

Entienda los síntomas de abstinencia

La nicotina es una droga altamente adictiva. Es muy similar a la cocaína o a la heroína en ese aspecto. De manera que es muy difícil “renunciar” a la nicotina. Pero entre más sepa usted sobre los síntomas de abstinencia, la recuperación y las recurrencias, más fácil le resultará a usted “zafarse del hábito”.

Síntomas de abstinencia

La nicotina tiene un poderoso efecto en su cuerpo y cerebro. De manera que, cuando se la suspende, puede causar cambios en la composición química de su cerebro. Esto es lo que se conoce como síntomas de abstinencia.

Pueden presentarse deseos vehementes y presión emocional. Y usted puede sentir uno o más de los siguientes:

- deseos vehementes de tabaco
- depresión
- ira
- irritabilidad
- tensión
- ansiedad
- sensación de inquietud
- dificultad para concentrarse
- insomnio (no poder dormir)
- sentirse con más hambre de lo normal, lo que lleva a un aumento de peso



Los síntomas de abstinencia pueden ser más intensos para unos que para otros. Nadie sabe realmente por qué. Cada persona es diferente.

La recuperación

La recuperación es haber logrado pasar los síntomas de abstinencia. Entre más tiempo haya usado tabaco y más lo use todos los días, más difícil puede ser para usted “zafarse del hábito”.

Ser honesto sobre el por qué usa usted el tabaco puede indicarle en que necesita trabajar para la recuperación.

Por ejemplo, ¿Usa usted el tabaco:

- para darse impulso por la mañana y levantar el ánimo durante el día?
- porque a usted le gusta la sensación de tener en la mano un cigarrillo o un cigarro?
- para relajarse y sentirse bien?
- para aliviar el estrés?
- debido a que usted está enviciado y no le parece posible dejarlo?
- y usted ni se da cuenta que lo está haciendo?

Piense por qué **usa usted el tabaco**. Luego trate de reemplazar esa razón por una elección saludable.

Entienda los síntomas de abstinencia

Recurrencia

La recurrencia ocurre cuando usted comienza a usar tabaco otra vez después de haberlo dejado. Muchos de los que tratan de dejarlo, reinciden. La mayoría de los que tienen éxito en dejarlo tratan 2 a 6 veces antes de lograrlo. Si usted reincide, no desista y no sea demasiado duro consigo mismo.

Aun si comienza a usar el tabaco otra vez, usted ha tomado un paso hacia delante para dejarlo para siempre. Usted le ha dado la cara al problema. Ahora tiene que encontrar los puntos débiles en su plan y corregirlos. Perdónese y piense en este esfuerzo como un ejercicio de práctica. Fije una nueva fecha para dejarlo y comience de nuevo.



Cómo zafarse del hábito

Los síntomas de abstinencia, la recuperación y la recurrencia forman todos parte de “zafarse del hábito”. Pero el uso del tabaco no es solamente un hábito; es algo mucho más poderoso que eso. Es posible que usted necesite ayuda para dejarlo. Si es así, pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud sobre la Terapia de Reemplazo de la Nicotina (NRT, por sus siglas en inglés).

Estos consejos pueden ayudarle también:

- Mantenga una actitud positiva y recuérdese usted mismo por qué desea dejarlo.
- Recuerde que los deseos vehementes y otros síntomas no durarán para siempre. Se irán reduciendo poco a poco con el tiempo.
- Haga ejercicio con regularidad. Los estudios muestran que las personas que hacen ejercicio con regularidad tienen más éxito al dejarlo. El ejercicio ayuda a luchar contra los efectos negativos de la abstinencia de la nicotina.
- Encuentre un pasatiempo que ocupe su tiempo libre. Hacer algo que usted disfruta puede ayudarle a su mente a abandonar esos malos sentimientos y deseos vehementes.
- Cambie su rutina. Si a usted realmente le gusta el tabaco con una taza de café o un coctel, reduzca su consumo por un tiempo. Si toma un “descanso para fumar” con otros compañeros de trabajo, en su lugar camine alrededor del edificio. Busque otras maneras de cambiar su rutina.