Apreciado amigo:

Nos hemos visto antes usted y yo. No le conozco a fondo, pero algo sé sobre usted. Sí. Sé que usted fuma. Tal vez comenzó a hacerlo a una edad adulta, aunque lo más probable es que comenzase en la adolescencia, o incluso en la pre-adolescencia, no lo sé. Lo que sí sé es que seguro que el primer cigarrillo que usted probó tenía un sabor **repulsivo** y le hizo toser mucho. ¿Verdad que sí? Tal vez incluso se preguntó ¿”Qué le verá la gente de atractivo a esto de tragar humo?”. Y, sin darse cuenta, estaba dando otra calada. A las pocas horas, o a los pocos días, se sorprendió a sí mismo volviendo a probar otro cigarrillo…

Cuando se quiso dar cuenta, fumar ya formaba parte de sus costumbres. Y, poco después, ya era un acto diario. Además, se asociaba a muchos momentos del día; coger fuerzas después del desayuno, la pausa en la Universidad o en el trabajo, el café de después de comer… el tabaco se había **infiltrado** en su vida de una manera natural y silenciosa, sin hacer mucho ruido; servía para romper el hielo entre compañeros y amigos, servía para formar parte de la sociedad en determinados actos (bodas, bautizos…), ¡incluso nos sentíamos más seguros y más calmados con un cigarrillo consumiéndose entre los dedos!... pero también nos hacía bajar al estanco en días lluviosos o salir de nuestro confortable piso a la fría terraza… pequeñas **minucias**, no obstante. Es posible también que se enojase ante la publicidad que advierte de los peligros del tabaco, o ante los consejos de personas cercanas a usted para que dejase de fumar; todo ello es muy habitual entre los fumadores.

Y así usted continuó fumando diariamente, rutinariamente todos los años… hasta hoy, día en que está leyendo este texto. No le voy a preguntar por qué lo está leyendo. Podría ser por curiosidad, podría ser porque su salud le importa y usted nota que se empieza a **resentir**, podría ser porque quiere ahorrarse un dinerillo al mes, podría ser porque le gustan los retos, podría ser porque está harto de que en determinados ambientes le miren con malos ojos… bien, el caso es que, si me está leyendo, seguramente, como mínimo, se le ha pasado por la cabeza la idea de dejar de fumar.

Sin embargo, es posible que usted todavía no lo tenga muy claro; o bien porque tiene miedo (“¿podré pasar el resto de mi vida sin fumar ni un cigarro más?”), o bien porque cree que hay muchas cosas peores que el tabaco y que sus efectos son exagerados, o bien porque piensa que, si lleva mucho tiempo fumando y nunca le ha pasado nada grave, no tiene por qué pasarle nada grave en el futuro, o bien porque es un acto que realizan cotidianamente millones de personas en el mundo y hay mucha gente que incluso fuma más que usted y tiene más edad que usted, y allí siguen, o bien porque cree que es muy difícil dejar de fumar y no tiene confianza en sí mismo; tal vez incluso ya ha hecho algún intento, o algunos intentos, y no ha conseguido su objetivo…

1. DEFINE LAS PALABRAS EN NEGRITA Y MARCA LAS QUE NO CONOZCAS
2. SEGÚN EL TEXTO QUÉ MOTIVOS NOS IMPULSAN A FUMAR
3. SEGÚN EL TEXTO POR QUÉ JUSTIFICAMOS EL NO DEJAR DE FUMAR
4. SI ERES FUMADOR, EXPLICA SI HAY OTROS MOTIVOS PARA TI. SI NO LO ERES O LO DEJASTE EXPLICA CUAL ES PARA TI EL PRINCIPAL MOTIVO PARA NO FUMAR

Espero, querido amigo, que estas líneas sirvan para ilustrarle un poco. Como le considero a usted una persona con una curiosidad sana por saber más sobre las cosas, le voy a contar algo de historia:

Como es sabido, los Estados Unidos formaron parte del bando ganador de las dos Guerras Mundiales del siglo XXI y sus soldados pasaron a ser considerados como heroes de guerra. Tiene que saber que los soldados consumían una sustancia que tenía propiedades estimulantes, de cara a poder afrontar mejor la batalla: esa sustancia era el tabaco. A raíz de ello, el tabaco fue visto en Estados Unidos como una sustancia llena de connotaciones positivas y el acto de fumar como algo masculino y victorioso. Por esta razón, el tabaco se popularizó en EEUU, respaldado por la imagen de los actores de los clásicos del cine. Por supuesto, hubo inversores que vieron en estas circunstancias un filón y comenzaron a fabricar grandes cantidades de cigarrillos para la sociedad estadounidense al mismo tiempo que minimizaban los primeros estudios que se realizaban sobre los efectos negativos en la salud de los fumadores. De todos los efectos del tabaco, a las compañías sólo les importaba uno: la gran capacidad adictiva de la nicotina, componente natural del tabaco. Entonces ¡el plan era perfecto!

1- Se da una imagen del tabaco como algo atractivo, moderno, positivo e inocuo.

2- Este mensaje suele llegar mucho a la juventud, que además tiende a imitar prematuramente las costumbres de los adultos para reafirmar su personalidad y su independencia; cuantos más adolescentes prueben el tabaco, mejor.

3- Sobornamos a los Gobiernos de otros países desarrollados del mundo para que nos dejen entrar en sus mercados, haciéndoles ver, además, que ellos también van a obtener beneficios introduciendo elevados impuestos en el precio de las cajetillas de tabaco.

