

CAMINO AL ÚLTIMO CIGARRILLO

SIN MEDICACIÓN



Lic. Ps. **Juan Pablo Alzugaray**

Introducción

Ya han pasado varios años sin tocar un cigarrillo y sigue pasando el tiempo, nunca más volví a sentir ganas de fumar y tampoco me aparece la idea de encender uno. No extraño estar rociado de humo de tabaco, con falta de aire y con la preocupación de tener suficientes cigarrillos. Hoy me siento una persona más feliz siendo no fumador. Recuerdo que en la época de fumador creía que nunca lograría dejar este vicio; hoy lo veo de una manera muy distinta y, además, tengo para decirte que hay una forma de dejarlo definitivamente y que sirve para cualquier clase de fumador. Mi experiencia como fumador fue larga. Al igual que la mayoría de los fumadores, comencé en la adolescencia, lo probé con mis amigos sin ser consciente de que estaba probando una droga que te atrapa apenas la probás. Es típico querer experimentar a esa edad, las personas somos curiosas. En ese momento pensé que solo sería una probada y nunca más pero, sin darme cuenta, cuando se volvió a presentar la oportunidad, la tomé y así ocurrió nuevamente y cada vez con mayor frecuencia, hasta que me encontré a mí mismo con un paquete en mi bolsillo.

Luego de haber intentado de todo para dejarlo, hoy puedo decirte que comprendí de una manera diferente cómo salir de esta adicción. Con esta perspectiva, hasta los fumadores más difíciles pudieron lograrlo, quiero que sepas que me tomé el trabajo de hacerlo fácil, solo tenés que seguir leyendo para que comiences a sentir cómo va a ir cambiando tu perspectiva a la de un no fumador, eso va a hacer que quieras dejarlo y, lo más importante, es que vas a poder lograrlo experimentando seguridad y confianza.

La cuestión principal que hace difícil dejar de fumar es que la mayoría de los fumadores siente que “tiene” que dejar de fumar. Muy diferente sería que sientas que “querés” dejar de fumar: el camino se te abre solo.

En esta lectura vas a pasar de sentir que “tenés” que dejar de fumar a sentir que “querés” dejarlo, de esa forma vas a poder lograrlo sin necesidad de medicación, pastillas o sustituto.



¿Quién soy yo para hablar de cómo dejar de fumar?

Mi nombre es Juan Pablo Alzugaray y luego de terminar la carrera de Psicología en el 2010, me dediqué de lleno a trabajar en el área clínica con pacientes, hasta ahora continúo especializándome en cuadros clínicos como ansiedad, ataques de pánico, cuadros depresivos, angustia severa y adicciones. Esta guía es el resultado de mi propia experiencia como exfumador, combinados con mi práctica profesional. Trabajé en este tema por más de una década. Allí descubrí el proceso que mantiene atrapado al fumador y lo hace seguir fumando y la explicación de por qué fracasa. Comprendiendo esto, vas a dejar de fumar para siempre.

Empecemos...

Es importante repasar algunos datos que probablemente conozcas, es necesario que nos detengamos a revisarlos para tener en claro y tomar consciencia de que el tabaco te está matando.

Si observamos lo que nos informa la OMS (Organización Mundial de la Salud), fumar tabaco mata a más de la mitad de los fumadores. ¿Con qué? Con enfermedades relacionadas al cáncer de pulmón, cardiopatías coronarias, y accidentes cerebrovasculares.

El humo del tabaco desprende con la combustión más de 4000 toxinas, y si bien los efectos nocivos no se evidencian en lo inmediato, una vez que aparecen ya es tarde para evitar sus consecuencias.

Es importante tener en claro que este vicio es un enemigo silencioso: ser fumador es esperar que algún día la muerte y horribles enfermedades toquen a tu puerta. Solo que no sabemos qué día será. Eso es algo que todos los fumadores saben, yo mismo he sido consciente de ello y si bien es verdad que tenía miedo, trataba de no pensar

en el tema, no haciéndome cargo de ello.

No pretendo asustarte, pero quiero que sepas que nadie que fuma está exento de las enfermedades que conlleva, incluso para los no fumadores o fumadores pasivos que conviven con fumadores. Ellos también tienen una alta predisposición a contraer enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Así de nocivo es.

