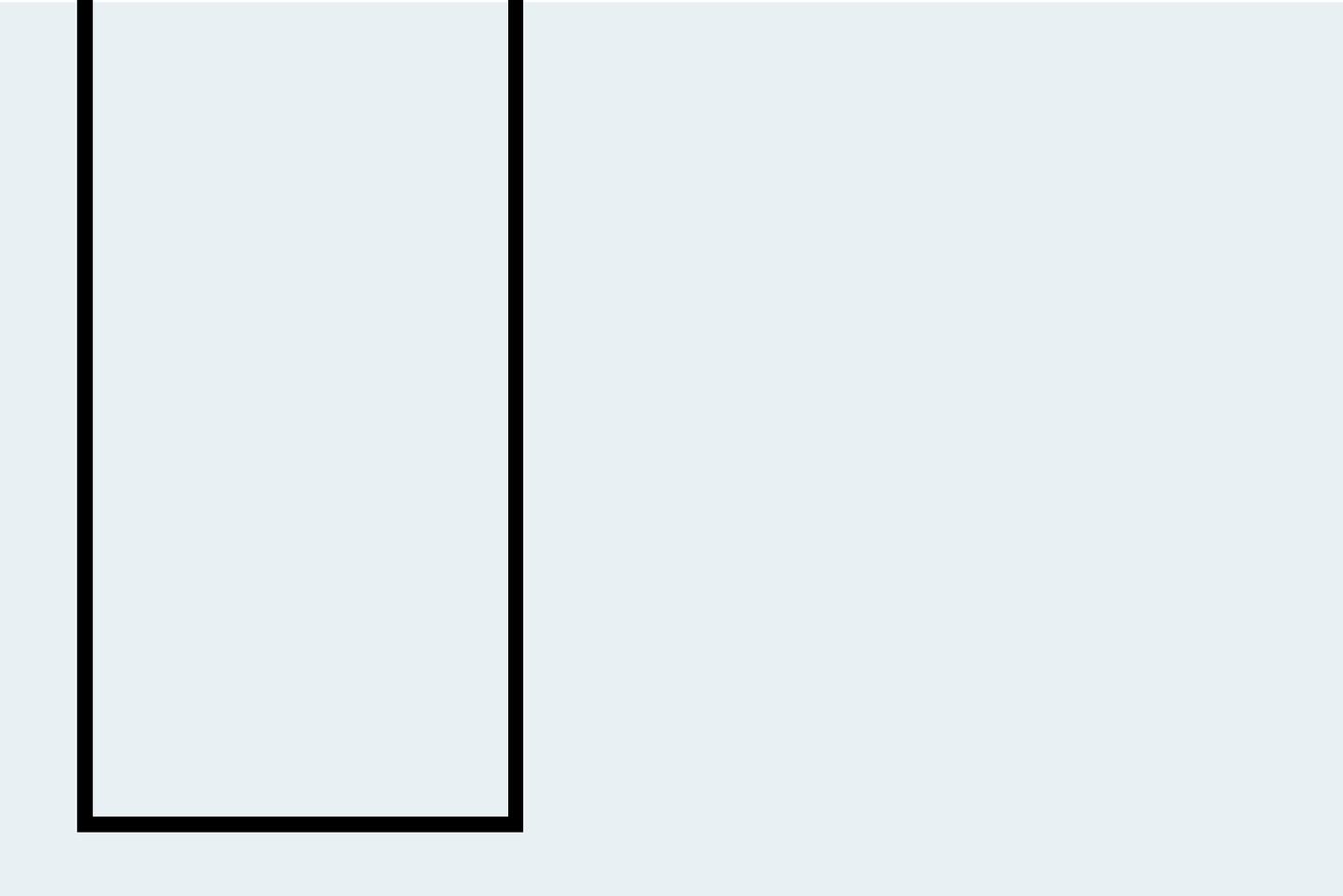


EPOC Y SALUD MENTAL

**GUÍA PRÁCTICA DE SALUD MENTAL PARA
PACIENTES CON EPOC**

Por la Dra. Cristina Martínez



ÍNDICE

SALUD MENTAL EN EPOC:

UNA PARTE ESENCIAL DEL TRATAMIENTO

3

¿Por qué es tan importante cuidar la salud mental en personas con EPOC?

4

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO

7

Activación conductual adaptada

8

Reconectar con los demás

9

Diario de gratitud

10

Reconstruir un nuevo propósito vital

11

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

12

Respiración con labios fruncidos

13

Respiración consciente para calmar el miedo

14

Visualización guiada: crear un lugar seguro en tu mente

15

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA REDUCIR LA INSOMNIO

16

Higiene del sueño básica

17

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA ELIMINAR EL AISLAMIENTO Y LA SOLEDAD

18

Reconecta con tu red social

19

Grupos y asociaciones de pacientes: sentirte comprendido

20

Asociaciones de Pacientes con EPOC en España

21

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA DEJAR DE FUMAR

23

Fármacos para dejar de fumar

24

Biblioterapia: leer para cambiar tu mente

25

Usa apps que te acompañen en el proceso

26

Técnica “Fumar y solo fumar”

27

RECOMENDACIONES FINALES

28

¡Hola, soy Cristina!