4- Ya tenemos a gran parte de la población del mundo desarrollado adicta a la nicotina. Si son adictos, eso se traduce en que tendrán que consumir más y más, y nosotros sacaremos más y más beneficios, y viviremos de lujo.

En fin… ¿quiere saber como sigue la historia?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura en el mundo. En Europa, el tabaquismo provoca cada año 1,2 millones de muertes. Está directamente relacionado con la aparición de 29 enfermedades (de las cuales 10 son diferentes tipos de cáncer) y es la principal causa de buena parte de muertes por cáncer de pulmón y de más del 50% de las enfermedades cardiovasculares.

En España, cada año mueren más de 50.000 personas debido al consumo de tabaco, mucho más que por los accidentes de tráfico y el consumo de drogas ilegales juntos.

El tabaquismo es la causa de más del 90% de los casos de bronquitis, del 95% de los casos de cáncer de pulmón, del 30% de todas las cardiopatías coronarias, y de la mayoría de cánceres de esófago, vejiga urinaria, cavidad bucal y laringe. En las mujeres, además, aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis y provoca cambios hormonales. En los últimos 10 años, las muertes por cáncer de pulmón entre las mujeres han aumentado un 20%, circunstancia directamente relacionada con el aumento del consumo de tabaco entre la población femenina.

El consumo de tabaco incrementa en un 70% el riesgo de morir prematuramente por diversas enfermedades derivadas del propio consumo. Algunas de ellas son: Bronquitis crónica, enfisema pulmonar, cancer de pulmón, angina de pecho, infarto de miocardio, accidentes cerebrovasculares (trombosis, hemorragias, embolias…), úlcera gastrointestinal, gastritis crónica, arterioesclerosis, cancer de laringe, cáncer bucofaríngeo, cáncer renal o de vías urinarias…

Lo cierto es que la historia sí tiene un final feliz… sobre todo para aquellos señores respetables que, sentados en los despachos de las multinacionales tabacaleras, a cada segundo engordan su cuenta corriente a costa de envenenar a millones de personas en todo el mundo.

Si usted no está dispuesto a ser una víctima más de este genocidio camuflado, si usted no quiere que una tropa de sinvergüenzas se siga llenando los bolsillo a costa de empujarle hacia la enfermedad, la incapacidad y la muerte, yo le puedo indicar algunos consejos para hacerlo; tome mi mano y siga leyendo. De lo contrario, buena suerte.

Bien, a estas alturas puede que ya lo tenga completamente claro y considere al tabaco como su enemigo a batir, o que todavía tenga sus dudas. En cualquier caso, le voy a hacer una breve descripción de nuestro, hasta ahora, compañero de viaje.

El tabaco es una droga estimulante del Sistema Nervioso Central. Durante su combustión, se originan más de 4.000 productos tóxicos diferentes que atraviesan los órganos del Aparato Respiratorio hasta alcanzar los pulmones, a traves de los cuales se filtran a la sangre, se mezclan con ella, y los vasos sanguíneos los transportan a todos los rincones de nuestro cuerpo.

- El monóxido de carbono se encuentra en el humo del tabaco; llega a los pulmones, se filtra a la sangre y, desde allí, se distribuye hacia todo el cuerpo. Es el responsable del daño en el sistema circulatorio y, al dañar los pulmones, también es directamente responsable de la disminución del transporte de oxígeno a los tejidos. Por esta causa, se producen síntomas tales como tos, fatiga, mareos, expectoración…

- La nicotina actúa sobre las áreas del cerebro que regulan las sensaciones placenteras, provocando la aparición de dependencia. También actúa sobre el sistema cardiovascular aumentando la frecuencia cardiaca y la posibilidad de arritmias. Además, produce cambios en la viscosidad sanguínea y, por lo tanto, aumenta los niveles de triglicéridos y colesterol, contribuyendo así directamente a la obstrucción de los vasos sanguíneos y a la degradación de las paredes de éstos.

- Los alquitranes son responsables de los distintos tipos de cáncer.

- Los irritantes (fenoles, amoníacos, ácido cianhídrico) son responsables de enfermedades respiratorias, como la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.

- Otros componentes del tabaco son el arsénico, cadmio, benceno, níquel, polonio 210, acetona, metanol… entre otras sustancias cancerígenas o tóxicas.

Además, las personas que han tenido o tienen problemas respiratorios, circulatorios, o enfermedades que puedan agravarse con el consumo de tabaco, son especialmente vulnerables.

Bien, ya conocemos a fondo a nuestro compañero de viaje. Sabemos de qué está compuesto, y qué es lo que produce. Si dejamos de fumar, no sólo evitaremos estos efectos tan lamentables, sino que además mejoraremos. Es decir, conseguiremos las siguientes ventajas:

- Ventajas físicas inmediatas (entre 0 y 15 días): Menos tos, menos expectoración, mejora de la respiración, menos cansancio, más agilidad.

- Ventajas físicas a corto plazo (primer mes): Normalización del apetito, recuperación del gusto y el olfato, menos dolores de cabeza, menos mareos, aumento de la circulación sanguínea periférica, mejora del sueño

- Ventajas físicas a medio plazo: Mejora la visión y disminuye la irritación de los ojos, disminuye la vasoconstricción periférica reduciendo así el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejora del aspecto físico y de la piel (desaparecen arrugas y sequedad). Disminuye el riesgo de cáncer de pulmón.

