

## CÓMO VENCER AL CIGARRILLO HOY

La adicción a la nicotina no se genera de un día para el otro. Es un largo proceso que generalmente se inicia en la adolescencia probando el cigarrillo como una diversión, búsqueda o experimentación; se afianza a través de la repetición y luego con los años se consolida en una fuerte dependencia a la misma.

Es así como luego, la persona adulta se encuentra presa de una adicción que naturaliza en su cotidianeidad.

En un momento sucede algún evento que provoca un replanteo: un problema de salud por el cual el médico le indica dejar de fumar; un susto debido a la enfermedad o muerte relacionado con el tabaquismo de un familiar querido o por el contrario un cambio positivo como un embarazo propio o de la pareja; comenzar a convivir con una persona no fumadora; el nacimiento y cuidado de los nietos.

Entonces, se propone dejar de fumar pero se encuentra con que la compulsión de la adicción se impone sobre su voluntad. Al resultarle difícil piensa que no va a ser posible y no pide la ayuda adecuada.

Debido a que el Tabaquismo ha sido social y culturalmente aceptado cuesta considerarlo como lo que es: una enfermedad.

La misma requiere un Tratamiento Integral adecuado a través del cual se la puede superar.

Dejar de fumar es posible con la ayuda apropiada.

El fumador, ante la desesperación, tiende a buscar la solución a través de métodos mágicos de todo tipo que lo único que hacen es acentuar el problema.

Hoy en día se considera que el mejor método para dejar de fumar es el de Ataque Múltiple; en el que se utilizan múltiples recursos para abordar los múltiples aspectos implicados en el Tabaquismo.

Los múltiples recursos son:

- Información adecuada acerca de qué es la Adicción a la nicotina para poder comprenderla desde el punto de vista físico, psíquico y social
- Motivación para emprender un cambio importante en la vida.
- Un plan específico para lograr la concientización; deshabitación y desintoxicación.
- Técnicas psicológicas orientadas aprender a manejar las ansias de fumar y vencerlas.
- Asesoramiento médico pertinente acerca de la utilización de sustitutos nicotínico o medicación anti tabáquica en el caso de ser necesario.

- El grupo de ayuda en el que el fumador se encuentra con otras personas que pasan lo mismo que él, atenuando así la sensación de soledad y compartiendo experiencias. Ayudándose a sí mismo y a los demás.
- Creación de una red social de contención con familiares y amigos dispuestos a contener en los momentos de debilidad
- Promover la actividad física, que ayuda a descargar la ansiedad y a regular el cambio neuroquímico propio del Síndrome de Abstinencia
- Regular los hábitos alimentarios para evitar el aumento de peso y la constipación, que pueden producirse como un efecto indeseable
- Promover una mejor calidad de vida en forma global.

Es aconsejable hacer una reducción progresiva de cigarrillos ya que de esa manera el Síndrome de Abstinencia es más llevadero. Dejar de golpe puede conducir a no soportarlo, creando la sensación de que es un emprendimiento imposible.

El objetivo ideal es llegar a no fumar nada ya que de esta manera es mucho mejor el pronóstico de mantenerse sin fumar. No sustituirlo por el consumo de otra cosa, sino por el desarrollo de intereses constructivos que contribuyan a la felicidad individual y social.

No es conveniente la utilización del cigarrillo electrónico, tan de moda actualmente, ya que el mismo mantiene toda la gestualidad inherente al fumar, que es necesario ir dejando de lado.

Desprenderse del tabaco es un proceso en el que se va dando un aprendizaje acerca de por qué se fuma; qué lugar ocupa y qué representa el cigarrillo para cada persona; cómo puede sustituirlo y afrontar los problemas; el stress; el ocio; la diversión o la soledad sin recurrir al mismo.

Cuando se logra, el consumo va perdiendo importancia y su vacío puede llenarse con el desarrollo de potencialidades que el mismo cigarrillo obturaba.

Muchos pacientes al dejar utilizaron el tiempo y la energía psíquica dispuesta en ello para nuevos emprendimientos como comenzar un deporte, hobbies como cantar, bailar, pintar. Son formas saludables de procesar la angustia, la ansiedad y las dificultades que todos los seres humanos padecemos.

El haber hecho varios intentos y no lo haberlo logrado, no significa que nunca va a poder. Puede requerir varias tentativas y cada una de ellas constituye una experiencia tanto de los aciertos como de los desaciertos efectuados.

Tampoco existe una fecha de vencimiento en cuanto a intentarlo, es decir, no importa la edad que se tenga ni la cantidad de años que se lleve fumando. Lo valadero es la Motivación en desear luchar por la salud propia y del entorno.

**Dejar de fumar es desintoxicar el cuerpo, la mente, los afectos. Rebelarse, liberarse contra un destino que no está impuesto, si no que depende de nuestras propias decisiones.**

**Psicóloga Cristina Paz**

**Dr. Carlos Lorente**

**PROGRAMA DE TRATAMIENTO ANTITABÁQUICO**

**DEL INSTITUTO CARDIOVASCULAR ROSARIO**

**[www.grupotabaco.com.ar](http://www.grupotabaco.com.ar)**

**Artículo publicado en el diario “La Capital de Rosario” para el Día Mundial sin Humo de Tabaco en el año 2014**