Soy mujer, madre, emprendedora y Doctora en Psicología con más de 22 años de experiencia clínica y más de 35.000 horas de psicoterapia impartida.

Con esta guía quiero darte a conocer como mejorar la salud mental en enfermos de EPOC.

¡Adelante!



SALUD MENTAL EN EPOC

UNA PARTE ESENCIAL DEL TRATAMIENTO

La Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) no solo afecta a los pulmones: también impacta profundamente en la vida emocional, el estado de ánimo y las relaciones de quienes la padecen.

Vivir con EPOC implica afrontar diariamente la sensación de falta de aire, el cansancio constante, las limitaciones físicas, la dependencia de tratamientos y, en muchos casos, la soledad. Todo esto puede generar ansiedad, tristeza, desesperanza e incluso pensamientos de muerte. Sin embargo, la mayoría de estos síntomas emocionales pasan desapercibidos o no se tratan adecuadamente.

La buena noticia es que se puede hacer mucho para aliviar este sufrimiento emocional. Detectar, validar y acompañar el malestar emocional puede mejorar la calidad de vida tanto como un buen tratamiento respiratorio.

Cuidar la mente también es cuidar el pulmón

Por eso, esta guía reúne estrategias sencillas y prácticas para ayudar a disminuir el sufrimiento psicológico en pacientes con EPOC y ofrecer herramientas que marquen una diferencia.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE CUIDAR LA SALUD MENTAL EN PERSONAS CON EPOC?

Cuando hablamos de EPOC, solemos pensar en la tos, el ahogo, los inhaladores o la oxigenoterapia. Pero hay algo que a menudo se pasa por alto: la carga emocional que arrastra esta enfermedad. Y no es un detalle menor. La ciencia ha demostrado que la salud mental está estrechamente relacionada con el pronóstico físico de la EPOC.

Depresión y ansiedad empeoran la evolución clínica de la EPOC

- Más del 40% de los pacientes con EPOC presentan síntomas de depresión y/o ansiedad, aunque la mayoría no están diagnosticados.
- Estos trastornos no solo afectan el ánimo: están directamente relacionados con un mayor número de exacerbaciones, ingresos hospitalarios y visitas a urgencias (Capdevila et al., 2020; Maurer et al., 2008).
- La ansiedad intensa puede aumentar la percepción de disnea y generar ataques de pánico que agravan la falta de aire.



Menor adherencia al tratamiento

- Los pacientes con depresión o ansiedad tienen más dificultades para seguir el tratamiento prescrito: olvidan los inhaladores, abandonan la rehabilitación o descuidan los controles.
- Esto genera un círculo vicioso: se sienten peor → se cuidan menos → su estado físico empeora → se deprimen más.



Peor calidad de vida y más riesgo de aislamiento

- La disnea, la fatiga y la sensación de no poder hacer “vida normal” afectan el estado de ánimo y las relaciones personales.
- Muchos pacientes se aíslan, evitan salir, hablar o moverse. Este aislamiento agrava la soledad emocional, otro factor de riesgo para la depresión y el deterioro funcional.



Mayor riesgo de hospitalización y mortalidad

- La evidencia muestra que los pacientes con EPOC y depresión tienen un riesgo hasta un 50% mayor de hospitalización al año y una mortalidad significativamente más alta (Chiang et al., 2017; Gudmundsson et al., 2005).
- El riesgo de suicidio también es más elevado que en la población general, sobre todo en los primeros meses tras el diagnóstico o después de una exacerbación grave (Nafilyan et al., 2023).

