

GUÍA DEL PROGRAMA



7131(1-05)

QUITKEY™

Guía del Programa



QuitKey™ es una marca comercial de PICS, Inc. Copyright© 1986 - 2005 PICS, Inc.

Todos los derechos reservados.

¿QUÉ ES *QUITKEY*™ ?

Es un programa completo que le ayudará a dejar de fumar

Incluye:

La Computadora *QuitKey*

La Guía del Programa *QuitKey*

Información adicional en www.QuitKey.com

QuitKey™ es una marca comercial de PICS, Inc. Este documento fue preparado para ayudar a los usuarios con el Programa de QuitKey. Ninguna parte de este documento puede ser citado, reproducido, introducido en un sistema de almacenamiento de datos, ni difundirse en forma alguna ni por medio alguno, sin el expreso consentimiento por escrito de PICS, Inc.

Copyright© 1986 - 2005 PICS, Inc. Todos los derechos reservados.

Este dispositivo cumple con la Sección 15 de las Normas de la FCC (Comisión Federal de Comunicaciones) de los Estados Unidos de Norteamérica. Su funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) Este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe aceptar todas las interferencias recibidas, incluidas aquellas interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado.

Aviso a los usuarios de QuitKey

Con el Programa de QuitKey, usted continuará fumando normalmente durante alrededor de una semana, y luego continuará fumando en intervalos regulares, a medida que deja de fumar en forma gradual. La Dirección General de Salud Pública de los Estados Unidos de Norteamérica ha determinado que fumar es perjudicial para la salud. A pesar de que QuitKey requiere que usted continúe fumando durante un período de tiempo limitado, PICS, Inc., el fabricante de QuitKey, no se hará responsable por efecto adverso alguno que el hecho de continuar fumando pueda causar en su salud. Usted será responsable de las consecuencias producidas por el cigarrillo, y de determinar que no se encuentra en condiciones de salud que puedan hacer que continuar fumando durante un tiempo limitado represente un peligro para su salud. En caso de alguna duda, consulte a su médico.

PICS, Inc. no garantiza que QuitKey hará que usted deje de fumar. Sin embargo, PICS indica que, cuando se lo utiliza de acuerdo a las instrucciones, el programa para dejar de fumar QuitKey puede servir como un método efectivo que le ayudará a dejar de fumar. QuitKey ha funcionado con otras personas, y pensamos que también funcionará para usted.

INTRODUCCIÓN

¡Felicitaciones!

Mediante la utilización del programa para dejar de fumar *QuitKey* usted está tomando un importante paso positivo hacia una vida más duradera y saludable. *QuitKey* le ayudará a reducir en forma gradual la cantidad de cigarrillos que fuma por día hasta que logre abandonarlo completamente.

Acerca de PICS, Inc.

PICS (Personal Improvement Computer Systems) es una compañía dedicada a métodos creativos para mejorar la salud personal. Somos un grupo de personas que queremos ayudar a otros a hacer cambios duraderos de conducta y estilo de vida - cambios que mejorarán tanto la salud como el estilo de vida. Buscamos maneras innovadoras de combinar los últimos descubrimientos en conductas sanas con los avances recientes en tecnología computarizada. Para más información sobre PICS, Inc. y de nuestros productos, visite www.LifeSignUSA.com.

el programa, puede notar un indicador de "baja batería" en la parte superior de la pantalla. Si esto ocurre, cambie la batería y presione el botón Reset otra vez utilizando un clip de papel. **NO CAMBIE LA BATERÍA A MENOS QUE ESTÉ REINICIANDO SU PROGRAMA Y VEA EL INDICADOR DE BAJA BATERÍA.**

¿Cómo funciona QuitKey?

En primer lugar, QuitKey registrará los momentos en que usted fuma cada día (Etapa I), luego se programará y en forma gradual reducirá la cantidad de veces que fuma por día hasta que logre dejarlo (Etapa II).