- Ventajas físicas a largo plazo (entre 5 y 10 años): Se refuerzan los efectos positivos anteriormente ccitados, reduciendo más todavía el riesgo de enfermedad cardiovascular y de cáncer de pulmón, sí como el riesgo de desarrollar otros tumores.

- Ventajas psicológicas: Satisfacción personal por haber alcanzado el reto, mayor sensación de libertad y de no dependencia, mayor seguridad personal, aumento del optimismo, mejor rendimiento intelectual.

- Ventajas sociales: Buen ejemplo para otras personas, ausencia de conflictos con fumadores pasivos, no huelo a tabaco, mejora de las relaciones con las personas cercanas que se preocupan por mí.

- Ventajas económicas: Ahorro importante de dinero. Un fumador se gasta entre 600 euros y 1250 euros al año en tabaco (entre 50 y 105 euros al mes).

Eso sí, para que podamos frenar la degradación de nuestro organismo y conseguir todos estas mejoras, nuestro abandono tiene que ser total y definitivo, ya que cada cigarrillo que se consume deteriora nuestro organismo de manera irremisible y anula nuestra recuperación.

¿Cómo conseguir ese abandono? Sinceramente, es más fácil de lo que usted cree ¡en serio! Lo que pasa es que hay que tener muchos aspectos en cuenta.

El primer aspecto, el más importante y fundamental: Tiene que estar completamente convencido de que quiere dejar de fumar. Tiene que estar completamente seguro. Si es así, le felicito, pues lo más difícil y al mismo tiempo lo más importante ya lo ha hecho: dar el primer paso. Y si no es así, si sigue teniendo muchas dudas, si no sabe muy bien qué hacer… es mejor que no lo intente. Porque resultará un rotundo fracaso, se reenganchará a la droga con mayor ansiedad y se sentirá frustrado, lo cual a su vez contribuirá a alejar de usted cualquier intención de volver a intentarlo.

No obstante, aunque usted esté seguro de que quiere dejar de fumar, y le sobren motivos para ello, es normal que tenga miedo; tranquilo, vamos a ir analizando esos temores

El principal miedo que pondrá a abandonar su adicción es que fumar le relaja. Para usted, el tabaco es algo placentero y relajante. Sin duda alguna que al fumar siente una relajación, pero esta es efímera y al cabo de una hora o de hora y media a empieza otra vez a estar ansioso por fumar ¿no es así? Y otra pregunta ¿usted piensa que si deja de fumar, no se podrá sentir tan relajado en ningún momento? Si su respuesta es que sí, querido amigo, usted se equivoca, y mucho. Y es que, como ya hemos dicho al comienzo, el tabaco, ante todo, es un estimulante. Es decir que, contrariamente a lo que se piensa, las sustancias que contiene el tabaco no tienen ninguna propiedad relajante ¡todo lo contrario! ¿Entonces por qué esa sensación de “alivio”? Pues única y exclusivamente por la supresión de los síntomas de abstinencia que produce la nicotina en el cerebro. Es decir, nos creamos una dependencia que a su vez nos crea ansiedad, y el hecho de volver a consumir nos hace calmar momentáneamente esa ansiedad, pero aumenta nuestra dependencia… y así sucesivamente.

Una vez que abandone el tabaco por completo, podrá comprobar que se siente menos ansioso, menos nervioso, y que hay actividades o momentos que, si los sabe apreciar, le proporcionarán mayor placer o relajación: una infusión después de comer, un buen baño caliente, un paseo por el campo… hay infinitas posibilidades y usted es quien mejor conoce sus gustos; búsquelas y explótelas al máximo. Se sentirá mejor en todos los sentidos y será más feliz.

Otro temor que se suele tener es que, al dejar de fumar, se pasa muy mal, es una especie de “tortura”. Eso, como ya he dicho antes, no es cierto. Usted, si realmente está convencido, está decidido a dejar de fumar, está muy motivado y piensa sólo en que va a estar mejor (porque usted quiere estar mejor y lo va a conseguir), el camino será mucho más fácil de lo que piensa. Además, luego profundizaremos sobre algunas cosas que le pueden ayudar.

Y otro temor que se suele poner es que, al dejar de fumar, se engorda. Es cierto que el fumar conlleva un gasto de calorías, pero también es cierto que, con unos pequeños cuidados y recomendaciones, es tremendamente fácil contrarrestar la tendencia a no quemar esas calorías. De hecho, hay muchas personas que al dejar de fumar y seguir esos cuidados, no sólo no engordan sino que incluso pueden adelgazar. No se preocupe por esto, en serio, usted, siguiendo mis consejos, no sólo no engordará, sino que además le ayudarán para combatir la abstinencia de nicotina.

Otro miedo común, sobre todo en personas de cierta edad, es que sea demasiado tarde para dejarlo. Si usted tiene, pongamos, más de cincuenta años, pensará que su organismo no tiene la misma capacidad de deshabituación y recuperación que un organismo más joven. No se preocupe por ello, ya que el desenganche físico de la droga, como veremos, no es el aspecto más difícil del tratamiento. Cualquier organismo, tenga la edad que tenga, es capaz de tolerar los efectos físicos del síndrome de abstinencia. Como he dicho antes, si usted tiene claro que quiere dejar de fumar, lo logrará.