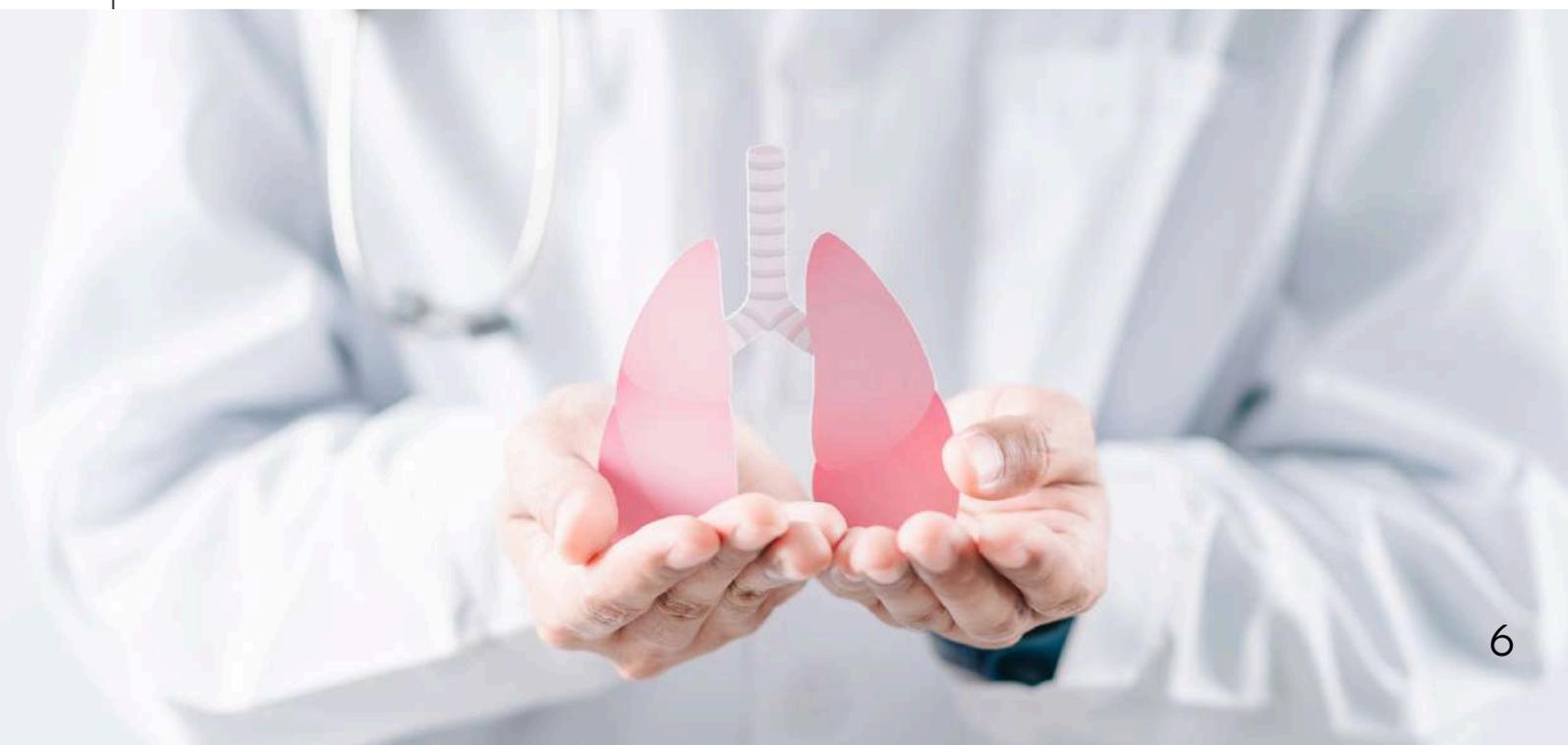


La salud física y la salud mental se retroalimentan

“El pulmón y la mente están más conectados de lo que parece.”

- Cuando la mente sufre, el cuerpo también se deteriora.
- Pero también funciona al revés: si se cuida la salud mental, los pacientes recuperan motivación, se adhieren mejor al tratamiento y sienten que no están solos frente a la enfermedad.

Cuidar la salud mental no es un extra en el tratamiento de la EPOC. Es una parte esencial para mejorar el pronóstico, prevenir ingresos, y devolver al paciente calidad de vida.



TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO

Más del 40% de los pacientes con EPOC presentan síntomas depresivos, muchas veces no diagnosticados. La depresión no solo empeora el estado de ánimo: también está asociada a un mayor número de exacerbaciones, peor adherencia al tratamiento, mayor mortalidad y una calidad de vida significativamente más baja. Además, favorece el aislamiento, la pasividad y, en algunos casos, pensamientos de desesperanza o suicidio.

A continuación encontrarás las mejores herramientas que te ayudarán a mejorar tu estado de ánimo:



En la **APP PSICOVIRTUAL** encontrarás numerosos recursos psicológicos para mejorar el estado de ánimo en la sección del **“BOTIQUÍN EMOCIONAL - TRISTEZA”**.

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL ADAPTADA

Cuando estamos tristes o sin ganas, solemos dejar de hacer cosas. Pero cuanto menos hacemos, peor nos sentimos. La activación conductual es una **técnica que consiste en recuperar pequeñas actividades que te daban alegría o sensación de logro**, aunque ahora cuesten más. Funciona porque recupera rutinas, y tu cerebro empieza a registrar pequeñas señales de placer y control, lo que provoca una mejora casi instantánea de tu estado de ánimo.



Instrucciones

- La evidencia muestra que los pacientes con EPOC y depresión tienen un riesgo hasta un 50% mayor de hospitalización al año y una mortalidad significativamente más alta (Chiang et al., 2017; Gudmundsson et al., 2005).
- El riesgo de suicidio también es más elevado que en la población general, sobre todo en los primeros meses tras el diagnóstico o después de una exacerbación grave (Nafilyan et al., 2023).

Estu turno

Escribe aquí las actividades que podrías realizar para mejorar tu estado de ánimo:

.....

.....

.....

.....

RECONECTAR CON LOS DEMÁS

Cuando nos sentimos tristes, es muy común querer encerrarse, dejar de hablar o evitar a los demás. Pero **la soledad prolongada aumenta la depresión y la desesperanza**. Reconectar con alguien —aunque sea por un mensaje, una llamada o una breve conversación— puede cambiar tu día por completo. Pasar una tarde jugando a las cartas o viendo una película pueden ser buenas propuestas.