- Al reducir en forma gradual la cantidad que fuma, QuitKey lo ayudará a experimentar menos el hecho de dejar de fumar que si lo cortara en seco (es decir, de golpe).

- Al fumar sólo cuando se lo indica QuitKey, y no cuando usted fuma habitualmente, QuitKey le ayudará a vencer los momentos asociados con fumar (por ejemplo, después de una comida, mientras conduce).
- Al tratar con períodos de tiempo más prolongados entre cada cigarrillo, QuitKey le ayudará a practicar la forma de controlar la necesidad de fumar y a ganar confianza para dejar completamente de fumar.

¿Qué ocurre si comienzo a fumar otra vez?

Si después de completar el programa no puede permanecer sin fumar y vuelve a hacerlo regularmente, puede comenzar nuevamente su programa de QuitKey encendiendo la unidad y presionando el botón Reset. Dispone sólo de un reinicio luego de terminar el programa, por lo que comprométase en este segundo intento.

¿Qué ocurre si se me descarga la batería?

QuitKey está diseñado para funcionar durante varios usos con una sola batería. Si usted deja su QuitKey por algunos meses y luego intenta restablecer.

- *Actúe como un no fumador.* Los no fumadores no tienen ceniceros o encendedores alrededor. Tratan de evitar a otros que fuman. No tienen un paquete de cigarrillos "por si acaso". Lo más importante, no toman algunas pitadas del cigarrillo de otra persona ya que no lo consideran perjudicial.
- *Aprenda de un resbalón.* Su objetivo debe ser no volver a fumar nunca más, ni siquiera una pitada. Sin embargo, si en algún momento fuma un cigarrillo, dé un paso atrás y planee cómo evitar este resbalón en el futuro, luego comprométase nuevamente a vivir como un no fumador.

Este método para dejar de fumar, denominado *reducción gradual programada*, constituye un método aceptado y científicamente probado que ha demostrado ser efectivo en un número de estudios independientes. Para mayor información acerca de la investigación detrás del método de QuitKey, visite www.QuitKey.com.

¿Cómo aumentar mis posibilidades para dejar de fumar?

- Comprométase a dejar de fumar y a utilizar QuitKey durante las próximas 3 a 6 semanas.
- Cuéntele a aquellos que le apoyan que dejará de fumar.
- Lea y siga las instrucciones de este folleto.
- Lleve QuitKey a todas partes.
- Registre cada cigarrillo que fuma.
- En la Etapa II, fume sólo cuando se lo indique QuitKey.

Algunos consejos para ayudarlo a no volver a fumar:

- *Prevea las situaciones de alto riesgo de fumar.* Usted no necesita probarse a sí mismo. Todos los días, prevea las posibles situaciones de riesgo y elabore un plan para evitar o manejar estas situaciones.
- *Utilice sus respaldos sociales cuando sienta la tentación de fumar.* Cuando sienta la necesidad de fumar, llame a un amigo y hable sobre las razones para no volver a fumar.


¿Qué ocurre al final de la ETAPA II?




El último día de la Etapa II, usted fumará su último cigarrillo y QuitKey emitirá una melodía para felicitarle por dejar de fumar. QuitKey continuará mostrando el símbolo "no fumar" y un "III", pero no volverá a indicarle que fume.

QuitKey le ha llevado hasta aquí, pero ahora usted debe continuar utilizando lo que aprendió durante el programa para no volver a fumar.

