ISPneuro

VIVIR LIBRE DE TABACO

PROGRAMA DE APOYO PSICOLÓGICO PARA DEJAR DE FUMAR

GUÍA PARA VIVIR LIBRE DE TABACO

Un cuaderno de trabajo, paso a paso

Material de apoyo elaborado por el equipo de psicología de ISPneuro para sus pacientes.

Bienvenido/a.

ISPneuro es un centro sanitario multidisciplinar de evaluación e intervención psicológica y neuropsicológica. Además contamos con otras unidades asistenciales como Psiquiatría y Logopedia.

Atendemos en nuestras sedes de Mairena del Aljarafe y Tomares en Sevilla y también en modalidad online. Las dos sedes están inscritas en el Registro Andaluz de Centros, Servicios y Establecimientos Sanitarios.

¿Qué hacemos?

El programa de deshabituación tabáquica se integra en dos de nuestras unidades clínicas:

- **Unidad de Psicología Clínica.** Lleva la intervención psicológica, que es el eje del programa. Aquí se trabajan los hábitos, las emociones y las situaciones que mantienen el consumo de tabaco.
- **Unidad de Psiquiatría Clínica.** Interviene solo si es necesario, cuando el proceso requiere una valoración médica o un apoyo complementario.

¿Por qué podemos ayudarte a dejar de fumar?

Dejar de fumar es más que una cuestión de fuerza de voluntad. En la dependencia del tabaco influyen factores físicos, como la nicotina, y también psicológicos: hábitos, emociones, situaciones que se asocian al cigarrillo y la manera de afrontar el estrés.

Nuestro programa aborda la dependencia desde la intervención psicológica y se adapta a cada persona. Además, al trabajar de forma coordinada con la Unidad de Psiquiatría Clínica, podemos ampliar la atención cuando la situación lo requiera, sin que tengas que buscar otro recurso fuera de este plan.

Nuestro compromiso con la prevención

Queremos cuidar la salud de nuestros pacientes más allá del tratamiento, y por eso ponemos en marcha un nuevo servicio de **deshabituación tabáquica**. Te acompañaremos en cada fase del proceso, desde la preparación hasta el mantenimiento a largo plazo.

Eres mucho más que tu hábito de fumar. Esta guía está pensada para ayudarte a recuperar el control y a cuidar de tu salud.



Queremos ayudarte a dejar de fumar

Enhorabuena por dar este paso.

Dejar de fumar es una de las decisiones más beneficiosas que puedes tomar para tu salud, y en ISPneuro queremos acompañarte en el proceso.

En ISPneuro creemos firmemente que dejar de fumar es posible. Con esta guía y con el apoyo de tu psicóloga queremos ayudarte a conseguirlo.

Nuestro método consiste en guiarte hasta encontrar tu propia motivación, descubrir que eres capaz de lograrlo, acompañarte cuando decidas dar el paso, apoyarte en el proceso y animarte si las fuerzas fallan. Juntos encontraremos la motivación que necesitas.

Cuanto más apoyo recibas, más probabilidad tienes de conseguirlo.

Tu decisión de dejar de fumar tendrá mucho más éxito si te rodeas de personas que te ayuden. El acompañamiento psicológico de ISPneuro, además de otros contextos en tu vida diaria, será un apoyo fundamental en tu proceso de abandonar el hábito del tabaco. Como profesionales sanitarios, tenemos amplia experiencia en el cuidado y atención de la salud y estamos especialmente preparados para ayudarte en tu proceso para dejar de fumar.

Vencer el hábito no es fácil.

Hay muchas maneras de dejar de fumar, tantas como ex fumadores. Desde ISPneuro te ayudamos a encontrar tu propia manera y a lograr el objetivo que te hayas planteado.

Durante el proceso, tu psicóloga de referencia en ISPneuro puede ayudarte a:

- Entender cómo te afecta el tabaco y qué función cumple en tu día a día.
- Identificar tus propios desencadenantes y aprender a manejarlos.
- Preparar un plan realista para el día en que dejes de fumar.
- Acompañarte si tienes una recaída, sin juicios y sin que eso signifique volver a empezar de cero.