Funciona porque sentirse acompañado, escuchado o simplemente visto, da calor emocional y te recuerda que formas parte de algo más grande que la enfermedad.



Instrucciones

Haz una lista de personas con las que podrías hablar. No tienen que ser muchas. Incluso una sola vale. Llama, mándales un mensaje o pide a alguien que te visite, aunque sea unos minutos. Si no tienes a nadie cercano, puedes pedir a tu médico que te ponga en contacto con un grupo de pacientes (como APEPOC) o con servicios de atención social o voluntariado.

Es tu turno

¿Con quién podrías hablar esta semana? ¿A quién podrías escribirle o llamarle?

.....

.....

.....

.....

DIARIO DE GRATITUD

Cuando estamos deprimidos, la mente tiende a fijarse solo en lo que falta, en lo que ya no podemos hacer, o en lo que ha cambiado. El “diario de gratitud” es una herramienta sencilla que ayuda a entrenar a tu cerebro para volver a ver lo bueno que aún queda, por pequeño que sea. Puede ser un gesto, un olor, una persona, un recuerdo bonito, o simplemente el sol entrando por la ventana.

Funciona porque redirige la atención hacia el presente positivo, y eso reduce los pensamientos negativos repetitivos y la desesperanza.



Instrucciones

Antes de acostarte, escribe una sola cosa que hoy haya merecido la pena o te haya hecho sentir bien. No tiene que ser algo grande. Puede ser que te hayas levantado, que hayas tomado un café, que hayas hablado con alguien, o que simplemente hayas tenido un momento de calma. Hazlo todos los días durante una semana. Verás cómo poco a poco empiezas a notar más momentos agradables en tu rutina.

Estu turno

¿Qué cosas pequeñas de hoy han valido la pena?

.....

.....

.....

.....

RECONSTRUIR UN NUEVO PROPÓSITO VITAL

Tener una enfermedad como la EPOC puede hacer que muchas cosas que antes te daban sentido ya no sean posibles: trabajar, cuidar a alguien, salir a pasear, etc. Pero eso no significa que tu vida ya no tenga valor. Significa que toca redefinir tu propósito: encontrar una nueva razón por la que levantarte cada día. Algo que te conecte con tu identidad, que te motive o que dé sentido a tu presencia, aunque sea en una forma más sencilla o diferente.

Funciona porque cuando encontramos un motivo personal para seguir, recuperamos energía emocional y mejoran el ánimo y las ganas de implicarse en el autocuidado.



Instrucciones

Piensa en algo que aún te importe y que puedas hacer desde tu situación actual. Puede ser cuidar una planta, grabar recuerdos para tus hijos y tus nietos, escribir un libro con tu historia, rezar, hacer una llamada a alguien que también se sienta solo, ayudar con algo en casa o simplemente comprometerte contigo mismo a seguir luchando. No importa que sea pequeño. Lo importante es que tenga sentido para ti.

Es tu turno

¿Qué cosas te gustaría seguir haciendo, aunque sea de otro modo? ¿Qué te daría un motivo para levantarte mañana?

.....

.....

.....

.....

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

La ansiedad es muy frecuente en personas con EPOC. Y tiene sentido: cuando sientes que no puedes respirar, tu cuerpo entra en modo alarma. Se acelera el corazón, sudas, te agitas, y el miedo aumenta... lo que hace que aún respires peor. Esto puede generar un **círculo vicioso: disnea → ansiedad → más disnea.**

La buena noticia es que hay técnicas muy sencillas que te pueden ayudar a romper ese bucle y recuperar un poco de control cuando sientes que te ahogas o que la ansiedad te sobrepasa.



En la **APP PSICOVIRTUAL** encontrarás numerosos recursos psicológicos para mejorar el estado de ánimo en la sección del **“BOTIQUÍN EMOCIONAL - ANSIEDAD”** y en la sección del **“BOTIQUÍN EMOCIONAL - PREOCUPACIÓN”**.

RESPIRACIÓN CON LABIOS FRUNCIDOS

Cuando respiramos muy deprisa o con miedo, el aire no entra ni sale bien. La respiración con labios fruncidos es una técnica que ayuda a liberar el aire atrapado en los pulmones, reducir la sensación de asfixia y calmar el sistema nervioso.

¿Por qué funciona?

Porque hace más lenta la exhalación, evita que el aire quede retenido y transmite al cuerpo una señal de seguridad.



Instrucciones

1. Siéntate o quédate de pie en una postura cómoda.
2. Inhala por la nariz lentamente durante 2 segundos.
3. Junta los labios como si fueras a soplar una vela.
4. Exhala lentamente por la boca durante 4 segundos, haciendo un pequeño ruido suave.
5. Repite 5 veces, concentrándote solo en el aire que entra y sale.

Consejo: Hazlo varias veces al día, aunque no estés nervioso, para entrenar a tu cuerpo.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE PARA CALMAR EL MIEDO

A veces, lo que más miedo da no es la falta de aire en sí, sino la anticipación: “¿y si me pasa otra vez?”, “¿y si me muero ahogado?”. Este miedo genera tensión muscular, pensamientos repetitivos, más disnea... y la ansiedad sube. La respiración consciente ayuda a salir de la mente y volver al cuerpo, centrándote solo en el presente.