Otro miedo es que usted está siguiendo algún otro tratamiento (del tipo que sea) o tomando alguna medicación. No se preocupe, pues dejar de fumar es perfectamente compatible con todo ello, e incluso recomendable, pues no cabe duda que eliminar las 4.000 sustancias venenosas que hasta ahora han ido entrando continuamente en su cuerpo y experimentar en su organismo los efectos beneficiosos anteriormente referidos le va a ayudar en todos los sentidos, sea cual sea el tratamiento o medicación que a usted se le administra.

Otro miedo común a muchos fumadores es que piensan que para dejar de fumar necesitan disfrutar de una extraordinaria tranquilidad, y que su vida diaria plagada de actividad y de preocupaciones les impide tenerla. Es cierto que la tranquilidad nos ayudará a dejar de fumar, pero usted trate de enfocarlo desde otro punto de vista: Lo primero, al fumador toda tranquilidad le parecerá poca, pues los síntomas del síndrome de abstinencia los va a sufrir de todas maneras; y además, si deja de fumar en un ambiente muy tranquilo, luego se encontrara mucho más vulnerable cuando haya en su vida estrés y preocupación; por el contrario, si desde el principio se acostumbra a no fumar en un ambiente cotidiano, sus probabilidades de resistir a medio/largo plazo son mucho mayores. Por ello, yo le aconsejo que para dejar de fumar no busque una tranquilidad paradisíaca, ni mucho menos; más bien al contrario, ya que así se hará mucho más fuerte de cara a evitar recaídas en el futuro.

Otro recelo que se suele tener es que usted tal vez lo haya lo ha intentado dejar en más ocasiones y no ha sido capaz. Si es así, ocurrirá que, a pesar de que el deseo de abandonar el tabaco es firme y su motivación fuerte, una parte de usted hace que se sienta débil e inseguro por las experiencias pasadas. No se preocupe. Tiene que saber que una abrumadora mayoría de exfumadores necesitan varios intentos para conseguir abandonar el tabaco. Son poquísimos los que lo consiguen a la primera y la mayoría, antes de lograr su objetivo, han sufrido alguna o algunas recaídas. Si usted ya tuvo varias intentonas, piense que todo lo ocurrido es experiencia muy valiosa que le va a servir para aprender de los errores cometidos y afrontar con garantías lo que va a ser la consecución del éxito definitivo, éxito que, ahora sí, lo va a lograr. Usted y yo estamos seguros de ello.

EL TRATAMIENTO

A la hora de dejar de fumar, tenemos que tener claro que nos vamos a desenganchar de una droga de una manera absoluta (es decir, ni un cigarrillo, ni una calada) y definitiva (es decir, nunca más vamos a volver a probar el tabaco). Bien. Esa droga, la nicotina, es un componente que actúa sobre las áreas del cerebro provocando la adicción. Es decir, tendremos que realizar un proceso de desenganche físico, lo cual incluirá un síndrome de abstinencia. Pero también tendremos que desengancharnos de un hábito, de una costumbre que a día de hoy todavía está muy popularizada y extendida entre toda nuestra sociedad e incluso entre gente cercana a nosotros; es un desenganche psicológico, y tendremos que combatir un síndrome de abstinencia psicológico, que tendrá unas características distintas al primero.

La duración del síndrome de abstinencia físico depende del número de cigarrillos que fumemos en el momento de comenzar el tratamiento, del tiempo que llevemos consumiendo y del método utilizado para afrontar el síndrome de abstinencia físico. En todo caso, no será inferior a un mes ni superior a cuatro meses. Una cifra “estándar” podría ser la de dos meses.

Con respecto al síndrome de abstinencia psicológico, le voy a dar dos noticias, una buena y una mala:

- La mala es que, en cierto modo, dura toda la vida. En efecto, la persona que ha estado enganchada a una droga (y la nicotina lo es) mantiene a lo largo de su vida receptores cerebrales a la nicotina que dejarán de “funcionar” al no fumar nada; pero estos receptores cerebrales permanecerán toda la vida y volverán a ser activos con una sola calada. Por lo tanto, algo fundamental para que el tratamiento tenga éxito es mentalizarse para sustituir el pensamiento “Después de lo que llevo sin fumar, no pasa nada porque pruebe uno” por el de “En este momento, siento ganas de fumar, pero eso no quiere decir que yo realmente lo desee ya que este deseo es algo que pasará en unos instantes, no necesito ese cigarrillo y además sé que si vuelvo a dar una calada, me quedaré otra vez enganchado y, no sólo echaré a perder todo lo bueno que he conseguido, sino que además volveré a empeorar y me volveré a sentir mal en todos los aspectos”.

- La buena noticia es que, como hemos dicho, esos receptores cerebrales se van “desactivando” y cuanto más tiempo pase, menos deseos tendremos, hasta que poco a poco lleguemos a un momento que nuestro riesgo de recaída sea muy parecido al de una persona que no ha fumado en toda su vida; ese momento varía mucho de un exfumador a otro, pero lo que si es cierto es que cuanto más tiempo pase, menos riesgo de recaída existirá. En este sentido, tiene que saber que, después de superar el síndrome de abstinencia físico, hay un periodo de dos a seis meses en el que nuestro organismo se ha desintoxicado, pero nuestros receptores cerebrales a la nicotina permanecen muy activos; es esta la fase más peligrosa del tratamiento, ya que el exfumador normalmente se suele confiar en este tramo porque ha superado el síndrome de abstinencia físico, pero psicológicamente todavía no se ha desenganchado, y, por lo tanto, es muy vulnerable ante cualquier situación relacionada con el tabaco. Pasado este tramo inicial del síndrome de abstinencia psicológico, el peligro persistirá, pero irá disminuyendo paulatinamente.