Entender	Identificar	Preparar







Avanzamos contigo

Datos de mi psicóloga de referencia en ISPneuro

Nombre:

Teléfono: 664 40 45 15

Email: consulta@ispneuro.com

Próxima cita:

Índice

1. ¿Por qué cuesta tanto dejar de fumar?
2. Prepárate para el cambio
3. Estrategias para el día a día
4. Tu plan de acción: el día D
5. Mantente libre de tabaco a largo plazo
6. Cuándo pedir ayuda a tu psicóloga

1. ¿Por qué cuesta tanto dejar de fumar?

Una dependencia con varios frentes

Dejar de fumar no es solo cuestión de voluntad. El tabaquismo combina una dependencia física a la nicotina con un hábito conductual muy arraigado y, con frecuencia, un componente social. Por eso cuesta tanto y por eso tiene sentido abordarlo desde varios frentes a la vez.

- La nicotina es una sustancia con un alto potencial adictivo: actúa sobre el sistema de recompensa del cerebro.
- Fumar suele estar asociado a rutinas y momentos muy concretos del día (el café, una pausa, el coche, después de comer), por lo que se convierte en un gesto casi automático.
- El componente social — fumar con amigos, compañeros o pareja — también refuerza el hábito.

Los efectos del tabaco en la salud

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco causa cada año más de 7 millones de muertes en todo el mundo; de ellas, más de 1,6 millones corresponden a personas no fumadoras expuestas al humo ajeno. La OMS recuerda que no existe un nivel seguro de exposición al humo del tabaco.

El humo del tabaco contiene más de 7.000 sustancias químicas, de las cuales al menos 69 son capaces de causar cáncer, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Por eso el consumo de tabaco está relacionado con distintos tipos de cáncer —entre otros, de pulmón, boca y garganta, esófago, vejiga y páncreas—, con enfermedades cardiovasculares como el infarto o el ictus, y con enfermedades respiratorias crónicas como la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica).

No compartimos esto para alarmar, sino como contexto: cuanto antes se deja de fumar, antes empieza el cuerpo a reducir estos riesgos. En el apartado 5 de esta guía verás, con datos, cómo evoluciona esa recuperación con el paso del tiempo.

Pros y contras del tabaco

Dedicar unos minutos a poner esto por escrito ayuda a tener más claridad sobre tu propia decisión.

Lo que me aporta fumar	**Lo que me quita fumar**

Lo que ganaría si lo dejo	**Lo que más me cuesta de dejarlo**

2. Prepárate para el cambio

Tus motivos para dejar de fumar

Es importante que dediques tiempo a encontrar tus propias razones para dejar de fumar. Busca razones que no sean de salud pero que sean importantes para ti, por muy simples que te parezcan. ¿Qué es lo que verdaderamente te gustaría conseguir? ¿Cuál es la situación que quisieras evitar? Cada persona es única y tiene sus propias motivaciones; muchas veces son sencillas, otras profundas, pero siempre importantes, porque son tus propias motivaciones.

Mantén tu lista de razones donde puedas verla con frecuencia: en el lugar donde guardas los cigarrillos, en el monedero o cartera, en el coche, sobre el espejo del baño... Antes de buscar un cigarrillo, revisa tu lista. Así recordarás las razones por las que deseas dejar de fumar y ten presente la frase:

HOY PUEDO CONSEGUIRLO.

¿Qué te gustaría conseguir?

¿Qué situación te gustaría evitar?

¿Cuáles son tus razones para dejar de fumar?

¿Qué crees que vas a echar de menos?

¿Qué podría darte eso mismo sin necesidad de fumar?

¿Cómo encaja el tabaco con la persona que quieres ser?

¿Qué te gustaría que vieran en ti las personas que te importan?

Imagínate dentro de un año sin fumar: ¿qué ha cambiado en tu día a día?

¿Qué has superado otras veces en tu vida que te demuestre que puedes con esto?

Conoce tu patrón de consumo

Llevar un pequeño registro de los cigarrillos que fumas, durante dos o tres días, ayuda a tomar conciencia de cuál es tu relación real con el tabaco: en qué momentos fumas, qué sientes justo antes y cuánto lo necesitas de verdad.

El registro puede ayudarte a conocer qué situaciones son las que te provocan necesidad de fumar, de tal manera que puedas empezar a preparar alternativas al cigarrillo para gestionar mejor estas situaciones.

