrillo en mi vida”, “he visto los cambios y me siento muy feliz”.

Gracias a que ha visto los beneficios en su vida como resultado de no fumar, continúa aplicando acciones saludables, como tomar agua, caminar, respirar profundo, dormir

el tiempo que necesita su cuerpo, alimentarse de manera consciente y saludable.



Sexta etapa: Recaída

Es común presentar recaídas, debido a que se ha presentado un mismo hábito o conducta durante mucho tiempo, y al realizar un proceso para cambiarlo, puede presentar estas situaciones de “caída”; aquí suelen escucharse frases como:

“Me siento avergonzado porque me fallé”, “volví a cero”, “todo mi esfuerzo lo eché a perder”.

Es importante comprender que esto hace parte del proceso, reconociendo los avances y los logros en el pasado, llenándose nuevamente

de fortaleza para continuar con su objetivo de vencer al tabaco, recordando que no puede hacer nada para cambiar las cosas que ya pasaron, pero que tiene el poder de transformar sus acciones en el presente.



Séptima etapa: Remisión estable

Son aquellas personas que se mantienen sin fumar, sintiéndose naturalmente como “no fumadores”, disfrutando de todos los cambios positivos en sus vidas y su salud, sin el mínimo deseo de fumar.



Al intentar dejar el tabaco debes tener en cuenta que puedes enfrentarte a unos síntomas que podrás sentir como un obstáculo para alcanzar tu objetivo, por eso debes identificarlos y saber manejarlos, cada uno de ellos son soportables

¡Ánimo! Síntomas de *abstinencia*



Tristeza

Deseo imperioso de fumar



Ira

Tos, garganta o boca seca



Aburrimiento

(Sedentarismo)
Aumento de peso



Frustración

Náuseas, fatiga



Irritabilidad

(Mal humor)
Dolores de cabeza



Sentimiento de Soledad

Aumento del apetito



Falta de concentración



Dolor de estómago



Insomnio

Cansancio, estrés y ansiedad



Agitación



Sensación de opresión en el pecho

¿Cómo podemos empezar a afrontar estratégicamente el consumo de tabaco?

Estas son pautas iniciales

Cambiar creencias: debemos ser conscientes que el fumar no trae beneficios, por lo que es necesario fomentar una identidad positiva del “no fumador”.

Cambiar planes: Es decir, modificar las rutinas asociadas al fumar, por ejemplo: si en el parque que frecuentas tienes fácil acceso a la compra de cigarrillos, evítalo, busca otro lugar para frecuentar, si un grupo de amigos te incitan, procura frecuentar otras amistades que te ofrezcan aspectos positivos para tu vida.

Buscar familiares o amigos que estén dispuestos a apoyarte, un empujoncito no caería mal.

Los familiares o amigos pueden: ayudar a comprender las razones de la recaída, reforzar su confianza en cambiar de nuevo, ayudar a hacer planes para el próximo intento.

La motivación para dejar de fumar es una de las variables clave en el proceso de abandono del tabaco, pudiendo tener diversos orígenes: círculo familiar, amistades, compañeros de trabajo, medios de comunicación, personajes de prestigio social y otros.

Los exfumadores pueden proporcionar un apoyo específico a la abstinencia especialmente eficaz durante el intento de abstinencia.

Recomendaciones para iniciar un proceso de cesación tabáquica

¡Empodérate! ¡Sí es posible abandonar el hábito tabáquico! Principalmente, se recomienda que busques ayuda profesional; de esta forma, incrementarás las posibilidades de dejar de fumar con éxito (Kim *et al.*, 2018).

Además, existe un recurso desarrollado por el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia para apoyar el

proceso de cesación tabáquica, que consiste en una aplicación denominada “Autocuidate” la cual puedes descargar en la Play Store.

Si deseas abandonar el hábito tabáquico, debes iniciar asumiendo la total responsabilidad de tu propia vida, de tu salud y tu felicidad, ten siempre presente que toda recompensa requiere un esfuerzo previo.