FASE 1: Combatir el síndrome de abstinencia físico

Elegir un tratamiento para combatir el síndrome de abstinencia físico.
Después de estar convencido de que usted tiene múltiples razones para dejar de fumar, lo puede conseguir y lo va a conseguir, lo normal es seleccionar una alternativa para combatir el síndrome de abstinencia físico.

Hoy día existen muchos métodos para ello. El hecho de que existan tantos quiere decir que ninguno es mejor, que todos tienen sus puntos a favor y sus puntos en contra. Si usted hizo ya algún intento de dejar de fumar, posiblemente sabrá usted algo sobre sí mismo y sus características personales, cómo reacciona su cuerpo ante un tratamiento u otro. Si es la primera vez que lo intenta seriamente, intente relajarse e imaginar cómo se sentiría usted ante las siguientes alternativas:

- Sustitutivos de nicotina: Chicles, parches… Consiste en introducir cantidades de nicotina en el organismo que cada vez son más reducidas. Tiene tres ventajas: Nos libramos desde el comienzo del cigarrillo, nos evitamos seguir consumiendo el resto de sustancias venenosas que contiene el humo del tabaco y conseguimos una deshabituación progresiva
.
- Medicación: En los últimos años de han desarrollado varios medicamentos destinados a neutralizar los síntomas del síndrome de abstinencia. El más conocido es Zyntabac. A su favor tiene las tres ventajas de los métodos sustitutivos, unido a que es más eficaz todavía, pero también, a corto plazo, puede proporcionar efectos secundarios. En ese sentido, es aconsejable consultar a un médico.

- Hipnosis, sugestión… son algunos métodos que tienen grandes defensores y grandes detractores. Aparte de que son tratamientos caros, no tienen un claro soporte científico ni tampoco una eficacia absolutamente comprobada.

- Reducir progresivamente el número de cigarrillos hasta conseguir dejarlo por completo: Su principal ventaja es su progresividad; pero sus principales desventajas son: por una parte, el fumador no se libra de la costumbre del cigarrillo y, por ello, el tratamiento se alarga mucho y también aumenta la probabilidad de que el fumador se dé por vencido y abandone el tratamiento; y, por otra parte, el fumador sigue consumiendo, además de nicotina, también el resto de sustancias venenosas que contiene el humo del tabaco. Por todo ello, a pesar de que este método es uno de los más tradicionales, y es un método que puede ser válido para determinadas personas, su eficacia no es tan alta como se suele pensar.

- Dejar de fumar radicalmente: Este método requiere grandes dosis de mentalización y tener una buena fortaleza psicológica. A su favor tiene que el paciente ataca desde el principio, con todas sus energías, los dos síndromes de abstinencia, tanto el físico como el psicológico. Otro aspecto favorable es que desde el principio, el paciente ya no consume ni nicotina ni el resto de sustancias venenosas. Tiene en contra su carencia de progresividad, que hará que el síndrome de abstinencia sea mucho más fuerte. Por ello, es un método que puede ser muy válido para fumadores que no consumen muchos cigarrillos y que están muy motivados, muy mentalizados y muy preparados psicológicamente. Para el resto de fumadores, la utilización de este método será mucho más dificultosa, aunque ni mucho menos imposible.

Pregúntese a sí mismo y pregunte a otros fumadores y exfumadores. No tenga miedo. Relájese y visualícese a sí mismo utilizando estos métodos. Tal vez, como ya he dicho, alguna experiencia personas le pueda servir de ayuda para definir cuál es el método que más se adapta a usted y llévelo adelante con convicción; elija el método que elija, usted es perfectamente capaz de dejar de fumar.

Sea cual sea, el método elegido, es importante que desde que su decisión de dejar de fumar es firme y tiene claro qué método va a seguir hasta que efectivamente lo empiece a poner en práctica, transcurra el menor tiempo posible; no sólo porque antes nos empezaremos a recuperar, sino porque el tiempo transcurrido desde que un fumador se fija un momento para comenzar el tratamiento hasta que este momento llega puede hacer que al fumador le invada el la inseguridad y el miedo y que, por lo tanto, se arrepienta.

Para combatir el síndrome de abstinencia físico, es muy importante acompañar el tratamiento elegido con las siguientes recomendaciones:

- Tire a la basura todo lo relacionado con el tabaco (salvo que haya optado usted por el método de reducir paulatinamente el número de cigarrillos hasta abandonarlo por completo).

- Con respecto a la gente cercana a usted, informe a los fumadores de que usted está dejando de fumar y que, por tanto, no le ofrezcan tabaco; y a los no fumadores, infórmeles también de su decisión y pídales su apoyo y su comprensión.

- Si en algún momento tiene alguna reacción propia del síndrome de abstinencia que le hace sentirse mal emocionalmente (por ejemplo, un cambio brusco de humor que ha hecho que usted se ponga irascible con una persona querida) no se culpabilice con ello y piense que es normal, forma parte del proceso de dejar de fumar y le ocurre a todo el mundo; por eso es importante que informe a las personas cercanas a usted y les pida su apoyo.