Día / hora	¿Qué estabas haciendo?	¿Cómo te sentías?	Importancia (1-3)

Cómo completar tu registro de cigarrillos

1. Marca el día y la hora.
2. Anota la actividad que estás realizando: comiendo, bebiendo, trabajando, en momentos de ocio, conduciendo etc.
3. Anota las palabras que mejor describen cómo te sientes cuando has cogido el cigarrillo para encenderlo: enfadado, ansioso, aburrido, deprimido, frustrado, feliz, relajado, cansado etc.
4. Marca la importancia que ese cigarrillo en particular tiene para ti en la columna "Nivel de necesidad". 1 = POCO IMPORTANTE 2 = IMPORTANTE 3 = MUY IMPORTANTE
5. Es aconsejable completar los registros en diferentes días de la semana (por ejemplo, dos días hábiles y dos días no hábiles). Esta práctica te ayudará a conocer mejor los desencadenantes del hábito y, por tanto, a prepararte para combatir la necesidad de fumar.

Identifica tus desencadenantes

Algunas situaciones despiertan el deseo de fumar con más fuerza que otras. Reconocerlas de antemano te permite preparar, para cada una, una alternativa concreta.

Situación que me hace fumar	Qué puedo hacer en su lugar
Sentirme estresado/a	
Después de comer	
Tomar café	
Hablar por teléfono	
Estar con otras personas que fuman	
Momentos de aburrimiento o espera	
Otra situación:	

3. Estrategias para el día a día

Los primeros días sin tabaco son, para muchas personas, los más exigentes. Cuando el cuerpo deja de recibir nicotina y desaparecen las rutinas asociadas al cigarrillo, aparecen cambios físicos y emocionales que forman parte del propio proceso de dejar de fumar. No significan que lo estés haciendo mal ni que no vayas a conseguirlo.

Este apartado es tu plan de acción para esa etapa. Encontrarás estrategias concretas para entender lo que te está pasando, apoyarte en

quienes te rodean, reducir los estímulos que te invitan a fumar y responder a los momentos de deseo intenso cuando lleguen. No hace falta aplicarlas todas a la vez. Elige las que mejor encajen contigo y vuelve a esta página siempre que lo necesites.

1. Aprende a manejar la abstinencia

Durante los primeros días sin tabaco es normal notar irritabilidad, nerviosismo, dificultad para concentrarte, más apetito o ganas intensas de fumar. Son señales de que tu cuerpo se está adaptando a vivir sin nicotina: son pasajeras y van perdiendo fuerza con el tiempo. Cuando aparezcan las ganas, recuerda que duran solo unos minutos. Tener preparado de antemano qué vas a hacer en ese momento (beber agua, respirar despacio, salir a caminar, mantener las manos ocupadas) te ayudará a dejarlas pasar sin fumar.

2. Es habitual notar irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarte o más apetito durante las primeras semanas.

Son síntomas temporales: suelen disminuir de forma progresiva a lo largo de dos a cuatro semanas. Saber que son esperables ayuda a no interpretarlos como una señal de que algo va mal.

3. Apóyate en tu entorno si es posible

Contarle a las personas de confianza que estás dejando de fumar puede hacer el proceso más llevadero. Puedes pedirles algo concreto: que no fumen delante de ti, que no te ofrezcan tabaco o que te animen en los momentos difíciles. Si alguien de tu entorno también quiere dejarlo, hacerlo juntos puede ser una buena motivación. Y si no cuentas con ese apoyo cerca, recuerda que no estás solo o sola: tu psicóloga y tu médico pueden acompañarte en el camino.

4. Aleja las señales del tabaco

Muchas veces las ganas de fumar se despiertan por cosas que tienes a tu alrededor: el paquete en el bolso, el mechero, el cenicero o el olor a tabaco en la ropa o en el coche. Antes de tu día de inicio, deshazte de

todo lo relacionado con el tabaco y ventila y limpia los espacios donde solías fumar. También te ayudará cambiar algunas rutinas asociadas al cigarrillo durante las primeras semanas, como el café de después de comer o los descansos en el trabajo. Menos señales a tu alrededor significa menos ganas de fumar.

5. Mantente ocupado/a en los momentos de mayor riesgo

Hay momentos en los que las ganas de fumar aparecen con más fuerza, como cuando estás aburrido o aburrida, con estrés o al terminar de comer. Identifica cuáles son los tuyos y ten pensado de antemano qué vas a hacer en ellos: dar un paseo, llamar a alguien, lavarte los dientes o hacer algo con las manos. Tener la mente y el cuerpo ocupados te ayudará a que las ganas pasen sin darles espacio.