Hoy en día podrás ver a tu alrededor que cada vez se ven menos fumadores, esto quiere decir que cada vez hay más consciencia de lo perjudicial que es para tu salud.

Anteriormente se veía el fumar como un hábito sofisticado, que hacía más interesantes a las personas, incluso se veía como un hábito saludable para calmar los nervios. Todo esto era producto de la publicidad de las tabacaleras, que ganan millones de dólares a costa de la salud y de la vida de las personas. Esta lucha la están perdiendo, ya que la tendencia mundial indica que cada vez son menos las personas que fuman, los jóvenes no se interesan en el tabaco como ocurría antes.

No te engañes creyendo que por ser una droga legal es inofensiva, tampoco pienses que exageran al respecto quienes advierten sobre sus efectos. Todo lo contrario, fumar es perjudicial.

En todo el mundo se han visto políticas incoherentes con respecto al tema, te advierten sobre el riesgo de fumar, pero no ofrecen verdaderas soluciones y esto se debe a los grandes intereses económicos que implica permitir la comercialización.

Para el final de este texto vas a sentir que es posible dejar de fumar. En el transcurso de estas páginas te voy a ir enseñando a lograrlo fácil y rápidamente.

Leé hasta el final y, mientras tanto, te recomiendo que no intentes dejar de fumar.

¡Sí, leíste bien!

¡No lo hagas! No intentes dejar de fumar hasta que no termines la lectura completa. Mientras lo estás leyendo, tu mente se irá preparando, por lo que es necesario esperar hasta el final. Vas a ir experimentando una transformación en tu punto de vista.

En caso de que hayas dejado, continuá sin fumar, la lectura te va a ir ayudando a cambiar tu mente para que no vuelvas a fumar.

Lo bueno de este método es que no utiliza medicación, sino que trabaja con el poder de la mente, de “tu” mente. Será suficiente solo eso para dejar de fumar sin sufrir los síntomas de abstinencia que muchos fumadores, o mejor dicho todos los fumadores, sienten y temen.

No importa que hayas perdido la esperanza luego de haberlo intentado todo, yo considero que a dejar de fumar se aprende y con las herramientas necesarias va a ser mucho más fácil.

No existe pastilla que te quite las ganas de fumar, ni sustituto que vaya a calmar tus ganas de hacerlo. Mientras persista el deseo, las ganas seguirán apareciendo y es muy difícil luchar contra un deseo, de hecho, es tan difícil como nadar contra la corriente, en algún momento se agotan tus fuerzas. Es este el motivo por el cual los fumadores que quieren abandonar el cigarrillo sin ayuda fracasan al poco tiempo. Esto se debe a que no han comprendido la naturaleza de la adicción. No debemos olvidar que se trata de una adicción psíquica y física, por lo cual solo cambiando la mentalidad, vas a poder atravesar sin problemas y fácilmente la abstinencia.

Hoy en día, para cualquier persona que use redes sociales, que lea los diarios o mire la televisión, es fácil enterarse de que el tabaco es malo para la salud. Pero, ¿por qué, a pesar de esto, hay tantos fumadores? La mayoría desearía no haberlo probado nunca, pero aun así siguen fumando. Les dicen a sus hijos que no deben fumar jamás, pero siguen fumando. A muchos se les diagnostican enfermedades a causa del tabaquismo y, a pesar de eso, siguen haciéndolo. No es que no lo sepan, sino que hay una cuestión mucho más

profunda. Así se entiende que, a pesar de ser tan evidente lo malo que ocasiona, sigan haciéndolo hasta el último momento.

El fumador experimenta temores, pero siente que ninguna enfermedad lo va a tocar realmente, o que jamás le ocurrirá nada grave, que eso les pasa a los demás, y ese es el típico pensamiento que se mantiene por muchos años.

Es hora de despertar y ver al cigarrillo como realmente es, verlo como lo ven los que no fuman, un hábito desagradable que, además de costarnos la salud, nos saca nuestro dinero, nos quita la confianza, la vitalidad y las fuerzas.

