

## NICOTINA

- El ochenta por ciento de los adultos fumadores probaron su primer cigarrillo a los 18 años, o antes.
- Entre el 50 al 80 por ciento de aquellos que fuman tienen una dependencia a la nicotina.
- Entre los que fuman cigarrillos, los rápidos efectos de la nicotina, la frecuencia del refuerzo y la dependencia física de la nicotina hacen que todos ellos conduzcan a un hábito intenso que es difícil de dejar.
- Dependencia a la nicotina y el síndrome de abstinencia pueden desarrollarse con el uso de todas las formas de tabaco (cigarrillos, tabaco de mascar, pipas, rapé y puros) y con los medicamentos bajo prescripción.
- La dependencia y el síndrome de abstinencia pueden ocurrir a un ritmo más acelerado cuando la nicotina se fuma que cuando se toma de manera oral o percutánea (a través de la piel).
- La dependencia a la nicotina es más común entre los individuos con trastornos mentales.
- Más del 80 por ciento de aquellos que fuman expresan el deseo de dejar de fumar.
- Cada año el treinta y cinco por ciento de la población fumadora trata de dejar de fumar. Menos del treinta y cinco por ciento tiene éxito en su intento de dejar de fumar sin ayuda.
- La mayoría de los individuos que fuman tienen de tres a cuatro intentos fallidos para dejar de fumar antes de dejar de fumar definitivamente.
- Los síntomas del síndrome de abstinencia se deben a la privación de la nicotina y son típicamente más intensos entre aquellos que fuman cigarrillos que entre aquellos que fuman otros productos que contienen nicotina.
- Los problemas de salud asociados con fumar son ocasionados por los carcinógenos y el monóxido de carbono en el humo del tabaco más que por la nicotina.
- Parece ser que aquellos que están expuestos crónicamente al humo del tabaco y que nunca han fumado tienen un riesgo mayor para condiciones tales como el cáncer al pulmón y las enfermedades cardíacas.
- El fumador promedio pierde 7 años de vida.

### Síntomas del síndrome de abstinencia

Los síntomas del síndrome de abstinencia pueden empezar a las pocas horas de dejar de fumar; lo típico es que los síntomas más fuertes se presenten en 1 a 4 días, y duren por 3 a 4 semanas.

- Ansiedad
- Cambios en el movimiento rápido de los ojos (REM)
- Ansias de consumo
- Nivel metabólico disminuido
- Ritmo del corazón disminuido
- Deprimido

- Disminución en los niveles del transmisor neural catecolamina y de la hormona cortisol.
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para dormir
- Tos seca o productiva
- Aumento del apetito o de peso
- Irritabilidad, frustración o ira
- Inquietud
- Disminución de las ondas cerebrales al medirlas en una prueba EEG

### Consejos para dejar de fumar

- Establezca una fecha para dejar de fumar y dígasles a todos cuál es la fecha específica.
- Pida a sus amigos que le ayuden en su decisión de dejar de fumar.
- Tenga un "compañero para dejar de fumar"
- Visualícese como un no fumador y participe en actividades de no fumadores (por ej, siéntese en la sección para no fumadores de un restaurante).
- Pase tiempo con personas no fumadoras. Desarrolle nuevas amistades y relaciones.
- Evite las personas que fuman y los lugares que aumentan las posibilidades en las que usted tendrá la tentación de fumar.
- Haga una lista de las cosas que le disgustan sobre fumar y ser un fumador. Mantenga esta lista con usted como recordatorio.
- Establezca metas realistas de corto plazo.
- Deshágase de toda la parafernalia de los cigarrillos (por ej., ceniceros, encendedores).
- Reemplace los descansos para fumar cigarrillos por descansos "sin cigarrillos".
- Cuando sienta la necesidad de fumar, participe en otra actividad.
- Haga una lista de actividades alternativas en vez de fumar y mantenga esta lista en un lugar muy visible (por ej., pegado al espejo o a la nevera).
- Mientras empieza a reducir su consumo de cigarrillos, altere su rutina típica para fumar. Por ejemplo: fume en los momentos en que no fuma normalmente y no fume cuando típicamente fumaría más, sostenga el cigarrillo en la mano opuesta, cambie su ambiente para fumar.
- Tenga a su disposición gomas de mascar, caramelos, palillos de dientes, etc. en vez de cigarrillos.
- Tome agua y zumos. Evite las sustancias con cafeína.
- Coma las comidas apropiadas.
- Haga ejercicios de manera regular.