6. Maneja el deseo intenso ('craving')

El *craving* es ese deseo intenso y repentino de fumar que puede aparecer incluso semanas después de haberlo dejado. Funciona como una ola: sube, llega a su punto más alto y baja por sí solo, aunque no fumes. Cuando llegue, obsérvalo sin pelearte con él y date un tiempo antes de actuar, diciéndote "voy a esperar unos minutos". Respirar despacio, beber agua o recordar tus razones para dejarlo te ayudará a dejar que la ola pase.

7. Recuerda tus motivos

En los momentos difíciles es fácil perder de vista por qué decidiste dejar de fumar. Ten tus razones a mano: escríbelas en una tarjeta que lleves encima, en una nota del móvil o en un lugar donde las veas cada día. Léelas cuando aparezcan las ganas o las dudas, y añade las nuevas razones que vayas descubriendo por el camino, como respirar mejor, recuperar el olfato o el dinero que vas ahorrando. Tus motivos son el motor de tu cambio.

8. Reconoce cada logro

Cada día sin fumar es un paso importante, y merece la pena que te lo

reconozcas. Fíjate también en los pequeños avances: superar unas ganas intensas, pasar por una situación de riesgo sin fumar o completar tu primera semana. Puedes darte un pequeño premio en esos momentos, por ejemplo con el dinero que estás ahorrando. Valorar tu esfuerzo te ayudará a mantener la motivación y a confiar en que puedes conseguirlo.

Cada día sin fumar es una victoria, y te la has ganado tú. Celébrala. Siéntete orgulloso u orgullosa de lo que estás haciendo. No mires solo lo que te queda por recorrer; mira también todo lo que ya has conseguido. Cada día cuenta, y cada día te acerca un poco más a la vida que quieres.

4. Tu plan de acción

Elige una fecha

Elegir un día concreto para dejar de fumar — ni demasiado lejano, ni con demasiada presión encima — ayuda a pasar de la intención a la acción. Coméntalo con tu psicóloga para prepararlo juntos.

Mi día D será el: _____

¿Por qué elijo esta fecha?: _____

Antes del día D

- Retira el tabaco, mecheros y ceniceros de tu entorno.
- Avisa a las personas de tu alrededor de tu decisión.
- Ten preparadas alternativas para tus desencadenantes (apartado 2).
- Habla con tu psicóloga sobre cómo abordar los primeros días.

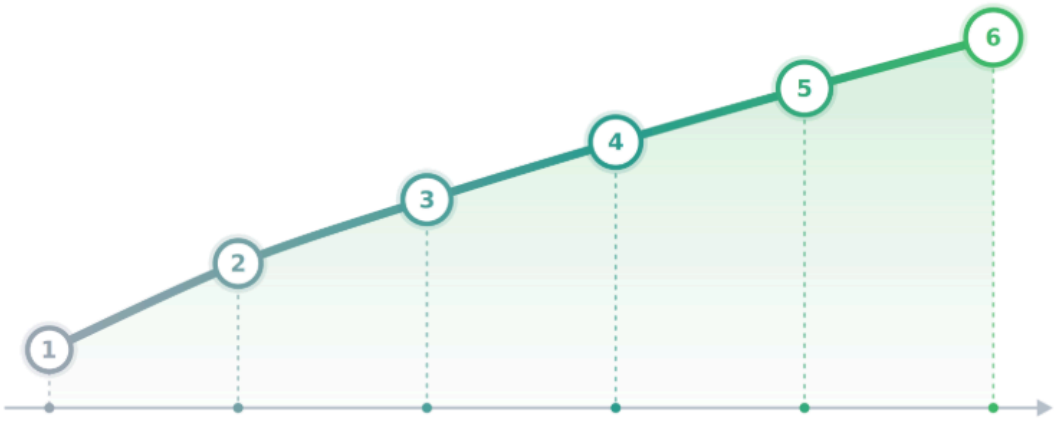
Los primeros días

- Evita situaciones de mucho riesgo si puedes elegir (por ejemplo, planes donde se fuma mucho).
- Bebe agua con frecuencia y mantente activo/a.
- Aplica las estrategias para el deseo intenso del apartado anterior.
- Apóyate en tu lista de motivos y en tu red de apoyo.