¿Por qué funciona?

Porque enfocar tu atención en el acto de respirar, sin juzgar ni controlar, reduce la activación del sistema de alarma.



Instrucciones

1. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
2. Cierra los ojos o mira a un punto fijo.
3. Respira de forma natural y simplemente observa cómo se mueve tu cuerpo al inhalar y exhalar.
4. Si tu mente se distrae, vuelve a sentir el aire entrando por la nariz y saliendo por la boca.

Hazlo durante 1 a 3 minutos, en momentos de calma o cuando empieces a notar nervios.



En la **APP PSICOVIRTUAL** encontrarás audios de relajación y visualizaciones guiadas en la sección del **“BOTIQUÍN EMOCIONAL - ANSIEDAD”** y en la sección de **“MEDITACIÓN”**.

VISUALIZACIÓN GUIADA: CREAR UN LUGAR SEGURO EN TU MENTE

Cuando estás atrapado en la ansiedad, puedes usar tu imaginación para llevar tu mente a un lugar tranquilo, aunque tu cuerpo esté incómodo. Esto se llama visualización guiada, y puede ayudarte a interrumpir el pensamiento ansioso y relajar el sistema nervioso.

¿Por qué funciona?

Porque el cerebro no distingue entre imaginar y vivir, y recrear mentalmente un lugar que te da calma produce sensaciones reales de seguridad.



Instrucciones

1. Cierra los ojos e imagina un lugar en el que te hayas sentido bien: una playa, un campo, tu casa de la infancia.
2. Intenta notar los detalles: sonidos, olores, colores, temperatura.
3. Respira lentamente mientras te “quedas” en ese lugar unos minutos.

Puedes usar audios guiados desde tu móvil con la **APP PSICOVIRTUAL** con ejercicios de visualización o relajación.

Es tu turno

¿A qué lugar seguro podrías viajar con tu mente cuando sientas ansiedad?

.....

.....

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA REDUCIR LA INSOMNIO

Dormir bien cuando tienes EPOC puede ser complicado. La disnea nocturna, el uso de oxígeno, las preocupaciones, los cambios de postura... todo influye. Además, la ansiedad y la tristeza también afectan al sueño, y el mal descanso a su vez empeora el estado de ánimo, el cansancio y la sensación de ahogo.

Por eso, cuidar el sueño es parte fundamental del tratamiento emocional. No hace falta tomar pastillas para dormir mejor: hay cosas muy sencillas que puedes hacer para que el sueño vuelva a ser un refugio y no una lucha.

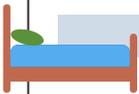


En la **APP PSICOVIRTUAL** encontrarás numerosos recursos psicológicos para mejorar el sueño en la sección de **."MEDITACIÓN".**

HIGIENE DEL SUEÑO BÁSICA

La técnica de “higiene del sueño” es un conjunto de hábitos sencillos que ayudan a que el cuerpo se prepare mejor para dormir y a que la mente se calme antes de ir a la cama.

Funciona porque el sueño no se activa como un interruptor: el cuerpo necesita señales claras y repetidas de que es hora de descansar.