Cuando una persona deja de fumar, experimenta una gran cantidad de beneficios, que lo llevarán a decir “¡¡¿Cómo no lo hice antes!!!”. Eso se debe a que la misma adicción hace que uno no sea consciente de ello, incluso, hasta nos lleva a creer que fumar nos gusta y nos da alguna clase de placer. Esta adicción nos hace acostumbrar a un vicio realmente feo.

Te propongo que trabajemos juntos para llegar a la causa profunda de esta adicción, es por eso que te recomiendo que te relajes y leas el texto de forma tranquila, reflexiva y a consciencia, siempre se está a tiempo de dejar de fumar, no importa la edad que tengas ni lo mucho que hayas fumado en tu vida, siempre te vas a beneficiar y encontrar agradable experimentar la vida sin respirar humo.



¿Quiénes son fumadores?

Cualquier persona que fume un solo cigarrillo, se considera fumador/a.

Si conocés a alguien que fuma cada tanto, por ejemplo en eventos sociales, no creas que no son fumadores, se ven a sí mismos como no fumadores, pero la verdad es que lo son. Si estás pensando en que te gustaría llegar a fumar únicamente cada tanto, tenés que saber que ser solo un fumador social es algo imposible de lograr.

Yo mismo he intentado ser esa clase de fumador, jamás estuve ni cerca de lograrlo, y no conocí casos que pudieran convertirse en ese tipo de fumador. Si de pronto lograste fumar uno cada tanto, no pasará mucho tiempo hasta que vuelvas a fumar la misma cantidad que fumabas anteriormente.

Quiero decir con esto, que no trates de esforzarte por convertirte en alguien que fuma cada tanto, trato de ahorrarte tiempo, esfuerzo y la sensación de frustración. Esto no funciona así.

Un no fumador es alguien que no fuma NUNCA, y que además de eso, no piensa en fumar en alguna ocasión especial, ya que ve al cigarrillo como algo que no necesita, ni desea (esta es la instancia a la que vamos a llegar).

No importa que sea una vez al año, eso se considera ser fumador. Por más que el resto del año no fumes. ¿Por qué alguien quisiera fumar un cigarrillo una vez al año? Porque tiene una adicción. Tener la idea de fumar cada tanto es ser un fumador y es estar enganchado en esta droga.

El tabaco se relaciona a distintas enfermedades

Por si no sabías, cuando se enciende un cigarrillo se elevan la presión arterial, la frecuencia respiratoria y el ritmo cardíaco.

El humo de cigarrillo produce una reacción irritante en las vías respiratorias, por eso la típica tos y el carraspeo constante del fumador.

La inflamación sostenida en el tiempo puede producir bronquitis

crónica pulmonar, ocasionando en el fumador mayor cansancio y una disminución de la resistencia física.

El cigarrillo se ha relacionado con un amplio abanico de tipos de cáncer: cáncer de pulmón, laringe, orofaringe, esófago, estómago, páncreas, hígado, colon, recto, riñón vejiga, mama, aparato genital y linfático.

En el humo del tabaco se encuentran numerosos compuestos químicos cancerígenos que se desprenden de la combustión. Se cree que el mayor causante de cáncer por el tabaco es el alquitrán.

Las enfermedades del aparato circulatorio constituyen la primera causa de muerte, los componentes más importantes son las enfermedades cerebrovasculares y la enfermedad isquémica del corazón o enfermedad coronaria.

Se ha demostrado que la mortalidad por enfermedades vasculares aumenta considerablemente en los fumadores, el tabaco multiplica la probabilidad de padecer una enfermedad coronaria y accidentes cerebrovasculares. Fumar también provoca un envejecimiento precoz y la aparición de arrugas faciales.

Realmente fumar no otorga ninguna ventaja o beneficio, todo lo que se puede conseguir de fumar es escalofriante, así que no creas que el cigarrillo te brinda un beneficio, nada más lejos de la realidad.

Estoy seguro de que no querés continuar viviendo de esta manera. Para poder dejarlo es necesario comprender qué hace que fumemos.