- En los momentos en que usted más acostumbrado está a fumar (después de comer, en el descanso entre clase y clase, en la pausa del trabajo…) busque alternativas que le permitan distraerse y no pensar; llévese una revista, escuche la radio, salga a dar un paseo por las cercanías… también, si es posible, es aconsejable alejarse de los fumadores en estos momentos.

- Si en sus momentos de ocio usted suele acudir a lugares donde habitualmente se concentra un buen número de fumadores (por ejemplo, bares, restaurantes…), tiene que ser consciente de que en esas situaciones usted será más vulnerable; no le pido que suprima su ocio, incluso es bueno que lo mantenga, pero tenga en cuenta lo que le he dicho y, si puede ser, hágase acompañar de una persona cercana a usted que conoce su intención de dejar de fumar.

- El ejercicio físico es de gran ayuda; nos ayudará a combatir el síndrome de abstinencia físico y, en una fase posterior, nos servirá tanto o más para combatir el síndrome de abstinencia psicológico y contribuir decisivamente a su desaparición; además, acelerará la recuperación y la mejora de nuestro organismo y nos ayudará a sentirnos mejor físicamente y psicológicamente. Ese ejercicio físico tiene que realizarse fuera del ámbito laboral o académico.
Sin embargo, hay mucha gente a la que la simple mención del ejercicio físico les causa una serie de sentimientos nada positivos: pereza, temor, desgana… incluso ansiedad. Si usted es uno de ellos, tranquilícese. No se trata de que se convierta en un deportista de élite, ni siquiera de que tenga que obligarse a hacer ejercicio todos los días de la semana. Se trata de que usted busque una actividad física que le produzca un cierto interés. Hoy día existen muchas alternativas: desde el clásico footing hasta el moderno aerobic, pasando por bicicleta estática o dinámica, los deportes de equipo, el senderismo… incluso las artes marciales, el método pilates o el yoga, además de ser actividades donde hay que desarrollar cualidades físicas, también contribuyen a la relajación y al equilibrio psicológico. Insisto, no se trata de que usted tenga que entrenar al máximo todos los días de la semana. Puede, durante todos los días, hacer un poco de ejercicio, incluso una serie de simples estiramientos le puede ayudar; o bien señalar unos días dentro de la semana donde va a dar rienda suelta a sus nuevos hábitos, más saludables y, créame, más gratificantes.

- En cuanto a la dieta, es normal que su apetito aumente; si usted es de los que gustan de las frutas y verduras y los alimentos ricos en fibra, aproveche esa ventaja; si no le gustan este tipo de alimentos, piense que tal vez es porque hasta ahora no los ha sabido apreciar y, con el abandono del tabaco, uno de los sentidos que mejorará será el del gusto. Tal vez ahora le gusten. Y, si no es así, intente controlar (y si puede, reducir) la ingesta de grasas y calorías en beneficio de otros alimentos como la pasta, los cereales o los productos lácteos, mucho más beneficiosos. Controle también los dulces, el chocolate, al igual que las comidas preparadas y la bollería industrial, fuente también de problemas en el metabolismo y en los vasos sanguíneos. Evite “picar” entre horas, aunque, sobre todo en los primeros días, es muy difícil de evitar. A este respecto, puede consumir caramelos y chicles sin azúcar, o frutos secos bajos en sal y que no contengan grasas. Y si a usted le gustan las frutas y verduras, puede aprovechar esa ventaja y “picar” frutas y verduras. Hay muchas personas que, siguiendo estos consejos, junto con el ejercicio físico, no ganan peso e incluso lo pierden. No obstante, si usted ve que gana peso, no se preocupe ahora por ello y, sobre todo, no piense que está llevando mal el tratamiento. Lo importante es dejar el tabaco, porque tendremos un estilo de vida más saludable y, con un estilo de vida saludable será fácil que, posteriormente, podamos perder ese peso de más e incluso mejorar nuestro aspecto físico. Ya lo verá.
No obstante, si el hambre que usted tiene es exagerado, voraz e insaciable, consulte a su médico, ya que hay algunos medicamentos que permiten reducir la ansiedad y las ganas de comer. Además, tenga en cuenta que esta es una situación transitoria, conforme vaya avanzando el tratamiento para dejar de fumar, su apetito se irá normalizando sin necesidad de medicamentos.

- Otra alternativa que suele funcionar muy bien, y que también nos servirá para fases sucesivas, es ponernos en contacto con más exfumadores y compartir experiencias, así como apoyo en momentos difíciles. Compruebe si en su círculo de personas cercanas conoce a algún exfumador y comparta experiencias con él. Además, para luchar contra la adicción al cigarrillo no suele haber grupos de terapia como sí ocurre con otras adicciones, pero hoy en día las nuevas tecnologías nos pueden ser muy útiles para contactar con exfumadores, e incluso con foros y grupos de exfumadores. Le podrá servir de ayuda para desahogarse en momentos difíciles y para compartir consejos, experiencias y opiniones.

- Calcule el dinero que usted se gastaba en tabaco mensualmente e imagine algo mucho más gratificante en lo que le gustaría gastar ese dinero. Guarde ese dinero en una hucha aparte y, al final del mes, gásteselo en aquello que usted había imaginado. Este consejo es válido para esta fase, y también para la siguiente, e incluso puede mantener esta práctica a lo largo del tiempo. Será un refuerzo muy positivo.