- Recuerde que las ansias de fumar no duran para siempre. La urgencia de fumar pasa generalmente dentro de los dos a tres minutos.
- Las primeras semanas de abstinencia son las peores, pero se hacen más fáciles con el tiempo.
- Recuerde que los síntomas del síndrome de abstinencia son una señal de que su cuerpo está empezando a sanarse.
- Dése una recompensa por sus triunfos.
- Perdónese si recae. La mayor parte de las personas tienen por lo menos una recaída antes de ganar el éxito definitivo. Si antes ha tratado de dejar de fumar y ha fracasado, sus oportunidades de éxito son mejores, ... no peores.
- Una vez que ha dejado de fumar, no se pruebe a sí mismo fumando "sólo uno".

### **Efectos prenatales:**

Si una mujer fuma mientras está embarazada:

- Hay un riesgo mayor de tener un aborto en el primer trimestre.
- La nicotina atraviesa fácilmente la placenta.
- El fumar interfiere con el suministro de oxígeno al feto.
- El monóxido de carbono del humo del cigarrillo inhibe la liberación de oxígeno en los tejidos fetales.
- La nicotina se vuelve concentrada en la sangre fetal, el líquido amniótico y en la leche materna.
- Tanto la madre como el bebé pueden sufrir complicaciones médicas.
- Hay una posibilidad mucho mayor de un parto prematuro.
- La criatura puede tener un bajo peso al nacer.
- Hay un riesgo mayor del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS).
- La criatura puede sufrir retrasos en el desarrollo.

### **Consecuencias negativas**

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (COPD) y otras enfermedades del pulmón.
- Función disminuida de los pulmones
- Cáncer a los pulmones, oral y otros cánceres
- Estrechamiento de los vasos capilares que irrigan el corazón y el cerebro
- Úlceras

### **Señales de advertencia de que la nicotina es un problema**

- Uso continuo a pesar de saber los problemas médicos.
- Dificultad para abstenerse de fumar.

- Renunciar a actividades sociales, ocupacionales o recreativas importantes debido a que éstas ocurren en áreas donde no se permite fumar.
- Reportar que el cigarrillo más difícil de dejar es el primer cigarrillo de la mañana.
- Fumar más en la mañana que en la tarde.
- Fumar apenas se despierta.
- Fumar cuando está enfermo.

### **Buenas razones para dejar de fumar**

- Un año después de dejar de fumar, el riesgo de enfermedades cardíacas causado por fumar se reduce a la mitad. Después de 15 años de no fumar, el riesgo es similar a aquél de personas que nunca han fumado.
- Después de 10 años, el riesgo de tener cáncer al pulmón para los ex-fumadores baja como a la mitad de aquellos que continúan fumando.
- En 15 a 25 años, el riesgo a tener un derrame cerebral para los ex-fumadores vuelve al nivel del de aquellos que nunca han fumado.
- Después de 15 años de no fumar, el riesgo de muerte vuelve al nivel de uno que nunca ha fumado.
- Aquellos que han dejado de fumar por muchos años tienen menos posibilidades de morir de enfermedades crónicas de pulmón que aquellos que continúan fumando.
- Los ex-fumadores tienen menos días enfermos, quejas de salud, tasas reducidas de bronquitis y neumonía, y autoreportan tener un mejor estado de salud.