☰ Resumen de la primera parte

- ➔ Fumar está estrechamente relacionado a distintas enfermedades.
- ➔ ¡Abrí los ojos! fumar te está enfermando y matando, no creas que solo les pasa a los demás, si estás fumando corrés un altísimo riesgo.
- ➔ Un no fumador es alguien que no fuma nunca y que no siente deseos de hacerlo. Alguien que fuma cada tanto ya se considera fumador/a.
- ➔ Empezá a imaginar y sentir cómo sería tu vida sin cigarrillos.
- ➔ Leé este texto de una forma pausada y reflexiva, eso te va a permitir cambiar más fácilmente tu cabeza por la de alguien que no fuma.
- ➔ Llega hasta el final y todavía no dejes de fumar completamente, es necesario que tu mente se vaya transformando en la de un no fumador.
- ➔ No pierdas la esperanza, vas a poder lograrlo.





¿Qué hace que fumemos?

La principal causa que nos lleva a prender cigarrillos es la NICOTINA, esta es una droga con un alto poder adictivo y, además, es un veneno. Tiene los mismos rasgos que las demás drogas, tolerancia, dependencia física y síndrome de abstinencia al retirarla.

Como dije, es una droga adictiva, eso quiere decir que tu problema es una adicción a la nicotina, no al tabaco. Normalmente se cree que se fuma por hábito o costumbre, pero la verdad es que cambiar un hábito o costumbre no es lo mismo que dejar de fumar: tu cuerpo necesita nicotina para sentirse tranquilo y calmado, es decir que al momento de apagar un cigarrillo tu organismo comienza a eliminar las sustancias tóxicas y a la hora, los niveles de nicotina en la sangre disminuyen a la mitad y el cuerpo comienza a experimentar el famoso síndrome de abstinencia. Si lo notaste, es una leve molestia en el pecho, se siente como un apetito por cigarrillos, como un vacío o hambre en la garganta, solo se puede calmar si volvés a fumar.

Si te sentís identificado/a con esto, quiere decir que muy probablemente tengas una adicción a la nicotina.



¿Pero qué es la nicotina?

Es una sustancia resinosa, transparente y aceitosa, se encuentra en la hoja de tabaco, por lo que, insisto, no es el tabaco lo que genera adicción, sino la sustancia que este trae, “la nicotina”.

En dosis elevadas puede provocar graves intoxicaciones, hasta la muerte, ha sido empleada como insecticida agrícola y, en veterinaria, como antiparasitario externo o sea, es un veneno y lo estás incorporando en tu organismo, es altamente nocivo, sin mencionar las demás sustancias tóxicas que se desprenden del cigarrillo por la combustión.

Si una persona no fumadora prueba un cigarrillo, con tan solo unas cuantas pitadas es suficiente para experimentar síndrome de abstinencia.

La nicotina es una droga de acción rápida, solo unas pitadas son suficientes para atraparte, cada fumada lleva al cerebro, a través de los pulmones, una pequeña dosis de nicotina que actúa más rápidamente que otras drogas potentes.

Cuando fumás por primera vez, se siente como algo inofensivo. Normalmente uno se dice “Solo una probada”. Al principio se prueba socialmente. Nadie cree que a partir de ese momento se convertirá en fumador serial durante años o décadas, eso se debe a lo que mencioné sobre la nicotina, es una droga con un alto poder adictivo y, sin darnos cuenta, comenzamos de a poco a fumar.

Te propongo un pequeño ejercicio:

Cuando probaste el cigarrillo, ¿qué motivos te llevaron a probar? ¿Te gustó el sabor? ¿Imaginaste que fumarías durante todos estos años?.

Tratá de fumarte un cigarrillo ahora y prestale atención al sabor que tiene, fijate si te gusta.



¿Qué es la **abstinencia?**

Al rato de apagar un cigarrillo, aproximadamente a los 45 minutos, aparece una pequeña sensación desagradable, al principio es leve, casi imperceptible, es una manifestación por la falta de nicotina en la sangre.

Por ejemplo, cuando te encontrás en alguna reunión, o en un espacio en el que no podés fumar, se comienza a sentir esa pequeña molestia y algo semejante a una vocecita en la cabeza que te dice, “¡¡Dale!!.. Prendete ese pucho ahora!!!”.

