

ADICCIÓN Y DEPENDENCIA

LA CAPACIDAD DE LA NICOTINA DE CREAR ADICCIÓN ES CINCO VECES MAYOR A LA DE LA HEROÍNA

# ¿Es posible dejar el tabaco?

**HASTA UN 40% DE LOS FUMADORES DEJA SU HÁBITO TRAS TRES MESES DE TRATAMIENTO CON SUSTITUTOS NICOTÍNICOS Y TERAPIA PSICOLÓGICA**



► **La adicción al tabaco** puede superarse con técnicas combinadas y la ayuda de un profesional

**E** Dejar este hábito, mortal para quien fuma y para quienes le rodean, será la decisión más importante que el fumador tome en su vida. Hay muchas maneras de dejar esta adicción, siguiendo unos cuantos consejos. En primer lugar la persona debe estar segura de que quiere hacerlo. Para ello puede repasar todas las razones por las que quiere dejar de fumar. Hay que hacer una lista mental y tenerla presente. Entre las razones se debe incluir, además de la salud, razones no médicas como pueden ser los motivos económicos, estéticos, de tiempo, de familia, etc. Una vez dispuesto a dejarlo, se tiene que crear un ambiente propicio. Es conveniente hacer un poco de ejercicio, beber más líquido y descansar más. Un consejo muy apropiado es limpiar bien toda la ropa y complementos de vestir, ya que en la ves-

timenta se suele impregnar confacilidad el olor a tabaco.

Un lema que puede motivar al futuro no fumador es pensar que otros lo han conse-

guido, así que él también podrá lograrlo. Si hay alguna recaída no se trata de un fracaso, ya que dejar de fumar es una empresa y necesita dedicación, programación

y compromiso. Mientras los síntomas del síndrome de abstinencia empiezan a superarse a partir de la novena semana en los pacientes tratados, el mono psíquico no decae hasta después de tres meses. Los actuales tratamientos antitabaco basan su estrategia de ataque en estos dos frentes y utilizan como armas la terapia psicológica y el reemplazamiento nicotínico con sustancias sustitutivas.

Esta terapéutica combinada está obteniendo hasta un 40% de bajas en las listas de fumadores mediante tratamientos que no superan los tres meses de duración. No es la panacea, pero sí todo un récord frente a otro tipo de técnicas antitabaco cuyo índice de éxitos es inferior al 10%. Y es que en la batalla contra el cenicero no existen recetas infalibles. Pero tampoco es una misión imposible. Con una terapia adecuada y grandes dosis de autoconvicción la victoria es posible. La terapia combinada con sustitutos de la nicotina y un leve apoyo psicológico, es la más efectiva para dejar de fumar.

## VENTAJAS DE DEJAR EL TABACO

### Recupera tu libertad personal y física

► Lo primero que se gana es salud, ya que tu cuerpo rápidamente se siente bien.

► También se recuperan los sentidos. Uno puede volver a oler, degustar la comida y sentir más profundamente.

► El sexo vuelve a ser como el de un joven. No te estabas haciendo viejo, sino que el tabaco no te dejaba respirar.

► Ahorrarás mucho dinero y con él te podrás dar esos caprichos de los que te estabas privando.



## SABIAS QUE?

### Uno solo no puede lograrlo

► Para dejar de fumar es imprescindible estar motivado. Pero las buenas intenciones no bastan. Sólo entre un 5 y un 8% de los fumadores consigue abandonar su hábito confiando únicamente en su fuerza de voluntad. Como cualquier otra drogodependencia, el tabaquismo precisa atención especializada para ayudar al adicto a superar su dependencia física y psíquica del cigarrillo. La capacidad de la nicotina de crear adicción es cinco veces mayor a la de la heroína. La adicción a la nicotina es uno de los principales bastiones a batir en la guerra contra el tabaco.

Pero el hábito gestual asociado al acto de fumar es más resistente que la dependencia física. Por eso se utilizan tratamientos que combinan lo físico con lo psicológico.

## CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR



► **CONTROL:** Pensar y escribir las razones para dejar de fumar y también las razones por las que se fuma.

► **AHORRO:** Calcular el dinero que se gasta en fumar y planear usarlo en algo que apetezca desde hace tiempo.

► **APOYO:** Buscar apoyo para dejar de fumar; puede ser mucho más fácil dejar de fumar al mismo tiempo que un amigo o el cónyuge. Si necesitamos ayuda, lo más adecuado es pedirla.

► **SIMULACIÓN:** Respira profundamente 10 veces, aguanta la última inspiración mientras enciendes un fósforo. Exhala lentamente y apaga la cerilla. Simula que es un cigarrillo y ponlo en un cenicero.

► **DI "NO":** Evita las situaciones y las cosas que te hagan desear fumar, como tomar café, el alcohol, las reuniones sociales... Trata de evitar todas estas situaciones el primer mes después de empezar. Nunca te permitas pensar que uno no te hará daño, porque sí lo hará.

Calzados  
**ANITA**



Avda. Juan Carlos I, 65 Telf.: 968 447 977



— CALZADOS **Jero** —

Plaza Gutiérrez Mellado, 1 Telf.: 968 447 910