Programa tu cerebro

Programa tu cerebro



- Establece una fecha límite para lograr abandonar el consumo de cigarrillo (máximo 3 meses), de esta forma, logras programar tu cerebro para terminar este modelo de comportamiento.
- Permítete celebrar los avances que obtengas semanalmente en la disminución del consumo de cigarrillo (reducir a la mitad el consumo cada semana, lo puedes considerar un éxito).
- Establece premios o recompensas, los cuales, te darás cuando logres el éxito semanal.
- Haz una lista de las razones por las que deseas abandonar el hábito tabáquico.
- Elige una de las razones de esta lista y crea una frase en primera persona, en presente y de manera positiva, la cual vas a repetir entre 10 y 25 veces antes de dormir (debe ser lo último que hagas antes de ir a la cama).
- Por ejemplo: “dejo de fumar para estar completamente sano”.
- Siéntete seguro de que puedes lograr tu objetivo. Recordar tus logros, metas o sueños cumplidos te ayudará.
- Ten presente que existen miles de personas que lo logran cada día en el mundo.

Ayúdate y tu cuerpo *te ayudará*

- Disminuye el consumo de alcohol y café, de esta forma, podrás disminuir el deseo de fumar.
- Toma agua y jugos naturales, te ayudará a drenar el cuerpo, ayudándolo en su proceso de desintoxicación.
- Realiza actividad física para favorecer la producción de oxígeno en la sangre, permitiéndote incrementar tu vitalidad y energía.
- Medita al menos 5 minutos diarios, te ayudará a calmar tus pensamientos, disminuyendo los niveles de ansiedad, estrés que inducen al consumo de cigarrillo.
- La actividad física y la meditación aumentan los niveles de concentración y motivación para abandonar el hábito tabáquico.
- Está demostrado científicamente que realizar ejercicio físico intensivo durante media hora al día (especialmente, en horas de la tarde y la noche) ayudan a disminuir algunos de los síntomas del síndrome de abstinencia (por ejemplo, el insomnio). De igual forma, reduce la ansiedad, y emociones negativas como el miedo, lo que conlleva a aminorar el deseo de fumar (Zvolensky et al., 2018).
- Aplica una técnica de respiración, por ejemplo, concéntrate en inhalar en 4 segundos, mantén el aire durante 7 segundos y exhala durante 8 segundos, al menos unas 7 veces, esto te ayudará a bajar los niveles de ansiedad y estrés.



Recomienda a tus familiares y amigos



Recomienda a tus familiares y amigos

En este proceso también es relevante la red de apoyo, es decir, familiares, amigos, personas cercanas que pueden acompañar y fortalecer aún más la decisión de cesar el consumo de cigarrillo, para ello, es fundamental:

- No lanzar juicios o críticas, es mejor contener, dar palabras de aliento, recordando las consecuencias físicas, económicas y emocionales de fumar y todos los beneficios que va a lograr al vencer al cigarrillo.

Por otra parte, se ha demostrado que, si la red de apoyo no aprueba o no acepta el hábito de fumar cigarrillo, puede contribuir al abandono del mismo, esta es otra forma de apoyarle y respaldarle en su decisión (Benjamin y Stanton).

- Estudios han comprobado que los padres de familia que otorgan información antitabaco en repetidas ocasiones a sus hijos, durante su infancia (mientras ellos están iniciando un proceso de cesación tabáquica), explicándoles sus motivaciones para dejar de fumar, logran que se reduzca el riesgo de que los niños lleguen a fumar a lo largo de su vida, a su vez, contribuye a disminuir la posibilidad de recaídas en los padres. Esto se debe a que el tomar la decisión de abandonar el consumo de cigarrillo de manera pública fortalece la capacidad de moldear su propia conducta, incrementando el sentido de responsabilidad y compromiso con su decisión (Kim et al., 2018).



¿Qué pasa en tu cuerpo después de dejar de fumar?

A los 20 minutos
Disminuye el ritmo cardíaco.



12 horas después
El nivel de monóxido de carbono en sangre disminuye hasta valores normales.



Entre 2 y 12 semanas
Mejora la circulación y aumenta la función pulmonar.



Entre 1 y 9 meses
Disminuye la tos y la dificultad para respirar.



Después de 1 año
El riesgo de cardiopatía coronaria se reduce en un 50 % respecto al de un fumador.