Durante la abstinencia se produce una desintoxicación y, en realidad, no es tan terrible como se cree, no produce más que una incomodidad, una molestia que nos hace acordar que queremos fumar. Nuestro cuerpo nos recuerda con esta sensación molesta, que nos falta algo; esta sensación dura solo unos minutos y luego desaparece, eso quiere decir que la abstinencia física no es tan dramática como todos los fumadores creen.

En el caso de que te encuentres en alguna situación en la que no podés fumar, no perdés la cabeza, habitualmente te mentalizás en que lo fumarás luego, y en solo un instante te olvidás de la ansiedad por la nicotina, al igual que esa vocecita en tu cabeza. Cuando dormís, la abstinencia no te despierta para tener que fumar, si fuera tan fuerte como se piensa, ésta te despertaría por la noche y deberías fumar para poder continuar durmiendo tranquilamente.

Las sensaciones físicas producidas por la abstinencia a la nicotina son de vacío en el pecho y en la garganta, cuando esto ocurre se envía una señal al cerebro para que enciendas un cigarrillo,

entonces, de manera semiautomática sacás un cigarrillo y lo encendés y así te quitás las ganas de fumar.

Pienso que fumar es como entrar en una rueda de hámster, mientras más fumás, más querés, pero esto no quiere decir que si fumás poco, vas a tener menos ganas de fumar. Un solo cigarrillo es suficiente para que experimentes deseos de encender otro y retrasar el momento no hace que seas menos adicto. La única manera de que no vuelvas a sentir deseos de fumar es que no vuelvas a hacerlo, y así las ganas de fumar desaparecen por completo en cuestión de días.

Cuando un fumador deja de encender cigarrillos, el cuerpo deja de experimentar los síntomas de abstinencia en tan solo unos pocos días. Según mi experiencia, y la de las personas que realizan el programa en mi consultorio, en cuestión de 5 días dejan de experimentar por completo la molestia por la falta de nicotina en la sangre, de hecho, solo las primeras 24 horas son las más álgidas, al segundo día se experimenta menos ansiedad y así gradualmente, hasta que en una semana tu cuerpo se irá sintiendo más tranquilo y relajado, te va a sorprender lo rápido que ocurre.

No sabés el placer que se siente cuando llegás al punto de no acordarte más de que tenés que fumar

El momento en que una persona prueba un cigarrillo es un momento crucial; sin saberlo, está cayendo en una trampa y solo se dará cuenta cuando quiera salir, ahí notará que no es tan fácil como abandonar un simple hábito.

Muchas personas prueban el cigarrillo en su infancia y adolescencia, ocurre por la influencia de los que te rodean, el ser humano naturalmente tiende a imitar a otros, sobre todo los más jóvenes, el hecho de que vean a otros fumando, hace muy probable que terminen por probar ellos también. Eso es suficiente para caer en la

trampa, ya que con solo una probada, hay un 80% de probabilidades de que fume por muchos años. Quiero resaltar esto, el 80% de los que prueban por primera vez se convierten en fumadores. Normalmente ocurre que las personas se convierten en fumadoras sin notarlo, comienzan por probar uno cada tanto y, cuando quieren acordarse, ya están fumando un paquete diario.

Se hace parte de tu vida y termina siendo normal fumar. A esta altura ya te olvidaste de cómo era la vida sin cigarrillos y eso hace que lo veas más difícil, porque se hizo anormal no fumar y normal, fumar.

Por este motivo el cigarrillo es una trampa, porque sin darte cuenta empezás por fumar algunos y naturalmente te lleva a fumar cada vez más. Lo más impresionante de esto es que ocurre tan lentamente que es imperceptible, por eso creo que es una trampa perfecta y un negocio redondo para las tabacaleras, de esa forma consiguen clientes fieles de por vida, que trabajan para darles dinero diariamente

Cuando una persona comienza a fumar, recibe advertencias de otros fumadores, les aconsejan que no fumen, que no saben en lo que se están metiendo y por lo general, no recibe halagos, solo advertencias. Preguntá a un fumador si está conforme con haber fumado todos estos años, la respuesta suele ser “NO, DE NINGUNA MANERA”, “Me hubiera gustado no haber fumado nunca”.