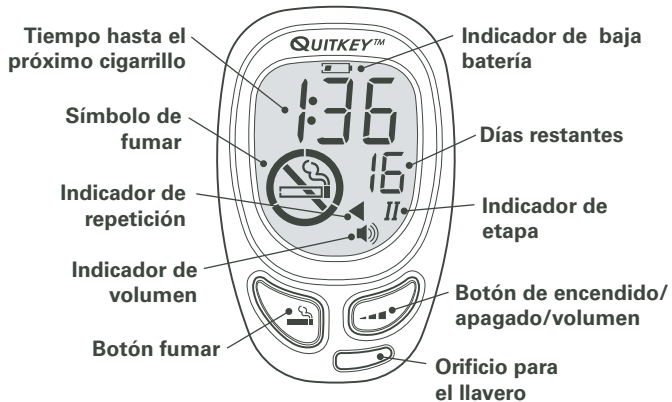
BOTONES Y SÍMBOLOS DE QUITKEY

QuitKey posee sólo 3 botones:

Fumar : Presione el botón rojo de fumar cada vez que fume un cigarrillo.

Encendido/Apagado/Volumen : Presione para encender QuitKey a un volumen bajo , presione nuevamente para obtener un volumen alto , y presione nuevamente para apagarlo.

Reset: Dentro de un pequeño agujero en la parte de atrás de QuitKey encontrará un botón que se utiliza para iniciar o reiniciar su programa.



¿Qué ocurre si deseo dejar de fumar antes de llegar al final de la Etapa II?



QuitKey está diseñado para disminuir la cantidad de cigarrillos a uno solo antes de dejar de fumar. Si siente que está listo para dejar de fumar antes, entonces asegúrese de haber disminuido la cantidad a 4 o menos cigarrillos por día (con aproximadamente 4hs. entre cada uno) y haber utilizado la Etapa II por lo menos durante dos semanas antes de intentar dejar de fumar. Si en algún momento vuelve a fumar, entonces encienda nuevamente la unidad, retome donde dejó, y siga el programa hasta el final de la Etapa II.

¿Qué ocurre si siento que no puedo completar la ETAPA II?

En primer lugar, asegúrese de registrar los cigarrillos que no le fueron indicados para que QuitKey pueda ajustarse a usted. Si aún tiene dificultades, entonces apague su QuitKey e intente descansar algunos días, sobre todo si se ha producido algún cambio en su vida que le hace querer fumar más de lo habitual. Si el descanso no funciona, entonces comience otra vez a la mañana siguiente encendiendo la unidad y presionando el botón Reset en la parte de atrás con la punta de un clip de papel. TIENE SÓLO 1 REINICIO EN LA ETAPA II, ASÍ QUE UTILÍCELO SÓLO CUANDO ESTÉ SEGURO DE NO PODER SEGUIR CUMPLIENDO EL PROGRAMA.



Símbolos de QuitKey:

Hora de fumar: En la Etapa II, QuitKey contará las horas y minutos restantes hasta su próximo cigarrillo.

Símbolo de fumar: QuitKey mostrará un "símbolo de fumar"  cuando sea el momento de fumar y un "símbolo de no fumar"  cuando no sea el momento de fumar.

Días Restantes: La Etapa I dura 7 días. La Etapa II dura de 14 a 34 días, según la cantidad de cigarrillos que usted fuma. QuitKey realizará la cuenta regresiva de los 7 días en la Etapa I y de los 14 a 34 días en la Etapa II, hasta que deje de fumar.

Etapa: Aparece un pequeño número romano (I, II, ó III) debajo de los Días Restantes para indicarle en qué etapa se encuentra.

Volumen: El indicador de volumen le muestra si QuitKey se encuentra a un bajo  o alto  volumen. Cuando su unidad se encuentra apagada, no existe símbolo ni sonido alguno.

¿Qué ocurre si no puedo utilizar mi QuitKey por algunos días?

Es conveniente utilizar QuitKey todos los días, pero puede haber días en que no pueda hacerlo (por ejemplo si está demasiado enfermo para fumar con regularidad, si olvidó llevarlo en un viaje, si está atravesando un período de gran estrés). Cuando pueda utilizar su QuitKey otra vez, simplemente enciéndalo la mañana siguiente y QuitKey retomará desde donde lo dejó.



¿Qué ocurre si voy a donde no se me puede indicar que fume?