Instrucciones

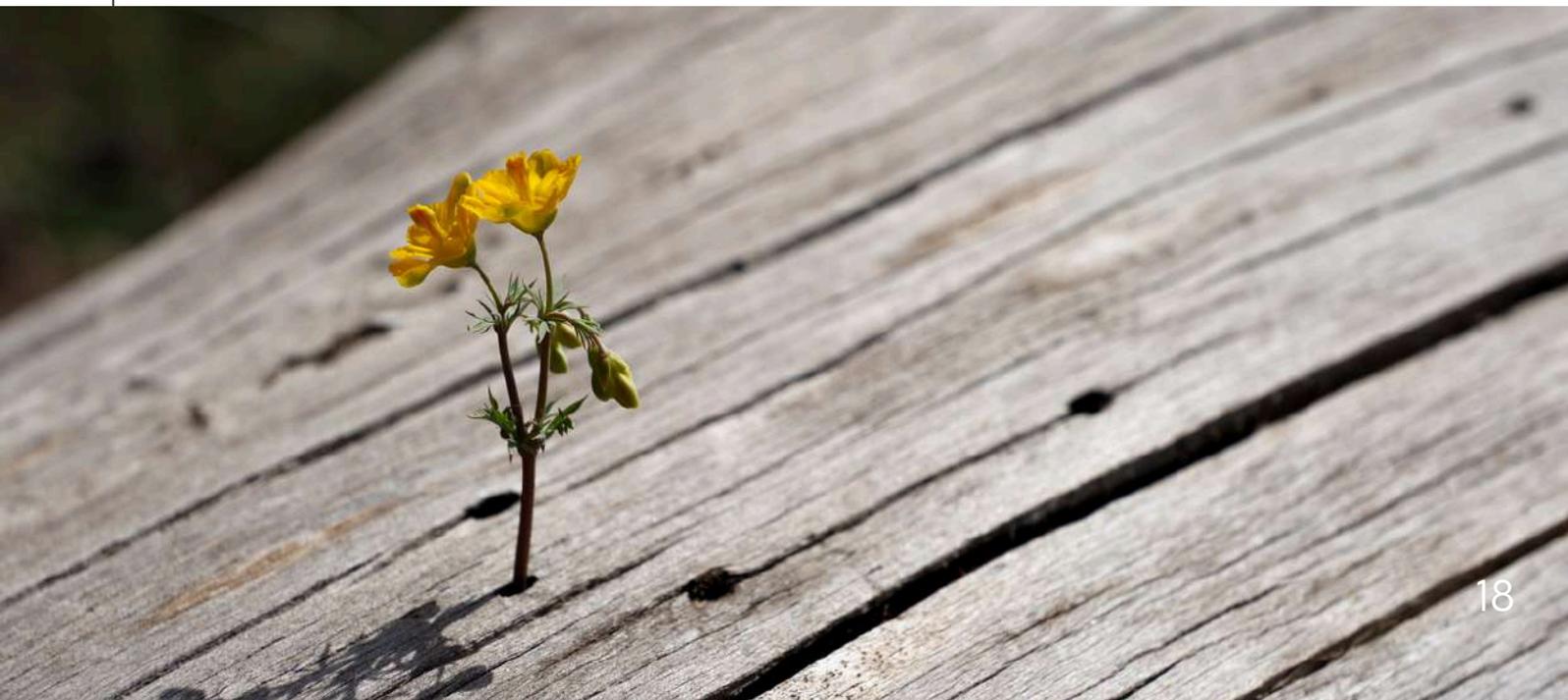
1. Establece un horario regular: acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.
2. Evita pantallas (móvil, TV, tablet) una hora antes de dormir.
3. Crea una rutina relajante previa al sueño: música suave, baño templado, lectura ligera...
4. Mantén la habitación fresca, oscura y silenciosa (o usa tapones si hay ruido).
5. Evita cenas muy copiosas, cafeína o alcohol por la noche.
6. Si usas oxígeno, asegúrate de que está bien colocado antes de acostarte.
7. Duerme semisentado si tienes disnea: puedes usar varios cojines o un respaldo reclinable.

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA ELIMINAR EL AISLAMIENTO Y LA SOLEDAD

Vivir con EPOC no solo limita físicamente, también puede ir cerrando poco a poco el mundo del que lo sufre: cuesta salir, cuesta hablar, cuesta pedir ayuda.

A veces, sin darte cuenta, te encuentras pasando días enteros sin hablar con nadie, sin recibir visitas, sin mirar a los ojos a otra persona. Esa soledad —emocional más que física— es dolorosa y peligrosa, porque empeora el estado de ánimo, favorece la depresión y reduce el deseo de cuidarse.

Por eso, romper el aislamiento, aunque sea con pequeños gestos, es una parte fundamental para proteger tu salud emocional y mantener tu motivación.



RECONECTA CON TU RED SOCIAL

Significa buscar formas de volver a sentirte conectado con otras personas, con una red, con un propósito. No hace falta estar rodeado de gente: basta con una persona, un intercambio, un vínculo.

Esto es de suma importancia y funciona porque cuando te sientes acompañado, escuchado o útil, la soledad deja de pesar tanto y el estado de ánimo mejora.



Instrucciones

1. Haz una lista de personas a las que podrías llamar, aunque no hables con ellas desde hace tiempo.
2. Llama a una por semana. No hace falta hablar mucho, solo saludar o preguntar cómo están.
3. Si no tienes a nadie cercano, coméntaselo a tu médico o enfermera: pueden ayudarte a contactar con asociaciones de pacientes, servicios sociales o voluntarios.
4. Acércate a la ventana, al balcón o al rellano cada día. Mira a la calle. Saluda a un vecino. Pequeños gestos que te vuelven a poner en contacto con el mundo.

Es tu turno

¿A quién podrías llamar esta semana? ¿Hay alguna persona con la que te gustaría recuperar el contacto?

.....

.....

.....

GRUPOS Y ASOCIACIONES DE PACIENTES: SENTIRTE COMPRENDIDO

Estos grupos son espacios donde personas con EPOC se encuentran para compartir vivencias, aprender, apoyarse y, sobre todo, no sentirse solos en la enfermedad.

Es de gran utilidad y funciona para salir del aislamiento y vencer la soledad porque sentir que alguien más vive lo mismo que tú ayuda a normalizar lo que sientes y da fuerza emocional.



Instrucciones

- Puedes entrar en contacto con asociaciones como:
- APEPOC: www.apepoc.es
- SEPAR Pacientes: pacientes.separ.es
- APEAS, ASOCPEPOC y asociaciones locales.
- Si no sabes cómo acceder, pide a tu médico, enfermera o familiar que te ayude a hacer la primera llamada o visita.
- También puedes encontrar grupos en redes sociales (Facebook, WhatsApp) donde se comparten experiencias y consejos.

Es tu turno

¿Te animas a contactar con una asociación o grupo esta semana?

📞 Asociación:

💬 ¿Qué esperas encontrar allí?

.....
.....