Te pregunto a vos: ¿Si pudieras volver el tiempo atrás, volverías a fumar?..

Los propios fumadores no lo recomiendan y menos a sus familias y seres queridos. Esto quiere decir que un fumador, en el fondo, desearía no fumar, por más que lo niegue.

Puede que hayas pensado o hayas oído a un fumador decir que

fumar es hermoso, que le sirve para calmarse o relajarse, para aliviar el estrés, para sentir una compañía, para concentrarse, para juntar valor, para sentir más confianza, que les quita el sueño, les ayuda a comenzar la mañana con más calma, para socializar, para no comer en exceso, para atravesar situaciones estresantes, para digerir mejor la comida, para ir mejor de cuerpo, para parecer más interesantes, para ocupar sus manos con algo, para calmar la angustia oral, para calmar algunos dolores o simplemente porque les resulta placentero y lo disfrutan.

Todas estas razones que son una recopilación de cientos de pacientes, las iremos analizando por partes.

Hay momentos en los que a uno puede sentir desesperación por dejar de fumar, y querer tirarlos a la basura o al inodoro y no volver a fumar nunca más, seguro te pasó, y sabés que esos momentos son puramente emocionales, de tiro corto, quiere decir que esa motivación dura poco en el tiempo.

Dejar de fumar no debe ser un acto impulsivo, ya que así como dejás, volvés. Es necesario sentar las bases y cimientos para que dejar de fumar sea a consciencia, hay que tratar de no dejar por un raptó de impulsividad que te agarra en el momento, ya que es muy factible que así vuelvas a fumar y te sientas un fracaso, yo mismo lo experimenté muchas veces y sé que no funciona.

Luego de un buen rato sin encender un cigarrillo, la abstinencia en el cuerpo aparece, lleva la señal al cerebro y hace que aparezca en nuestra mente la imagen de un cigarrillo, acompañada de una pequeña vocecita en la mente que va aumentando de forma progresiva, hasta que en cierto punto nos fastidia y terminamos por encender otro cigarrillo, y así esa sensación desagradable desaparece por un rato.

Nos distrae de lo que estábamos haciendo para tener que fumar. A

esa sensación de la que hablamos, tratá de conocerla, podés auto-observarte y prestar atención para comprenderla.

Lo que hace que fumes es la disminución de nicotina en tu sangre, es por eso que decimos que el fumador es un adicto, porque no decide cuándo fumar, sino que es su adicción la que marca el pulso de cada cigarrillo.

Fumar es como vivir con una comezón constante, cada vez que aparece uno se rasca y así se alivia la molestia por un rato, hasta que vuelve a aparecer. Un ciclo interminable; esto mismo es lo que ocurre con la adicción a la nicotina, las ganas de fumar están constantemente y solo las podés calmar, fumando.

Si estás pensando en cómo salir de esto permanentemente, es muy simple. Mientras no ingieras nicotina, tu cuerpo en pocos días dejará de pedirla, así hasta que te olvides de que fumabas. Y sorprendentemente este proceso ocurre rápido.

Tal vez te hayas preguntado por qué algunas personas fuman 10, 20, 40, o 60 cigarrillos diarios, como también te podés preguntar cómo hacen las personas que sólo fuman socialmente. Esto tiene una explicación: depende de la tolerancia de cada organismo, hay personas que son más tolerantes a la cantidad de tóxicos de cada cigarrillo, esto quiere decir que si fumás 60 cigarrillos diarios, evidentemente tu cuerpo aguanta más que el de otras personas, ya que esa cantidad en otro puede ser letal. Si fumás esa cantidad, no quiere decir que sos más fuerte, de hecho tenés más probabilidad de enfermar.

Tu cuerpo hace un esfuerzo enorme eliminando las toxinas de cada cigarrillo, es impresionante cómo los sentidos se acostumbran a no percibir lo horrible que es en realidad, todos los días tener que encender un cilindro de tabaco venenoso. ¿Para qué?