- Por último, si usted, en esta fase, se nota a sí mismo muy inseguro y al borde de la recaída, puede pedir a alguna persona muy cercana que se convierta en su “confesor”; usted, cuando tenga tentaciones, desahóguese contándoselo a esa persona o pídale que le acompañe físicamente en esos momentos difíciles; evidentemente, tiene que ser alguien de extraordinaria confianza para usted.

FASE 2: Combatir el síndrome de abstinencia psicológico

Una vez que nuestro organismo se haya desintoxicado, y todos los componentes venenosos del tabaco hayan desaparecido de la sangre, comenzará la fase más peligrosa del tratamiento: el síndrome de abstinencia psicológico.
En esta fase, a pesar de que el síndrome de abstinencia físico ha desaparecido, los receptores cerebrales a la nicotina siguen muy activos. No obstante, los síntomas del síndrome de abstinencia son más fáciles de sobrellevar en esta nueva fase, pero lo que suele ocurrir es que el exceso de confianza del exfumador después de haber superado la primera fase del tratamiento hace que baje la guardia y sea muy propenso a la recaída. Por eso, le doy las siguientes recomendaciones:

- Siga manteniendo los apoyos de personas cercanas que le comenté en la anterior fase, tanto de los fumadores como de los no fumadores. De igual manera, si usted contacto con algún exfumador o con algún grupo de exfumadores, no se desvincule; más bien al contrario, comparta experiencias y desahóguese. Tenga en cuenta que usted ya ha superado la primera fase del tratamiento, si usted contacta con algún fumador que está comenzando esa primera fase, usted le puede ayudar y aconsejar; además de hacerle un favor a esa persona, se lo estará haciendo a sí mismo, pues ayudar a otros fumadores y compartir su lucha es una buena manera de combatir el síndrome de abstinencia psicológico.

- Si usted eligió un “confesor”, una persona muy cercana, es también muy importante que lo mantenga, pues en esta nueva fase también necesitará alguien que le escuche y que lo acompañe en los momentos difíciles.

- Siga manteniendo la práctica de guardar el dinero que se gastaba en tabaco con el fin de invertirlo en algo más gratificante.

- Es muy recomendable que mantenga el hábito de realizar ejercicio físico, tal y como se describió en la primera fase, aunque lo más probable es que salga de usted mismo, puesto que se sentirá físicamente mejor y por lo tanto, disfrutará con el ejercicio físico, incluso si antes de comenzar el tratamiento no hacía nada de ejercicio físico.

- Continúe manteniendo las precauciones de la primera fase, para una vez avanzada esta segunda fase, poco a poco, irlas reduciendo: evitar estar cerca de fumadores en los momentos en que usted más ganas tenía de fumar a lo largo del día y tener alternativas para esos momentos, tener cuidado con los ambientes de ocio llenos de humo y de gente fumando…

- A pesar de todo esto, es muy normal que en esta fase, y en más de una ocasión, usted tenga muchas ganas de fumar; mi consejo es que usted escriba una serie de pensamientos en un papel que podrá llevar siempre en el bolsillo, pero también en la cabeza. Serán pensamientos en los cuales usted tiene que realzar lo bien que usted lo está haciendo, los logros que está consiguiendo, la mejoría que ha experimentado en todos los aspectos, lo bien que se siente… y también tiene que remarcar que con una simple calada lo arruinará todo y automáticamente quedará otra vez enganchado, y que usted no se lo merece; no se merece volver a estar mal, y por tanto, le sobran motivos para no fumar; que usted merece la salud, la vida y merece disfrutar de ella, no merece la enfermedad, la incapacidad y la muerte que afectan a miles de personas en todo el mundo; que existe mucha gente en el mundo con enfermedades terribles que daría todo por tener la salud y la vida por delante que usted tiene, y por lo tanto, usted, que se ha dado una oportunidad, no la va a desaprovechar ni lo va a arruinar todo por una calada. Que el deseo pasa, y no se queda. Que no merece la pena.
Forme con estos pensamientos una barrera mental e indestructible. Mentalícese. Como le he dicho, es muy importante que usted cuente con apoyos personales, pero este trabajo de mentalización es fundamental y debe realizarlos usted. Y usted puede hacerlo, tiene la capacidad y la motivación para ello.

FASE 3: El futuro

Poco a poco, notará como los receptores cerebrales de la nicotina empiezan a desactivarse y se van apagando; de igual manera, poco a poco notará menos ganas de fumar y menos tentaciones. Sin embargo, hay un dicho: “El mérito no consiste en llegar, sino en mantenerse”. Para ello, es aconsejable mantener las siguientes precauciones:

A lo largo de la vida hay etapas buenas y etapas malas. Aunque lleve un tiempo sin fumar, las etapas malas son especialmente peligrosas de cara a una recaída En estas etapas negativas es cuando un exfumador empieza a añorar el tabaco; no es extraño, ocurre en prácticamente todas las adicciones. Cualquier persona que ha padecido una adicción, en los momentos difíciles, tiende a idealizarla como un acto que le proporcionaba placer y relajación, y la sensación de peligro, o el recuerdo del daño que le hizo o de lo que le costó abandonarla, se tiende a esfumar. Lo mismo ocurre con el tabaco, con la dificultad añadida de que está muy extendido por toda la sociedad y la percepción de su peligrosidad a corto plazo es distinta a la de otras drogas; ello hace que el exfumador tienda a “permitirse” más la recaída.

