

¿Por qué fumo?

Publicado el: 21-06-2018

Si usted sabe la respuesta a esta pregunta le será más fácil dejar de fumar pues usted puede encontrar maneras para compensar las cosas que va a extrañar cuando deje de fumar. La mayoría de las personas fuman por razones diferentes a horas diferentes. Las razones para fumar incluyen problemas psicológicos, hábitos, presiones sociales y dependencia física a la nicotina.

50 millones de estadounidenses son ex-fumadores. ¿Cuáles cree que fueron sus razones para dejar de fumar? Puede ser que algunas de esas razones se apliquen a usted. ¿Tiene problemas con su respiración, su corazón o la presión sanguínea elevada? ¿Ha habido cáncer en su familia? Dejar de fumar puede disminuir su probabilidad de tener estos problemas.

¿Qué cosas le desencadenan el deseo de fumar?

Comience por anotar algunas de las veces cuando usted más desea un cigarrillo. Estos son sus factores "desencadenantes" para fumar. Los factores desencadenantes son eventos que encienden su deseo de fumarse un cigarrillo. ¿Cómo podría completar la frase "Deseo un cigarrillo..." ?

- cuando veo a alguien más fumando.
- cuando veo cigarrillos en el cenicero.
- cuando estoy limpiando la casa.
- cuando el teléfono suena.
- cuando me estoy relajando.
- cuando me tomo una taza de café.
- cuando me tomo una bebida alcohólica.
- durante o después de las comidas.
- cuando estoy manejando un automóvil.
- después de salir del trabajo.
- cuando estoy mirando la televisión.

Por cada factor desencadenante que se aplique a usted piense en algo que podría hacer que hiciera que usted tuviera menos probabilidad de fumar. Por ejemplo, en vez de fumar después de una comida usted podría levantarse enseguida y cepillarse los dientes.

¿Usted utiliza los cigarrillos para aliviar los sentimientos que le hacen sentirse incómodo?

Los fumadores con frecuencia usan cigarrillos para ayudarles a afrontar ciertos sentimientos que los hacen sentir incómodos. Piense si usted hace esto. Usted probablemente ha fumado cigarrillos cuando ha sentido las siguientes emociones:

- Rabia
- Maltrato
- Desilusión
- Se ha sentido herido
- Resentimiento
- Miedo

- Vergüenza
- Frustración
- Soledad
- Pena
- Abandono
- Depresión
- Culpabilidad
- Ansiedad o estrés
- Lástima por sí mismo
- Aburrimiento
- Abuso
- Preocupación

Si usted sabe que usa cigarrillos para ayudarlo a afrontar los momentos estresantes o difíciles usted tendría más capacidad para sobrellevar esos momentos sin fumar. La respiración profunda, los ejercicios de relajamiento y la imaginación guiada han ayudado a muchos fumadores a dejar el cigarrillo. Pídale a su médico más información acerca de esas técnicas.

¿Qué puedo hacer respecto a la abstinencia de la nicotina?

Si fuma con frecuencia probablemente usted depende físicamente de la nicotina. Usted tiene mucha probabilidad de tener síntomas de abstinencia cuando pare de fumar.

Su cuerpo se deshace de la mitad de la nicotina en su torrente sanguíneo cada una o dos horas. No se tarda mucho después de que usted termina un cigarrillo antes de que su cuerpo sienta deseo de fumarse otro. Usted puede ponerse irritable y agitado, tener dificultad para dormir, tener dificultad para concentrarse o experimentar cambios en el humor. Estos síntomas de abstinencia frecuentemente son la razón por la cual los fumadores se dan por vencidos en su intento por dejar de fumar. Son peores durante los primeros días después de que usted deja de fumar pero después de un par de semanas desaparecen.

Los medicamentos que los médicos pueden usar para tratar los síntomas de abstinencia de la nicotina incluyen lo siguiente:

1. Goma de nicotina (Nombre de marca: Nicorette)
2. Parches de nicotina (Nombre de marca: Habitrol, Nicoderm CQ, Nicotrol)
3. Aerosol nasal de nicotina (Nombre de marca: Nicotrol NS)
4. Inhalador de nicotina (Nombre de marca: Nicotrol inhaler)
5. Pastilla de nicotina (Nombre de marca: Commit)

Un medicamento llamado bupropión (un nombre de marca: Zyban) también le puede ayudar a dejar de fumar. Éste no contiene nicotina pero le ayuda a resistir sus impulsos de fumar. Su médico de familia le puede hablar acerca de estos medicamentos y de cómo el medicamento le ayuda a dejar de fumar.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud