



viva bien, trabaje bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en Bouchard Insurance.

Fumar: considere abandonar el hábito

Primera parte

Considere dejar de fumar

Decida que quiere dejar de fumar. Prométase a usted mismo que lo hará. Está bien tener sentimientos encontrados. No permita que eso lo detenga.

Todos los días habrá momentos en los que no tendrá ganas de dejar de fumar, pero sea perseverante. Busque razones para dejar de fumar que considere importantes. No piense sólo en los beneficios para su salud, piense en, por ejemplo:

- cuánto dinero ahorrará cuando no compre cigarrillos;
- el tiempo que tendrá cuando no utilice los recesos para comprar cigarrillos o buscar un encendedor;
- cuando no le falte el aire tan a menudo y no tenga tanta tos;
- ser un buen ejemplo para sus hijos;
- Escriba todas las razones por las que desea dejar de fumar. Coloque la lista en un lugar donde pueda verla seguido, como por ejemplo donde guarda sus cigarrillos, su billetera o cartera, en la cocina o en su auto. Cuando busque un cigarrillo verá su lista, y recordará por qué quiere dejar de fumar.

Qué está fumando realmente

Su cuerpo absorbe más que nicotina cuando fuma. El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 químicos. Algunos de ellos también se encuentran en el

barniz para madera, en el veneno para insectos, en el arsénico, en el quitaesmalte y en el veneno para ratas. Las cenizas, el alquitrán, los gases y otros venenos del cigarrillo dañan su cuerpo con el paso del tiempo, lesionando el corazón y los pulmones. Además, entorpecen su capacidad de degustar, oler y luchar contra las infecciones.

Razones para dejar de fumar

Usted:

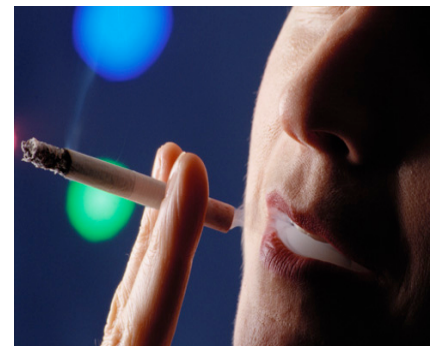
- se sentirá más saludable;
- tendrá más energía, mayor concentración, mayor sentido del gusto y el olfato; sin olvidar dientes más blancos, un aliento más fresco, una respiración sin dificultades y menos tos;
- menor riesgo de desarrollar cáncer, sufrir ataques al corazón, derrames cerebrales, muerte prematura, cataratas y arrugas en la piel;
- enorgullecerá a su pareja, sus amigos, familiares, hijos, nietos, compañeros de trabajo y a usted mismo;
- ahorrará dinero y tendrá más;
- no tendrá que preocuparse por cuándo fumará el próximo cigarrillo o qué hará si va a un lugar donde está prohibido fumar.

El impacto sobre las demás personas

El humo de segunda mano puede causar cáncer, problemas de

respiración y enfermedades cardíacas a las personas que no fuman:

- Las personas expuestas al humo de segunda mano se resfrían y se enferman de gripe más fácilmente y, por lo general, mueren a más temprana edad.
- Las mujeres embarazadas que fuman o están expuestas a humo de segunda mano también están en peligro, por ejemplo, de perder al bebé, de que el bebé tenga bajo peso o contraiga el síndrome de muerte infantil súbita, de que sus hijos sean más irritables o inquietos, se enfermen con mayor facilidad o tengan problemas de aprendizaje. Sin embargo, dejar de fumar puede ayudarlo a tener un bebé más sano. Es beneficioso abandonar el hábito en cualquier etapa del embarazo, pero es mejor hacerlo antes de quedar embarazada. Los niños expuestos al humo de segunda mano también pueden presentar complicaciones. Son mucho más



propensos a padecer problemas de respiración como asma, o infecciones en los oídos o los pulmones, como por ejemplo neumonía.

Por qué resulta tan difícil dejar de fumar

Muchos ex fumadores dicen que dejar de fumar fue lo más difícil que hicieron. La adicción a la nicotina, una sustancia que se encuentra en los productos que contienen tabaco, es el motivo por el que resulta tan difícil dejar de fumar. La nicotina lo hace sentir relajado, satisfecho, alerta y concentrado. Pero, cuanto mayor es la cantidad de nicotina que incorpora, mayor será la cantidad que necesitará para obtener los mismos resultados, y en poco tiempo no se sentirá normal si no hay nicotina en su sistema. Lleva tiempo recuperarse de la adicción a la nicotina. Es muy frecuente que las personas hagan varios intentos antes de poder dejar de fumar definitivamente. Además, dejar de fumar se torna difícil porque el hábito ya es parte de su vida y de su rutina diaria. La simple acción de sostener un cigarrillo, inhalar, exhalar, soplar son todas partes de la conducta adictiva. En especial cuando se siente estresado, aburrido, molesto o enojado. Después de años de fumar todos los días, quizás encienda un cigarrillo sin siquiera pensarlo porque se ha convertido en un hábito.

Desencadenantes que pueden aparecer mientras intenta dejar de fumar

Es posible que se sienta incómodo al no fumar en momentos específicos o en lugares donde solía hacerlo, estas situaciones se llaman desencadenantes. Estas

situaciones accionan o activan sus deseos de fumar; por ejemplo:

- sentirse cansado o deprimido;
- hablar por teléfono;
- beber alcohol;
- mirar televisión;
- conducir;
- terminar de comer;
- jugar a las cartas;
- tomarse un descanso;
- pasar tiempo con otros fumadores;
- beber café;
- observar a otra persona fumar;
- tranquilizarse después de pelear o tener relaciones sexuales.

Para la mayoría de los fumadores, la parte más difícil de dejar de fumar es ponerle fin a estos hábitos. Es importante saber cuáles son sus desencadenantes para poder enfrentarlos. Aléjese de las cosas que lo tientan. Además, esté preparado para luchar cuando esas necesidades ataquen:

- Aléjese de los lugares en donde está permitido fumar. Si se encuentra en un lugar donde está permitido fumar, siéntese en el sector para no fumadores.
- Mantenga sus manos ocupadas sosteniendo un lápiz o un sujetapapeles. Haga garabatos, escriba cartas o lleve una botella con agua.
- Aléjese de las personas que fuman. Pase tiempo con amigos no fumadores.
- Tenga algo en la boca, por ejemplo, goma de mascar, una zanahoria o una rama de apio. Mantenga la boca y las manos ocupadas con un escarbadiantes o un sorbete.
- Beba menos o deje el alcohol completamente. Beber incita a las personas a fumar. Beba jugo, gaseosas o agua helada.
- Recuerde: La necesidad urgente de fumar aparecerá y se irá. Por

lo general los antojos duran poco tiempo.

- Considere cuándo fuma y por qué fuma.
- Durante las próximas semanas, a modo de ayuda, lleve un registro de cada cigarrillo que fuma para identificar cuáles son sus desencadenantes. Quizás descubra que enciende muchos cigarrillos sin siquiera pensarlo y descubrirá qué cigarrillos son sus preferidos. Esta información puede ayudarlo a prepararse para luchar contra sus deseos urgentes de fumar.

¿Lo sabía...?

Más de 430.000 estadounidenses mueren cada año a causa de enfermedades relacionadas con el hábito de fumar. Esto representa una mayor cantidad de muertes de las que causan el alcohol, la cocaína, la heroína, los accidentes automovilísticos, los homicidios, los suicidios, los incendios y el SIDA juntos.