5. Mantente libre de tabaco

Los beneficios llegan enseguida

El cuerpo empieza a notar los beneficios de dejar de fumar casi de inmediato, y siguen aumentando con el tiempo. Esta línea de tiempo está basada en la información del Ministerio de Sanidad de España:



20 minutos	**La presión arterial y el pulso vuelven a la normalidad; mejora la circulación en manos y pies.**
8 horas	**Disminuye el monóxido de carbono y aumenta el oxígeno en la sangre.**
24 horas	**Se reduce el riesgo de sufrir un infarto.**
48 horas	**Mejoran el olfato y el gusto; ya no queda nicotina en el cuerpo.**
72 horas	**Se respira con más facilidad y aumenta la energía.**
2 semanas – 3 meses	**Mejoran la circulación y la función pulmonar.**
1 – 9 meses	**Mejoran la tos, los ahogos y otros síntomas respiratorios.**
1 año	**El riesgo de sufrir un infarto se reduce a la mitad.**
10 años	**El riesgo de cáncer de pulmón se ha reducido a la mitad y sigue disminuyendo.**

Cómo evitar una recaída

- Identifica con antelación las situaciones que puedan suponer un riesgo (fiestas, momentos de estrés, viajes).
- Ten siempre a mano una estrategia para el deseo intenso, aunque lleves meses sin fumar.
- Sigue apoyándote en tu entorno y en tu psicóloga, especialmente en momentos difíciles.

Si tienes un desliz, no significa que hayas fracasado

Muchas personas necesitan más de un intento antes de dejarlo de forma definitiva. Si en algún momento fumas un cigarrillo, no lo vivas como el final del proceso: intenta entender qué lo provocó, coméntalo con tu psicóloga y retoma tu plan. Un desliz es información, no una sentencia.

El posible aumento de peso

Algunas personas notan un ligero aumento de peso al dejar de fumar, entre otras razones porque la nicotina influye en el apetito y el metabolismo. A esto se suma un factor psicológico: a veces la comida ocupa el lugar que antes tenía el cigarrillo. Por eso es importante aprender a distinguir cuándo tienes hambre de verdad y cuándo lo que aparece son ganas de fumar o de calmarte.

¿Hambre o *craving*?

El hambre física aparece poco a poco, se nota en el estómago y se calma con casi cualquier alimento. Cuando estás saciado o saciada, desaparece. El *craving* o hambre emocional llega de repente y con urgencia, suele pedir algo concreto y aparece unido a una situación o emoción, como el estrés, el aburrimiento o el momento en que antes fumabas. Aunque comas, la sensación no termina de irse.

Escucha a tu cuerpo

Antes de comer, haz una pausa y pregúntate: "¿Tengo hambre o necesito

otra cosa?". Puedes ayudarte de una escala del 0 al 10, donde 0 es nada de hambre y 10 es muchísima. Si la sensación es baja o ha aparecido de golpe, espera unos minutos, porque es muy probable que se trate del *craving*. Cuando comas, hazlo despacio y prestando atención: fíjate en los sabores, las texturas y en cómo va cambiando la sensación de tu estómago. Así te será más fácil reconocer el momento en que estás saciado o saciada.

Es un efecto conocido y, en la mayoría de los casos, manejable. Si te preocupa, coméntalo con tu psicóloga para valorarlo de forma individual.

6. Cuando pedir ayuda a tu psicóloga

No hace falta esperar a tener una recaída para hablar con tu psicóloga. Puedes ponerte en contacto en cualquier momento del proceso: para preparar el día D, para revisar tu plan, para hablar de un desliz o simplemente para contar cómo lo estás llevando.



Fuentes consultadas

Organización Mundial de la Salud (OMS) — Tabaco y nicotina (who.int).

Ministerio de Sanidad de España — Línea del tiempo de beneficios de dejar de fumar (estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es).

Este material es informativo y de apoyo; no sustituye la valoración individual de tu psicólogo/a u otros profesionales sanitarios.

Vivir libre de tabaco. Guía de deshabituación tabáquica

© 2026 Centro de Especialidades Sanitarias ISPneuro, S.L.

Primera edición: octubre de 2026.

Salvo que se indique lo contrario, esta obra está bajo una licencia Creative Commons Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Puede compartirse libremente citando su autoría, siempre que no se modifique ni se utilice con fines comerciales. Para ver una copia de esta licencia, visita https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es

Las imágenes e ilustraciones de esta guía proceden de Canva (canva.com), se utilizan conforme a su licencia de contenido y no están incluidas en la licencia Creative Commons.

ISPneuro