Si se encuentra en una situación donde no puede fumar y no puede irse para hacerlo, entonces apague su QuitKey, y enciéndalo en cuanto pueda fumar. Luego de encender la unidad nuevamente, espere hasta que se le indique fumar. Si usted puede fumar cuando se le indica pero no desea molestar a otros que podrían oír el sonido de QuitKey, entonces simplemente baje el volumen utilizando el botón de Encendido/Apagado/Volumen.

ETAPA I: REGISTRAR CADA VEZ QUE FUMA

Comienzo

1. Abra la tapa del compartimiento de la batería en la parte de atrás de QuitKey (coloque una moneda en la ranura y gire), inserte la batería con el signo positivo (+) orientado hacia arriba y cierre la tapa. **NO ABRA NUEVAMENTE LA TAPA DEL COMPARTIMIENTO DE LA BATERÍA.** QuitKey hará funcionar su programa para dejar de fumar varias veces con una sola batería; sin embargo, perderá toda su información si quita las baterías en la mitad de su programa.

2. Elija una mañana para comenzar.
3. Presione una vez el botón de Encendido/Apagado/Volumen . Mostrará el símbolo de volumen  bajo.
4. Presione el botón Reset en la parte de atrás insertando un clip de papel dentro del agujero y presionando lentamente.
5. Escuchará una breve melodía que le indicará que ha comenzado su programa.
6. En la Etapa I, le mostrará un cigarrillo encendido para recordarle que fume como lo hace habitualmente.
7. Podrá ver los días restantes en la Etapa I ("7") y el "I" indica que usted se encuentra en la Etapa I.

¿Qué ocurre si QuitKey me indica que fume y no puedo o no quiero hacerlo?

En la medida de lo posible, fume cuando QuitKey se lo indique. Recuerde que no sólo está disminuyendo la cantidad de cigarrillos que fuma sino también fumando en momentos en que no lo hacía habitualmente, así elimina las causas de las ganas de fumar. Cuando escuche los pitidos y vea el símbolo "Fumar", encienda su cigarrillo y presione el botón Fumar. Si no puede fumar en ese momento, hágalo en cuanto pueda luego de que se le indique y presione el botón Fumar.

un cigarrillo antes de tiempo - esta es la forma en que QuitKey le indica que fumó demasiado pronto. PERO AUN ASÍ, ES MUY IMPORTANTE REGISTRAR ESTOS "CIGARRILLOS ANTICIPADOS". QuitKey ajusta su programa si es difícil para usted esperar hasta que se le indica que puede fumar repitiendo otra vez el programa de ese día, brindándole así la posibilidad de lograrlo antes de avanzar al día siguiente en su programa. Si QuitKey repite un día, aparecerá una flecha negra ◀ debajo de donde se muestran los Días Restantes.

Qué hacer cada día en la Etapa I.

- ***Presione el botón Fumar cada vez que encienda un cigarrillo.***

Durante la Etapa I, fume como lo hace habitualmente y presione el botón Fumar cada vez que encienda un cigarrillo. Luego de que presione el botón Fumar, QuitKey mostrará el número de cigarrillos registrado hasta ese día por un breve tiempo en el área donde muestra los "Días Restantes".

- ***Encienda la unidad por la mañana y apáguela por la noche.***

Encienda la unidad todas las mañanas y manténgala encendida durante todo el día. Presione el botón Fumar cada vez que fume. Todas las noches, apague la unidad QuitKey. Esto ayudará a ahorrar batería, y además le indicará a QuitKey cuando comienza y termina su día. Si por la mañana descubre que la noche anterior ha olvidado apagar la unidad QuitKey, simplemente apáguela y enciéndala nuevamente.

Preguntas frecuentes (¿Qué ocurre si...?)

¿Qué ocurre si no puedo esperar más por un cigarrillo cuando QuitKey me indica que espere?