ASOCIACIONES DE PACIENTES CON EPOC EN ESPAÑA



1. **APEPOC** – Asociación de Pacientes con EPOC

- Teléfono: 984 340 340 (lunes a viernes de 9:00 a 17:00)
- Correo electrónico: info@apepoc.es
- Web: www.apepoc.es

Dirección: C/ Uría 2, 33700 Valdés (Luarca), Asturias

2. **SEPAR** Pacientes – Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica

- Teléfonos:
 - Barcelona: 934 878 565
 - Madrid: 910 498 484
- Correo electrónico: secretaria@separ.es
- Web: pacientes.separ.es
- Dirección Barcelona: C/ Provença, 108, Bajos 2º, 08029 Barcelona
- Dirección Madrid: C/ General Lacy, 23 bis, 28045 Madrid

3. **APEAS** – Asociación Nacional de Pacientes de EPOC y Apnea del Sueño

- Teléfonos: 695 468 799 / 679 992 703
- Correo electrónico: infoapeas@gmail.com
- Web: www.apeas.es

4. **ASOCPEPOC** – Asociación Española de Familiares y Pacientes con EPOC

- Teléfonos: 639 119 252 / 671 632 556
- Correo electrónico: epoc@epoc.org.es

Dirección: Francesc Layret 119, 6º 2ª, 08911 Badalona, Barcelona.

5. **ASBIEPOC** – Asociación de Apoyo a Pacientes con EPOC de Euskadi

- Teléfono: 689 293 631
- Correo electrónico: asbiepoc@hotmail.com
- Web: www.asbiepoc.es

6. **AMALEPOC** – Asociación Malagueña de EPOC

- Teléfono: 677 078 736
- Correo electrónico: alerna2009@gmail.com

7. **Respira Lleida**

- Teléfonos: 611 086 031 / 615 813 604
- Correo electrónico: info@respiralleidadol.org
- Web: respiralleidadol.org

8. **AGER** – Asociación Gallega de Enfermedades Respiratorias

- Teléfonos: 653 743 067 / 696 524 413
- Correo electrónico: dameunrespiro.ager@gmail.com

Web: agerdameunrespiro.wordpress.com

9. **EPOC España** – Asociación Española de Pacientes y Cuidadores de EPOC

- Teléfono: 623 460 793
- Correo electrónico: info@epocespana.org
- Web: www.epocespana.org

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA DEJAR DE FUMAR

Dejar de fumar cuando tienes EPOC no es solo importante. Es una cuestión de vida. Muchos pacientes piensan: “Ya está hecho el daño, ¿para qué?” Pero lo cierto es que dejar de fumar en cualquier momento mejora tu calidad de vida, tu capacidad pulmonar, tu ánimo y tu esperanza de vida. Y sí: se puede conseguir. Incluso si llevas toda la vida fumando.

- El 48,9% de los pacientes diagnosticados con EPOC continúan fumando (Rodríguez-Álvarez et al., 2017) tras conocer el diagnóstico de EPOC.
- El 86,1% de los pacientes con EPOC tienen antecedentes de tabaquismo (APEpoc., 2023).

No te sientas culpable, pero hazte responsable de tu salud a partir de ahora y si aun no lo has hecho, deja de fumar con estas recomendaciones:



FÁRMACOS PARA DEJAR DE FUMAR

Hoy existen tratamientos médicos muy eficaces para dejar de fumar sin sufrir ansiedad intensa. Medicamentos como la vareniclina o el bupropion, así como sustitutivos de nicotina (parches, chicles), han demostrado funcionar muy bien.

El Todacitan (bupropión) es un medicamento indicado para la cesación del tabaquismo, que se ofrece a través de la Seguridad Social en España. Está compuesto principalmente por bupropión, que es un fármaco utilizado en el tratamiento de la depresión y, en este caso, para ayudar a dejar de fumar.

El Todacitan está indicado para personas que desean dejar de fumar y tienen una dependencia moderada a severa del tabaco.



¿Cómo actúa?

El Todacitan actúa sobre los neurotransmisores en el cerebro, como la dopamina y la noradrenalina, ayudando a reducir los síntomas de abstinencia y el deseo de fumar. Su acción principal es disminuir el placer asociado al acto de fumar, lo que ayuda a la persona a dejar el cigarro sin experimentar un nivel tan alto de malestar o ansiedad.

 **Pregunta a tu médico de cabecera:** te explicará qué opción es mejor para ti y cómo usarla con seguridad. No lo intentes solo. Hay apoyo.

BIBLIOTERAPIA: LEER PARA CAMBIAR TU MENTE

La forma en la que piensas sobre el tabaco influye muchísimo en tu capacidad para dejarlo. Por eso, leer libros que te ayuden a cambiar tu visión del tabaco puede ser transformador. Este método se llama biblioterapia.



Libro recomendado:

“ES FÁCIL DEJAR DE FUMAR SI SABES CÓMO” – ALLEN CARR

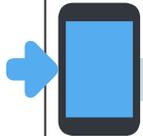
Un clásico que **ha ayudado a millones de personas a dejar de fumar** sin miedo, sin ansiedad y sin sentirse en “privación”.