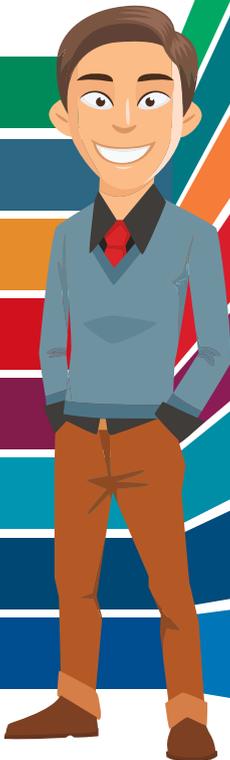
Después de 5 años
El riesgo de accidente cerebrovascular corresponde al de un No Fumador.



En 10 años
El riesgo de cáncer de pulmón disminuye hasta la mitad del riesgo de un fumador.



En 15 años
El riesgo de cardiopatía coronaria es el de un No Fumador.



Fuente: Organización Panamericana de la Salud (2021)

Otros beneficios al dejar de fumar:

Las comidas saben mucho mejor.



Mejora tu sentido del olfato.



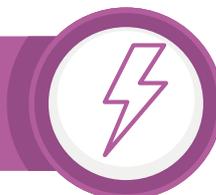
Huelen mejor tus manos, tu ropa, tu cabello y tu aliento.



Tus dientes, dedos y uñas recuperan su color normal.



Puedes realizar tus actividades cotidianas con más energía, sintiendo que puedes respirar mejor.



Detiene los efectos dañinos en tu apariencia física, como las arrugas, enfermedades periodontales o pérdida de dientes.



Realmente, los beneficios son significativos, muchos de ellos ni siquiera se encuentran documentados, así que, vale la pena dedicar el tiempo y ejecutar estas acciones orientadas a la disminución y/o abandono del cigarrillo, descubriendo estos beneficios personales, y dándose la oportunidad de vivir plenamente, aceptando que la felicidad, la salud y el bienestar total hagan parte de tu propia vida.

Test de Fagerström

(Becoña, Gómez, Álvarez y García, 1992)

A continuación, se encuentra el test de Fagerström, donde podrás identificar tu nivel de dependencia al cigarrillo; sé sincero contigo mismo, por tu salud, por tu vida.

1. ¿Cuánto tiempo pasa desde que se despierta hasta que fuma su primer cigarrillo?
 - a. Más de 1 hora
 - b. De 30 a 60 minutos
 - c. De 6 a 30 minutos
 - d. Hasta 5 minutos
2. ¿Tiene dificultad para no fumar en los lugares donde está prohibido?
 - a. Sí
 - b. No
3. De todos los cigarrillos que consume al día ¿Cuál le costaría más dejar de fumar?
 - a. El primero en la mañana
 - b. Cualquier otro
4. ¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?
 - a. 10 o menos
 - b. De 11 a 20
 - c. De 21 a 30
 - d. 31 o más
5. ¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de despertarse, que durante el resto del día?
 - a. Sí
 - b. No
6. ¿Fuma usted incluso cuando está tan enfermo, que debe guardar cama la mayor parte del día?
 - a. Sí
 - b. No

Puntuación:

0-2 puntos: Muy bajo grado de dependencia.

3-4 puntos: Bajo grado de dependencia.

5 puntos: Dependencia moderada de la nicotina.

6-7 puntos: Dependencia alta de la nicotina.

8-10 puntos: Dependencia muy alta de la nicotina.

Referencias

A Better Tomorrow. (2020). The global market. https://www.bat.com/group/sites/UK__9D9KCY.nsf/vwPagesWebLive/DO9DCKFM#:~:text=Sales%20for%20the%20legal%20global,valued%20at%20US%24705%20billion.

Agencia Brasil. (2019). Medidas antitabaco redujeron en un 40% los fumadores en Brasil. <https://agencia-brasil.ebc.com.br/es/saude/noticia/2019-10/medidas-antitabaco-redujeron-en-un-40-los-fumadores-en-brasil>

American Cancer Society. (2018). Beneficios que ofrece dejar de fumar. <https://www.cancer.org/es/saludable/mantengase-alejado-del-tabaco/los-beneficios-que-ofrece-dejar-de-fumar-con-el-paso-del-tiempo.html>

American Lung Association. (2022). 10 of the worst diseases smoking causes. <https://www.lung.org/research/sotc/by-the-numbers/10-worst-diseases-smoking-causes>

Becoña, E., Gómez, B., Álvarez, E., y García, M. P. (1992). Scores of spanish smokers on Fagerström's Tolerance Questionnaire. *Psychological Reports*, 71: 1227 - 1233.

