



¿POR QUÉ ME CUESTA DEJAR DE FUMAR?

¿Sé todo sobre la droga a la que soy adicto?

La nicotina se absorbe por la piel, por la mucosa de la boca y la nariz o a través de los pulmones. En unos 10 segundos llega al cerebro y actúa como estimulante y/o como sedante.

La descarga de adrenalina que provoca resulta en un aumento de la glucosa, la presión arterial, la respiración y el ritmo del corazón. Indirectamente, también causa una descarga de dopamina en las regiones del cerebro que controlan el placer y la motivación, y se cree es la causa principal de las sensaciones de placer que muchos fumadores sienten.

Durante el embarazo las concentraciones de nicotina en el feto pueden ser hasta 15 por ciento más altas que los niveles maternos y causar atraso en su desarrollo.

¿Qué pasa cuando se usa la nicotina por largos períodos de tiempo?

La exposición crónica a la nicotina resulta en la adicción y en el desarrollo de la tolerancia: necesito dosis más altas de la droga para producir el mismo estímulo inicial. Más del 90% de los fumadores que tratan de dejar el hábito, sin tratamiento, fracasan.

La nicotina se metaboliza rápidamente y se elimina del cuerpo en pocas horas. Por eso, durante la noche los fumadores pierden alguna tolerancia y a menudo informan que los primeros cigarrillos del día son los más fuertes o los "mejores".

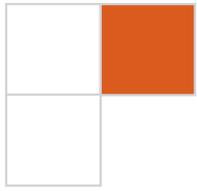
¿Qué es el síndrome de abstinencia?

La suspensión del uso de nicotina es seguida por un síndrome de abstinencia que puede durar un mes o más e incluye síntomas como: irritabilidad, fuertes antojos por la droga, déficits cognitivos y de atención, perturbaciones en el sueño y aumento en el apetito.

Los niveles altos de antojo por el tabaco pueden durar 6 meses o más.

Para algunas personas, el hecho de sentir, oler o mirar un cigarrillo así como el rito de obtener, manipular, encender y fumar el cigarrillo, están asociados con los efectos placenteros del fumar y pueden hacer que la abstinencia o los antojos empeoren.

Mientras que el chicle o los parches de nicotina pueden aliviar los aspectos farmacológicos de la abstinencia, a menudo los antojos perduran.



La enfermedad coronaria es crónica pero si usted está dispuesto a cambiar sus hábitos, podrá tener una buena calidad de vida

**VIVIR MEJOR
EXIGE ESFUERZOS,
OBLIGA A CAMBIOS.
VALE LA PENA.**



Tratamientos:

Para aliviar los síntomas de la abstinencia se usan fármacos antidepresivos, así como sustitutos de la nicotina, o parches o chicles de nicotina. Pero, si el tratamiento no se acompaña de un trabajo sobre la conducta del individuo, no se consiguen resultados perdurables.

Más del 90 por ciento de las personas que intentan dejar de fumar tienen una recaída y vuelven a fumar dentro de un año. Una combinación de tratamientos farmacológicos y de terapias de grupo o conductuales aumenta las probabilidades de éxito.

Otros factores claves en un tratamiento exitoso incluyen evitar a los fumadores y los ambientes donde se fuma y recibir el apoyo de la familia y amigos. Sin embargo, quizás el factor individual más importante sea el aprender a usar las habilidades para prevenir las recaídas de corto y largo plazo.

Sexo: mujeres vs. hombres

Los ensayos indican que es menos probable que las mujeres inicien la abstinencia tabáquica y si lo hacen, es más probable que sufran una recaída. En los programas para dejar de fumar que utilizan los métodos de reemplazo de nicotina, como el parche o el chicle, parece que en las mujeres la nicotina no reduce el antojo fuerte tanto como en los hombres. Otros factores que inciden en la dificultad que tienen las mujeres para dejar el hábito son que el síndrome de abstinencia es más intenso y que parece que las mujeres aumentan de peso más que los hombres, al dejar de fumar.

¿Cómo produce su efecto la nicotina?

El tabaquismo es la causa de la tercera parte de todos los tipos de cáncer. A la cabeza está el de pulmón. La totalidad de muertes causadas por el cáncer es dos veces mayor entre los fumadores que entre los que no fuman.

El hábito de fumar también causa enfermedades pulmonares como la bronquitis crónica y el enfisema, empeora los síntomas del asma en los adultos y niños. También aumenta sustancialmente el riesgo de agravar su problema cardiovascular, incluyendo la hemiplejia, infarto, enfermedades vasculares, y aneurismas. Se estima que casi un quinto de las muertes por enfermedades cardíacas son debidas al tabaquismo.

El humo pasivo o secundario también tiene efectos sobre la salud. La exposición al humo del tabaco en el hogar aumenta la severidad del asma en los niños, y ha sido vinculada al síndrome de la muerte súbita del lactante.

Escriba las preguntas que desee hacer en la próxima consulta, por ejemplo:

¿El parche de nicotina es tan perjudicial como el uso del cigarrillo?

¿Es mejor dejar de fumar de a poco o definitivamente?