Trate de hacer lo posible para aguantar las ganas y esperar su señal. Ahora es el momento de aprender a manejar las ganas, así que trate de controlarlas de diferentes maneras. Masque chicle, salga a caminar, o llame a un amigo. Si definitivamente no puede esperar, tome su cigarrillo y presione el botón Fumar cuando lo encienda. Escuchará un sonido "bzzz" cuando encienda

- ***El último día de la Etapa II, fume su último cigarrillo y deje de fumar.***

QuitKey emitirá una larga melodía para felicitarlo. Cuando escuche la melodía, habrá dejado de fumar y se encontrará en condiciones de comenzar una vida como no fumador. Consulte la página Web www.QuitKey.com, para encontrar información sobre cómo permanecer sin fumar.

- ***Lleve la unidad QuitKey a todas partes.***

Lleve la unidad QuitKey en un llavero, en su bolsillo, o con sus cigarrillos y registre cada cigarrillo que fume. Si olvida registrar algunos cigarrillos o si registra uno por error, no se preocupe. QuitKey está diseñado para manejar algunos errores sin afectar su programa.

Preguntas frecuentes (¿Qué ocurre si. . .?)

¿Qué ocurre si olvido encender o apagar la unidad QuitKey cuando corresponde?

Si olvida encender la unidad por la mañana, enciéndala tan pronto como recuerde y comience a registrar cuando fume. Si olvida apagar la unidad por la noche, entonces apáguela y luego enciéndala la mañana siguiente para comenzar un nuevo día.

- ***Apague la unidad QuitKey por la noche o cuando no pueda fumar.***

Además de cuando duerme, existen momentos durante el día en los que no puede fumar en absoluto. En este caso, puede apagar la unidad QuitKey. Ni bien pueda fumar nuevamente, vuelva a encender la unidad QuitKey y espere hasta que le indique fumar.

No espere un mayor tiempo o no intente evitar una indicación de fumar, a menos que se encuentre en una situación en la que no pueda fumar en absoluto.

- ***Presione el botón Fumar cada vez que encienda un cigarrillo.***

Cuando presiona el botón Fumar, QuitKey comenzará a contar el tiempo hasta su próximo cigarrillo. SIEMPRE REGISTRE CADA VEZ QUE FUME, INCLUSO SI FUMA ANTES DE QUE SE LE INDIQUE. QuitKey se ajustará a usted; sin embargo, para eso necesita saber cuándo fuma.

¿Qué ocurre si olvido llevar conmigo la unidad QuitKey y olvido registrar algunos cigarrillos?

Para configurar su programa, QuitKey utiliza el tiempo entre cada cigarrillo, no el número de cigarrillos. Por lo tanto, cuando descubra que ha olvidado registrar algunos cigarrillos, *no* intente hacerlo presionando el botón Fumar varias veces. En lugar de esto, registre su último cigarrillo y continúe registrando cuando fuma. QuitKey quiere saber *cuándo* fuma, no *las veces que lo hace*.

¿Qué ocurre si alguna persona o yo presiona el botón FUMAR por error?

QuitKey no registrará cigarrillos que se encuentran muy cerca entre sí. Si registra un cigarrillo por error, simplemente continúe utilizando el programa. QuitKey se encuentra diseñado para manejar algunos errores y aún adapta el programa a su forma de fumar.

• Fume al escuchar el pitido y al ver el símbolo "Fumar".

Cuando sea la hora de fumar, el indicador de tiempo se pondrá en 0:00 y el cigarrillo encendido brillará. Una breve serie de pitidos le indicará que es el momento de fumar. Cuando QuitKey le indique fumar, encienda el cigarrillo y presione el botón Fumar. Intente no fumar hasta que QuitKey se lo indique; sin embargo, asegúrese de fumar cada vez que QuitKey así lo haga, incluso sin sentir necesidad de hacerlo.

