

El apoyo EMOCIONAL

es CLAVE para DEJAR de FUMAR

Por: Dr. Sergio Pérez

De esta época hay escritos de Fray Bartolomé de las Casas, quien reprendía a los indios por este hábito de inhalar tabaco, a lo que ellos respondían que “no era de su mano dejarlo” (no estaba en su control), con lo que de alguna manera se describía la propiedad adictiva de la planta y en especial de la sustancia en ella que sería descubierta más tarde: la nicotina.

Dejar de fumar es un deseo que tiene más tiempo del que pensamos. Aún cuando las tabacaleras negaron su capacidad adictiva durante décadas, y las autoridades de salud y médicos investigadores lo comprobaron apenas hace unos cuantos años, desde que el ser humano entró en contacto con el cigarro se dio cuenta de lo difícil que era desprenderse de este “hábito” (hoy llamado ENFERMEDAD ADICTIVA).

Y comenzaron así los intentos por parte de los profesionales de la salud y la industria farmacéutica, por fabricar productos de ayuda para dejar de fumar (enjuagues bucales,

Durante la época de la conquista, los navegantes españoles aprendieron el hábito de fumar de los nativos americanos, quienes por cierto fumaban más por motivos ceremoniales y religiosos que sociales.

parches, inhaladores, etc.); sin embargo, lamentablemente, estos productos, de funcionar, lo hace solamente sobre una fracción de lo que ahora conocemos como la adicción al tabaco: la dependencia física.

El tabaquismo es una adicción sumamente compleja, en donde la dependencia física, provocada en su totalidad por la nicotina, se acompaña de otras dos dependencias: la social, que es la primera que se desarrolla en todos los fumadores y tiene que ver con la necesidad de fumar en reuniones sociales, en pareja, a solas etc., y la Psicológica, con sus componentes inconcientes, en donde asociamos el hábito de fumar a situaciones cotidianas: hablar por teléfono, manejar, después de comer, etc.

De esta manera, hoy sabemos que solamente el 3% de todos los fumadores que desean dejar de serlo, lo logran sin ningún tipo de apoyo. El porcentaje de aquellos que utilizan algún producto como apoyo único, no es mucho mayor.

Hoy nos queda claro que la mejor manera de dejar de fumar, es recibiendo, además de la asistencia médica adecuada, el apoyo emocional necesario para saber cómo afrontar las situaciones que nos conectan con el cigarro. Saber que voy a hacer en vez de fumar, como resolver los conflictos sin la cortina de humo que nublaba mis decisiones, como manejar adecuadamente mis emociones, hablar con las personas, ocupar mi tiempo libre, en fin, al dejar de fumar, queda un hueco que puede ser rellenado de manera conciente y positiva con satisfactores adecuados.

Si no lo hacemos de esta manera, con ayuda profesional, la tasa de éxito es muy baja, y aún cuando logremos mantener la abstinencia, muchos exfumadores suelen sustituir el cigarro por kilos, mal humor, alcohol u otras adicciones o problemas de relaciones personales.

En resumen, la mejor manera para dejar de fumar es con tratamiento profesional, que nos ayude a satisfacer, de manera positiva y conciente, las necesidades físicas, emocionales e inconcientes, que hoy creemos satisfacer con el cigarro.



Dr. Sergio Adolfo Pérez
Especialista en Tabaquismo
graciasnofumo@gmail.com



LA MARIPOSA

DULCERÍA * NEVERÍA * CAFETERÍA

Tradición en Querétaro desde 1940

Angela Peralta No.7 Centro Histórico Tels. 2 121166 , 2 124849, 2 121871