“No necesitas fuerza de voluntad para dejar de fumar... solo necesitas dejar de creer que estás perdiendo algo.”



USA APPS QUE TE ACOMPAÑEN EN EL PROCESO

Hay numerosas aplicaciones móviles diseñadas para ayudarte a dejar de fumar día a día. Te permiten hacer seguimiento, celebrar logros, recibir mensajes motivadores y contar con apoyo cuando más lo necesitas.



App recomendadas:

- ✓ **RespirApp** (AECC – Asociación Española Contra el Cáncer)
 - En español, gratuita.
 - Permite fijar una fecha, recibir consejos diarios y calcular el dinero ahorrado.
- ✓ **QuitNow!**
 - Te muestra los beneficios físicos con el paso del tiempo (mejora pulmonar, circulación, piel...).
 - Comunidad de usuarios para compartir el proceso.
- ✓ **Smoke Free**
 - Basada en evidencia científica.
 - Registra cigarrillos evitados, días libres de tabaco, y cambios fisiológicos.
 - Ofrece retos diarios y herramientas de motivación.

Instrucciones

1. Elige una app que te guste y se adapte a ti.
2. Úsala desde el primer día (o incluso antes de dejarlo del todo).
3. Anota en ella tus avances, recaídas, logros y motivaciones.
4. Mírala cuando tengas dudas, ansiedad o ganas de fumar.

TÉCNICA “FUMAR Y SOLO FUMAR”

Si vas a dejar de fumar, esta es una de las estrategias más eficaces y sorprendentes que puedes probar antes de dejarlo del todo. Se trata de quitarle al cigarro su poder emocional. ¿Cómo? Dejando de fumarlo con placer.

Durante años, has asociado el cigarro a momentos agradables: el café de la mañana, la pausa del trabajo, una conversación, una copa... La técnica “fumar y solo fumar” busca romper esa asociación, para que tu cerebro deje de ver el cigarro como algo placentero.

¿Por qué funciona?

Porque al fumar sin distracciones, tu atención se centra en el acto puro de fumar. Y al hacerlo, empiezas a notar lo desagradable que es realmente: el sabor fuerte, el olor, el ardor, la tos, el malestar corporal. Con el tiempo, el cigarro deja de tener esa carga emocional positiva. Y cuando eso pasa, dejarlo se vuelve mucho más fácil.

? Instrucciones

1. Durante al menos 15 días antes de dejarlo del todo, sigue esta pauta.
2. Cada vez que fumes, haz solo eso. No tomes café, no hables con nadie, no mires el móvil, no veas la tele.
3. Fuma de pie o en un rincón, en silencio, sin distracciones y observa lo que sientes.

Haz esto cada vez que fumes, incluso si fumas poco hasta que llegue la fecha para dejar de fumar completamente.



RECOMENDACIONES FINALES

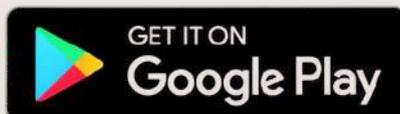
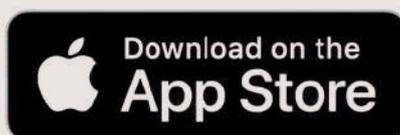
- **Establece una fecha para dejarlo:** Escoge un día específico para dejar de fumar. Hazlo con antelación para prepararte mentalmente y eliminar gradualmente los cigarrillos y otros objetos asociados. Usa la estrategia de “fumar y solo fumar” al menos 15 días antes.
- **Hazlo público y pide ayuda:** Informa a familiares, amigos o compañeros sobre tu decisión. El apoyo social puede ser clave para el éxito.
- **Evita los desencadenantes:** Identifica las situaciones o emociones que te hacen querer fumar (como el estrés, las reuniones sociales, etc.). Trata de evitarlas o cambia tus hábitos para no asociarlas con el cigarro.
- **Céntrate en lo que ganas, no en lo que pierdes:** Si dejas de fumar ganarás salud, dinero, libertad!!! No quieras llenar el vacío con comida u otros hábitos dañinos.
- **Haz ejercicio físico adaptado a lo que puedas hacer ahora:** Te ayudará a reducir el estrés y a mejorar el estado de ánimo, lo cual puede disminuir las ganas de fumar.
- **Mantén la calma ante las recaídas:** Si recaes, no te des por vencido. Las recaídas son comunes en el proceso de dejar de fumar. Aprende de ellas y sigue adelante.

¡HEMOS LLEGADO AL FINAL!

Ha sido un auténtico placer.

Deseo que este ebook sobre mejorar la salud mental en enfermos de EPOC te haya sido, y te sea en un futuro, de muchísima utilidad.

Me encantaría que me hicieras llegar tus comentarios al respecto y tus avances. Para ello y para cualquier otra consulta puedes contactar conmigo a través de mi APP
PSICOVIRTUAL



**DESCÁRGALA
GRATIS**

¡Te invito a que le eches un vistazo!
Toda la psicología al alcance de tus manos.

Yo te acompaño ;)

Dra. Cristina Martínez