Al encender la unidad cada mañana, QuitKey contará un corto tiempo hasta su primer cigarrillo del día. Cada día, el tiempo hasta el primer cigarrillo aumentará en forma gradual. A pesar de que las ganas de fumar el primer cigarrillo del día sean intensas, realice lo posible para esperar hasta que se le indique fumar. Con cada día que usted espera hasta que se le indique fumar el primer cigarrillo del día, lentamente pondrá fin a la asociación que existe entre levantarse y sentir la necesidad de fumar un cigarrillo.

¿Qué ocurre si despierto en la mitad de la noche y fumo?

QuitKey necesita estar apagado durante por lo menos 5 horas para saber cuándo termina un día. Por lo tanto, la Etapa I es un buen momento para dejar de fumar durante la noche. Si tiene necesidad de fumar, piense en otra cosa y vuelva a dormirse. Si debe fumar, no encienda la unidad para registrarlo.

¿Qué ocurre si finalizo la ETAPA I y no estoy listo para comenzar la ETAPA II?

El primer día de la Etapa II, fumará aproximadamente la misma cantidad de cigarrillos que fumaba en forma habitual, sólo que lo hará en diferentes momentos. Por lo tanto, no necesita preocuparse al comenzar la Etapa II. Si siente que debe retrasar el comienzo de la Etapa II por alguna razón, puede apagar la unidad QuitKey hasta que se encuentre en condiciones de comenzar dicha etapa.

Qué hacer cada día en la Etapa II.

- ***Encienda la unidad QuitKey todas las mañanas y espere hasta que le indique fumar su primer cigarrillo de la mañana.***

Encienda la unidad QuitKey la mañana posterior al último día de la Etapa I. Escuchará una breve melodía para indicar el inicio de la Etapa II, y aparecerá un "II" debajo de los Días Restantes. El indicador de los "Días Restantes" realizará la cuenta regresiva cada día en la Etapa II hasta que deje de fumar.

Después de terminar la Etapa II, su unidad mostrará el símbolo "no fumar" y una Etapa "III", a fin de indicar que usted es ahora un no fumador trabajando para mantenerse como tal. Encontrará información para permanecer sin fumar, así como también consejos para dejar de fumar en la página Web: www.QuitKey.com.

¿Qué ocurre si necesito comenzar nuevamente en la Etapa I?

Probablemente no le ocurra esto. QuitKey puede manejar un número de errores de registro, y aún puede configurar un programa para usted. Sin embargo, si siente que debe comenzar nuevamente por alguna razón, entonces encienda la unidad la mañana siguiente, coloque un clip de papel dentro del agujero de Reset en la parte de atrás y presione. QuitKey reiniciará la Etapa I. Podrá reiniciar sólo una vez la Etapa I, por lo tanto, realice esto únicamente si piensa que debe volver a realizar la Etapa I para que QuitKey conozca bien los momentos en que usted fuma.

ETAPA II: REDUCIR Y DEJAR DE FUMAR

La Etapa II marca el comienzo de su abandono gradual del cigarrillo hasta que deje de fumar completamente. En base a la Etapa I, QuitKey ha configurado para usted un programa para fumar. El programa es fácil de seguir: simplemente fume cuando el programa se lo indique. A medida que pasan los días y con cada cigarrillo fumado en base al programa, QuitKey aumentará en forma gradual el tiempo entre cigarrillos hasta que usted pueda dejar de fumar para su bien.

Al seguir el programa y al fumar únicamente cuando se lo indique la unidad, reducirá la dependencia a los cigarrillos y vencerá los momentos asociados con el hecho de fumar.

A medida que pasen los días, QuitKey reducirá la cantidad de cigarrillos que fume por día hasta que llegue el momento de dejar de fumar. El último día del programa (Días restantes = 1), la unidad le indicará que fume su primer - y último - cigarrillo del día. Después de registrar este último cigarrillo, QuitKey emitirá una melodía para felicitarlo y no le indicará más que fume.