Lo primero que tendrá que hacer será reconocer que usted no se encuentra bien psicológicamente o emocionalmente, por lo tanto, reconocerá que hay un riesgo de recaida; lo segundo será buscar comunicación y, sobre todo, apoyo en las personas más cercanas; lo tercero será hacer lo posible por mejorar su situación; lo último, valorar positivamente las mejoras que haya obtenido.

Sin embargo, en mitad de este proceso, es muy posible que vuelva a aparecer ese deseo de fumar, un deseo que ya casi parecía que no iba a volver nunca más. Esto también es muy común. Si nota ese deseo, expréselo. Pida apoyo entre su “confesor” (si no es el mismo que en la Fase 1 y en la Fase 2, busque otra persona que pueda reemplazarle) e incluso a ese exfumador o grupo de exfumadores con los cuales contactó en su día, o busque nuevas personas en ese sentido. Si dejó de hacer ejercicio físico, haga lo posible por volver a hacerlo, ya que además de alejar el riesgo de recaída, el ejercicio le ayudará sea cual sea la causa de su malestar psicológico o emocional. Vuelva a escribir y formar esa barrera infranqueable de pensamientos que valoran positivamente todo el camino que usted ha recorrido hasta aquí y que muestran la inutilidad de dar una calada, lo cual no sólo no serviría para resolver los problemas que usted pueda tener sino que, además, le volverían a crear uno que ya lo tenía superado. Tenga todo esto en cuenta, y tome las mismas precauciones que tomó para combatir el síndrome de abstinencia psicológico.

Estas etapas están llenas de momentos peligrosos y traicioneros de cara a una recaida, y saber como actuar para controlar todo ello también reforzará nuestra autoestima y nuestro autocontrol, lo que hará que nos sintamos más fuertes de cara a afrontar nuestros problemas cotidianos; y, si podemos afrontarlos, lo normal es que podamos estar mejor y, por tanto, los pensamientos de volver a fumar y el riesgo de recaida volverán a disminuir y habremos superado el bache sanos y salvos.

También le aconsejo que, incluso en las etapas más positivas de su vida, mantenga contacto (aunque sea ocasional) con exfumadores o con grupos de exfumadores, y que mantenga los hábitos saludables de hacer ejercicio físico y de llevar una alimentación sana y equilibrada.

Sí, pero ¿y si recaigo?

Lo primero, aleje ese pensamiento: Usted no tiene por qué recaer, y no va a recaer.

No obstante, si usted tiene una recaída, eso será un error, pero puede solucionarse si usted lo reconoce y actúa a tiempo y con la máxima celeridad.

Si usted da una calada, o fuma un cigarrillo, es un gran error quedarse quieto o pensar que lo ocurrido ha sido algo aislado y ocasional que no tiene por qué volver a ocurrir. Si así lo hace, cuando se quiera dar cuenta, ya habrá fumado otro cigarrillo, ya habrá vuelto a comprar una cajetilla y ya estará otra vez enganchado y fumando tantos cigarrillos o más que los que fumaba antes. La explicación, ya lo hemos comentado anteriormente, es que los receptores cerebrales a la nicotina se vuelven a activar con sólo una calada y ello provoca un nuevo síndrome de abstinencia psicológico; si usted está con la guardia baja y no es consciente de lo ocurrido, volverá a quedar enganchado.

Si, por el contrario, usted reconoce el error e inmediatamente busca apoyos y toma todas las precauciones que hay que tomar para combatir el síndrome de abstinencia psicológico (Fase 2), en unos días volverá a la situación anterior, y lo ocurrido quedará en una experiencia de la cual usted podrá analizar el error que ha cometido y aprender de él para, a partir de ahora, evitarlo.

No obstante, en cualquier momento del tratamiento, o de su vida, puede ocurrir que usted falle y vuelva a quedar enganchado. Piense en lo que le dije: la mayoría de los fumadores no consiguen dejar el tabaco en el primer intento. Hace falta más de un intento, o incluso varios intentos.

Es normal que en un principio sienta una sensación de fracaso y desesperanza: se había marcado un objetivo que no ha conseguido, ha echado a perder las mejorías que su organismo había experimentado y ha vuelto a crearse un problema que ya había superado. Es normal incluso que incluso no se sienta capaz de volver a intentarlo. Yo le comprendo, pero que sepa que lo que le ha ocurrido no es extraño, les ocurre a muchos exfumadores, y muchos vuelven a levantarse y a luchar por abandonar su adicción; aprenden de los errores cometidos y convierten la experiencia en sabiduría que les permite volver a plantearse un reto para el que tienen muchas más probabilidades de éxito que antes, y no menos. Usted no se dé por vencido y haga lo mismo. Está perfectamente capacitado para ello, tiene más experiencia, se conoce mejor a sí mismo y esta vez lo va a conseguir.

Para terminar mi exposición, quiero desearle buena suerte. Espero haberle ayudado a aclarar su auténtico deseo y, si este consiste en dejar de fumar total y definitivamente, le doy mi enhorabuena anticipada, pues estoy seguro de que lo conseguirá; y lo conseguirá, además, en este próximo intento que va a planificar después de terminar de leer este texto. La vida es muy hermosa y merece la pena vivirla en libertad. Libre de adicciones. Libre de dependencias. Libre de enfermedades. Libre del riesgo de morir con toda una vida por delante.

Le deseo toda la suerte del mundo.