

DEJAR DE FUMAR ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PENSAMOS

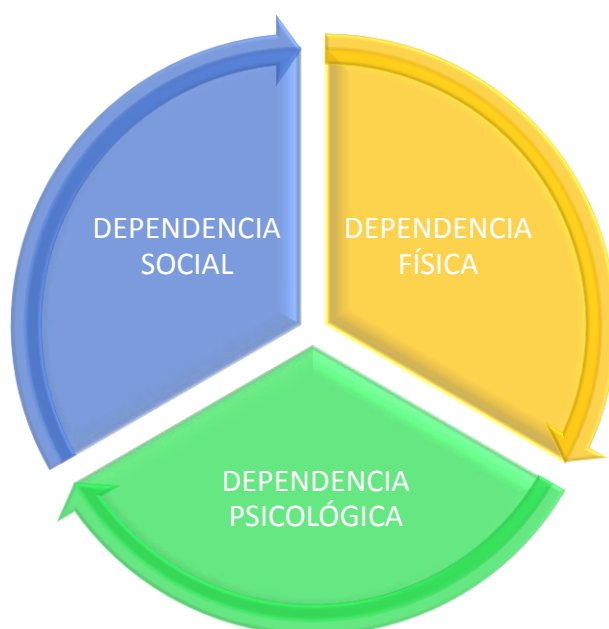


ELIA ROMERO | Psicóloga Sanitaria

 www.psicologalmeria.es  655 78 16 51  eliaromero@cop.es

Dejar de fumar es más fácil de lo que pensamos, pero más complicado de lo que puede parecer en un principio.

Para entender por qué nos cuesta tanto dar el paso decisivo, hay que explicar que existen tres tipos de dependencias:



En cuanto a la **dependencia social**, afortunadamente la sociedad cada vez nos empuja a abandonar el bando de los fumadores gracias a las políticas anti tabaco. Aun así, para quien tiene el hábito adquirido le es fácil realizar ciertas acciones con un cigarro en la mano. Asistir a fiestas, tomar copas, tomar cervezas el sábado con los amigos, etc. Todas estas situaciones han ido acompañadas de un cigarro. Y es que muchas veces, el tabaco actúa más como un compañero que nos “ayuda” a no estar solos. Acordémonos de cuando esperamos a alguien en la calle solos, y nos encendemos un cigarro simplemente por sentir compañía. O cuando tenemos que tomar una decisión importante y acudimos al paquete de tabaco. ¿Realmente nos ayuda encender un cigarro en estos casos? ¿O simplemente lo hacemos por hábito?

Por otro lado, está la **dependencia física** y el temido síndrome de abstinencia. Esta reacción de nuestro cuerpo no es más que un proceso de equilibrio que se produce en nuestro organismo. Para volver a reequilibrarlo, podemos llevar a cabo actividades diferentes al consumo del tabaco. A continuación os presento los síntomas del síndrome de abstinencia y los consejos para superarlo:

DESEO DE FUMAR

- Las ganas de fumar desaparecen en tres minutos.
- Beber agua.
- Respirar profundamente varias veces.
- Permanecer ocupado realizando actividades (trabajo, deporte, aficiones)

ANSIEDAD O NERVIOSISMO

- Dar un paseo.
- Ducharse.
- Hacer deporte.
- Evitar estimulantes.

FALTA CONCENTRACIÓN

- Permitirse un rendimiento más bajo durante las primeras semanas.
- Dormir más.
- Evitar el alcohol.

INSOMNIO

- Realizar ejercicio por la tarde.
- Tomar infusiones relajantes por la noche.
- Tomar baños.
- Hacer ejercicios de relajación

ESTREÑIMIENTO

- Hacer ejercicio.
- Ingerir fibra.
- Aumentar la ingesta de frutas y verduras.

DESÁNIMO

- Mantenerse ocupado en actividades agradables.
- Buscar compañía de amigos.

AUMENTO DEL APETITO

- Evitar grasas, dulces y comidas calóricas.
- Realizar ejercicio.
- Aumentar el consumo de agua e infusiones.

Y por último, está la **dependencia psicológica**.

En consulta, trabajamos la dependencia tabáquica desde un punto de vista multifactorial. Tras medir el nivel de adicción tabáquica, se diseña un planteamiento de tratamiento individualizado en el que se van a indagar entre el cliente y el terapeuta cuáles son los incentivos y motivaciones para abandonar el hábito tabáquico. Si es necesario, se recurre al

apoyo farmacológico. Posteriormente, se establece un día para dejar de fumar y se trabajan con estrategias de afrontamiento que nos ayudarán a hacer frente a las situaciones de riesgo.

Por último, se realiza un mantenimiento para evitar las recaídas y redireccionar el tratamiento en caso de que las hubiera. Los beneficios físicos son inmediatos:

A los 20 minutos	La presión arterial vuelve a la normalidad
A las 12 horas	El monóxido de carbono en sangre se normaliza
A las 2 semanas	Mejora la circulación de la sangre
A las 3 semanas	La dependencia física a la nicotina desaparece
Al primer mes	La tos y el riesgo de infecciones disminuye
Al año	El riesgo de enfermedad coronaria disminuye a la mitad
A los 10 años	El riesgo de cáncer de pulmón disminuye a la mitad y el riesgo de enfermedad coronaria es similar a la de un no fumador

En cuanto a los beneficios psicológicos:

- Nuestra autoestima mejorará al ser capaces de vencer algo que nos había estado esclavizando.
- Sentiremos que tomamos control sobre nuestra vida. Si podemos dejar de fumar, lograremos cualquier cosa.
- Aumentará nuestra tranquilidad. Creemos ser personas nerviosas hasta que dejamos de fumar. Entonces entendemos que era el tabaco lo que nos producía ansiedad.
- Mejorará nuestro autoconcepto. La primera vez que decimos a una invitación de un cigarro “no, gracias. No fumo”, sentiremos ser una persona nueva, responsables con nosotros mismos y respetuosas con nuestra salud.

Dejar de fumar es posible, y más fácil de lo que puede parecer en un principio. Y la gran diferencia entre quien vuelve a fumar y quien lo deja definitivamente, es que los primeros piensan que están renunciando a algo bueno, y los segundos, saben que se están liberando de algo malo.

TÚ PUEDES DEJAR DE FUMAR.