

Con nombre propio

Entrevista a Pablo Manuel Fernández Alles

Autor del manual para dejar de fumar “Fumabook”

Autores

Redacción

¿Quién es el Pablo M. Alles?

Un Enfermero del Trabajo que desarrolla su labor en una entidad bancaria y Psicólogo por cuenta propia, pero sobre todo un actual No Fumador, con un pasado de más de 20 años encadenado al tabaco.

¿Qué te hizo escribir el manual para dejar de fumar, Fumabook?

Principalmente, el miedo que tenía a dejar de fumar y que hallo en los pacientes que me encuentro en mi ejercicio dentro de la Vigilancia de la Salud. Debo de reconocer que las fotografías que aparecen en las cajetillas de tabaco y la incesante información sobre datos estadísticos sobre probabilidades de padecer cáncer y enfermedades cardiovasculares, no conseguían persuadirme a la hora de dejar el tabaco, incluso tengo que reconocer que a veces me enojaba. Por ello, decidí plantear el problema de la adicción al tabaco desde otra perspectiva.

¿Cuál es esa otra perspectiva que refieres?

La del fumador. No quiero decir que la perspectiva médica no sea necesaria, ni mucho menos, es fundamental conocer el efecto que fumar provoca sobre la salud, pero que sí tenemos olvidada la visión particular del sujeto que fuma. Con mi libro, trato de cambiar la posición del objetivo y colocarlo en los ojos del fumador. Me parece un complemento esencial a todo lo que se había hecho hasta el momento contra el tabaco.

¿Por qué llegaste a esa conclusión?

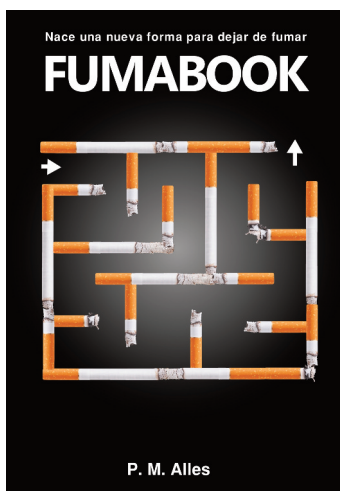
Por la conducta manifiesta del fumador. Lo podemos ver en el siguiente ejemplo. Hay un estudio de EEUU que revela que el 15% de los diagnosticados por cáncer de pulmón siguen fumando. Esto evidencia que hay algo más que debemos considerar y que no está incluido en la información que normalmente se le ha hecho llegar a los fumadores.

¿Y qué detecta esa nueva perspectiva situada en los ojos del fumador?

Miedo. Sólo eso.

¿A qué tiene miedo el fumador?

A su vida futura sin el tabaco. Simplemente, le da pavor.



¿Qué propone Fumabook desde su punto de vista?

Hacerle ver al fumador que ese miedo no es más que un camino repleto de espejismos, de miedos basado en hechos que nunca llegan a pasar. Dado que esto es muy fácil decirlo, pero muy difícil comprenderlo, fumabook proporciona al lector todas las claves para llevar un cambio profundo que le haga visualizar la realidad tal y como es. Hay un conjunto de creencias establecidas tanto a nivel social como individual en torno al mundo del tabaco que hay que derribar de una vez

por todas.

¿Qué encontrará de novedoso el lector?

Una explicación clara y sencilla del funcionamiento de la mente humana y cómo ésta es abordada y controlada por la nicotina. Para facilitar su comprensión, desarrollo una metáfora que hará que la lectura sea amena y efectiva. Y sobre todo, el uso de las redes sociales para acabar con el hábito. Esta es la gran novedad que ofrezco.

Una vez el fumador finalice tu libro, ¿podrá automáticamente y sin esfuerzos dejar de fumar?

En absoluto. El camino hacia la libertad, es un esfuerzo que tiene que realizar el fumador de una forma particular. Es un tránsito que debe efectuar de todas maneras sin excepción. No hay métodos ni fármacos que coloquen al paciente en un estado de independencia absoluta a la nicotina por arte de magia. Fumabook te dirige y te da las directrices para enfrentarte a ese sendero. Y para que no te sientas solo, te ofrece un acompañamiento guiado a tra-

vés de las redes sociales. Hacemos uso de las nuevas tecnologías para solventar un problema muy antiguo: la dependencia al tabaco.

¿Cuáles son esas herramientas tecnológicas? ¿Cómo aprovechas el uso de las redes sociales?

Todo lector de fumabook puede incorporarse de una forma gratuita y voluntaria pero completamente recomendable a “fumabook-grupo”, un lugar cerrado y privado dentro de Facebook donde podremos poner en práctica todo lo dicho en el manual, así como debatir, discutir y proponer todas aquellas cuestiones que vayamos viendo necesarias. Actualmente ya somos una gran familia donde interaccionamos bidireccionalmente a diario, compartiendo nuestras experiencias y aportando información complementaria al libro.

¿Qué les dirías a los fumadores que quieren dejar de fumar y no lo consiguen?

Que no pierdan la esperanza. Que no existen fumadores vagos, débiles o incapacitados. Todos podemos liberarnos del tabaco, sin lugar a dudas. Solo es necesario un cambio de perspectiva que no mire tanto al futuro, pues eso genera mucha ansiedad y miedo. Tenemos que centrarnos en el presente, facilitando las herramientas pertinentes que nos conduzcan al éxito. El mundo del fumador está conformado por un conjunto de falsas creencias que tenemos que eliminar. No es justo que millones de personas sigan viviendo atados a esa larga cadena.

¿Qué tiene que hacer el sujeto para dejar de fumar con tu método?

Una lectura pausada y reflexiva del manual, las veces que sean necesarias. Tenemos que reestructurar la mente del fumador, y eso no se hace con una simple lectura rápida. Además, debe realizar unos ejercicios muy simples y breves que propongo y, sobre todo, participar en “fumabook-grupo”. Esa es la clave fundamental, adoptar los muchos beneficios que tiene la terapia grupal.

¿Fumabook puede servir a los profesionales Sanitarios para ayudar sus pacientes?

El texto está escrito en un “idioma” para lograr entrar en la mente del fumador. Por ello es un libro hecho para fumadores. No obstante, recomendaría a cualquier enfermero o médico su lectura para facilitarle esa otra pers-

pectiva que ha estado hasta ahora ausente dentro del abordaje del tabaquismo.

¿Dónde puede el público adquirir fumabook?

Actualmente se encuentra editado por Terra Ignita Ediciones en versión en papel, pudiéndose solicitar en cualquier librería de España o en la web de la editorial. En papel y la versión digital puede adquirirse igualmente en Amazon.

¿Cómo pueden ponerse en contacto contigo los fumadores?

Si tienen alguna duda, pueden escribirme a autorfumabook@gmail.com o buscándome en Facebook (P.M. Alles). Si desean más información pueden visitar mi web www.fumabook.com.