Si lo observás atentamente, fumar no te da nada positivo, y no sabés lo lindo que es vivir sin fumar. Luego de tantos años es probable que te hayas olvidado de cómo era antes de que empezaras, si ahora pudieras sentir lo que se siente luego de no fumar un mes, lo dejarías de inmediato y lo bueno es que al dejar de fumar se experimentan cientos de beneficios en pocas semanas. En mi caso personal, al cabo de 3 semanas, sentía como si nunca hubiera fumado.

Cada persona fuma la cantidad que su organismo tolera, si intentaras fumar mayor cantidad de la que fumás diariamente, vas a sentirte mal, tu cuerpo requiere de su tiempo para digerir cada cigarrillo, es por eso que fumás la cantidad que fumás, si fumaras más, sentirías una repulsión muy fuerte.

También, escuché decir, que las personas fuman por angustia o ansiedad. Esto es totalmente falso, ya que está comprobado que frente a un sentimiento de angustia, un cigarrillo no la calma precisamente. Quiere decir que, si estás mal por algo, un cigarrillo no te va a calmar como pasa en las películas, donde suele darse un cigarrillo a quien está en crisis para que se calme. Eso no es verdad. Me han dicho en varias ocasiones que fuman porque les gusta la sensación de tener algo en los labios, en ese caso podrían tenerlo apagado, o algún otro objeto que funcione como ansiolítico, no necesariamente tendría que ser un cigarrillo, podría ser una birrome o algún palillo, pero eso no alivia la ansiedad en lo absoluto.

Otra razón muy popular es que necesitan mantener ocupadas las manos. Otra vez, en este caso podría ocupar sus manos con otro objeto, pero eso tampoco alivia su ansiedad. La ansiedad es generada por la misma adicción a la nicotina y cuando una persona deja de fumar, esa ansiedad particular desaparece en cuestión de días.

Muy de a poco, el cigarrillo empieza a estar en cada momento de la vida, prácticamente no nos damos cuenta de eso, lo notamos

cuando queremos dejarlo. En ese punto se llega a creer que será imposible vivir sin él y no tenerlo en los momentos en los que siempre estuvo. Si lo estás viendo de esa forma, es normal, ya que después de tantos años es difícil concebirlo de un modo distinto. No tengas miedo, se puede lograr, simplemente habrá que afrontar una primera vez para cada situación sin cigarrillos, como por ejemplo, una primera vez de conducir y no fumar, una primera vez de terminar de comer y no fumar, una primera vez de ir al baño y no fumar, una primera vez de despertar y no fumar, una reunión social sin fumar, unas primeras vacaciones sin cigarrillos, un momento tenso sin fumar, una bebida o un ritual sin fumar, un momento de estrés sin fumar, momentos especiales sin fumar. Será solo cuestión de un corto tiempo para habituarse a vivir sin encender cigarrillos, uno se acostumbra rápido a lo bueno. Al igual que te acostumbraste a fumar, vas a volver a acostumbrarte a no fumar. Lo normal para un fumador es fumar, y lo anormal es no fumar, distinto le ocurre al no fumador, que está acostumbrado a no fumar y le es anormal fumar. Eso hay que volver a invertirlo, como era antes de que empezaras. Vale la pena animarse a probar, se siente bien. Seguí leyendo hasta el final para poder lograrlo.

Resumen de la segunda parte

- ➔ La nicotina es veneno.
- ➔ La nicotina es la sustancia que viene en cada cigarrillo y es la que te mantiene fumando uno a cada rato.
- ➔ Si no fumás por un buen rato, el cuerpo reacciona con una sensación desagradable (síndrome de abstinencia) tu cuerpo está pidiendo su dosis de nicotina y te lo hace saber haciéndote sentir “ganas de fumar”.
- ➔ Fumar es una trampa sutil, sin notarlo, con una sola probada hay 80% de probabilidades de que te conviertas en fumador@.
- ➔ ¿Te hubiera gustado no haber fumado nunca?
- ➔ En tan solo tres semanas de haberlo dejado, la vida se siente normal sin cigarrillos. Veintiún días son necesarios para crear un hábito, quiere decir que luego de este período no estarás recordando que fumabas.
- ➔ ¿Qué cosas disfrutarías más de ser un no fumador?