Bugess, A. J., Roberts, L. J., Piper, M. E., & Baker, T. B. (2018). The Social Networks of Smokers Attempting to Quit: An Empirically Derived and Validated Classification. <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2226/search/results?id=2e474c38-9d5d-9699-db98-77b0965f4292>

Cámara Argentina de Especialidades Medicinales. (2019). Epidemia de tabaquismo: en Argentina, hay 9 millones de fumadores. <https://www.caeme.org.ar/epidemia-de-tabaquismo-en-argentina-hay-9-millones-de-fumadores/#:~:text=Sin%20embargo%2C%20los%20datos%20oficiales,44.000%20argentinos%20por%20el%20tabaco.&text=El%20tabaquismo%20es%20la%20principal%20causa%20de%20muerte%20evitable%20en%20el%20mundo.>

Hayes, K. A., Jackson, C., Dickinson, D. M., & Miller, A. L. (2018). Providing Antismoking Socialization to Children After Quitting Smoking: Does It Help Parents Stay Quit? <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0890117117723111>

Ministerio de Salud de Chile. (2015). Dejar de fumar: un proceso de cambio. www.eligenofumar.cl/wp-content/uploads/2015/04/MÓDULO-2_descargable.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). Consumo de tabaco le costó a Colombia 17 billones de pesos en 2017. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Consumo-de-tabaco-le-costo-a-Colombia-17-billones-de-pesos-en-2017.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Colombia mantiene tendencia a la baja en consumo de tabaco <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-mantiene-tendencia-a-la-baja-en-consumo-de-tabaco.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). “AUTOCUIDATE” la App de MinSalud para las personas que han decidido dejar de fumar. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/AUTOCUIDATE-la-App-de-MinSalud-para-las-personas-que-han-decidido-dejar-de-fumar.aspx>

Organización Panamericana de la Salud. (2021). Más de 100 razones para dejar de fumar. <https://www.paho.org/es/mas-100-razones-para-dejar-fumar>

Permana, G., Raihana, S., & Rahmayanti, F. (2019). Smoking Habits of Outpatients at the Dental Hospital Faculty of Dentistry Universitas Indonesia. *Journal of International Dental and Medical Research*, 12(4), 1527 - 1532. www.jidmr.com/journal/wp-content/uploads/2019/12/48.19360-ED-2-OK_fl.pdf

Providing Antismoking Socialization to Children After Quitting Smoking: Does It Help Parents Stay Quit? *U.S. Journal of Health Promotion*. Kim A. Hayes, Christine Jackson, Denise M. Dickinson, and Audra L. Miller. (2018). <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0890117117723111?journalCode=ahpa>

Reynales, L. M. (2012). El control del tabaco, estrategia esencial para reducir las enfermedades crónicas no transmisibles. *Scientific Electronic Library Online*. <https://scielosp.org/article/spm/2012.v54n3/323-331/es/>

Tobacco prevention and cessation. (2021). Industry profits continue to drive the tobacco epidemic: A new endgame for tobacco control?. www.tobaccopreventioncessation.com/Industry-profits-continue-to-drive-the-tobacco-epidemic-A-new-endgame-for-tobacco,138232,0,2.html

Zvolensky, M. J., Rosenfield, D., Garey, L., Kauffman, B. Y., Langdon, K. J., Powers, M. B., Otto, M. W., Davis, M. L., Marcus, B. H., Church, T. S., Frierson, G. M., Hopkins, L. B., Paulus, D. J., Baird, S. O., & Smits, J. A. J. (2018). <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000588>



La presente cartilla ha sido elaborada para el beneficio de personas fumadoras y público en general, con intención de educar, informar y comunicar aspectos relacionados al abandono del hábito tabáquico y sus beneficios. Creada por jóvenes investigadores con la colaboración de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, siendo producto del proyecto de investigación “Efecto de la Terapia Regresiva Reconstructiva en el consumo de cigarrillo”, del programa de psicología de la Universidad Simón Bolívar, Cúcuta - Colombia.



ISBN 978-628-7533-12-7



9 786287 533127 >

