LITORALPRESS

Fecha: 17-05-2023
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Salud & Bienestar
Tipo: Noticia general
Título: **“Quiero dejar de fumar”: Seis claves para lograrlo**

Pág. : 2
Cm2: 506,1
VPE: $ 6.648.007

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

“Quiero dejar de fumar”: Seis claves para lograrlo

Según los expertos, no se puede obligar a una persona a que pare de consumir tabaco. Por ende, lo principal es que el paciente tenga por sí mismo el deseo de dejar el cigarro. Estos consejos pueden ser útiles para quienes estén en este proceso.

Lo primero es establecer el grado de dependencia a la nicotina. Para saberlo, el interesado debe responder dos preguntas: ¿Cuánto tiempo pasa desde que despierta y fuma el primer cigarro? Y, ¿cuántos cigarros fuma al día?

Si la respuesta a la primera es más de una hora y la de la segunda es menos de 10 cigarrillos al día, el nivel de dependencia es bajo y la persona puede hacer el intento de dejar de fumar por sí sola.

De todas formas, la recomendación es siempre consultar a un especialista, ya que los pacientes son diferentes y no todos los tips pueden serles útiles.

Recomendaciones generales:

1 Evitar factores desencadenantes

Mientras se esté en proceso de dejar de fumar, se debe intentar desenvolverse en sitios libres de humo y evitar frecuentar aquellos donde se verá expuesto al tabaco, como fiestas y bares. Asimismo, comentar a los cercanos este tema para que así ellos eviten fumar delante del paciente u ofrecerle cigarros.

2 No reemplazar el cigarro con otros hábitos poco saludables

Ojalá la persona no comience a comer en exceso o a beber alcohol en demasía para satisfacer la falta de nicotina. En caso de tener ansiedad, se puede masticar chicle sin azúcar, zanahorias crudas, frutos secos o semillas de girasol; algo que sea crujiente y satisfactorio.

3 Combinar terapias

Si se llevan a cabo terapias farmacológicas (de reemplazo de nicotina, antidepresivos o ansiolíticos) estas pueden combinarse con terapias no farmacológicas, como meditación, hipnosis, yoga o grupos de apoyo, ya que así aumentan las posibilidades de lograr un cese tabáquico definitivo.

4 Identificar situaciones condicionantes

Es fundamental identificar cuáles son las situaciones que condicionan el hábito. Por ejemplo, cuando se toma un café, cuando se siente estrés emocional o laboral. De esta forma se evita generar esos momentos propicios: si antes se fumaba cuando se hablaba por celular, se puede tener un papel y lápiz en la mano para mantenerse ocupado.

5 Realizar actividad física

Hacer ejercicios o practicar algún deporte puede ser de gran ayuda. Incluso hacer actividades como subir y bajar corriendo escaleras sirven para distraerse y evitar las ganas de fumar un cigarrillo. Además, es útil frente al síndrome de abstinencia.

6 No estar solo en el proceso

Los especialistas dicen que estar solo en este difícil proceso no es bueno. Por ello, se requiere el apoyo de familia y amigos, así como también de un especialista que pueda guiar y responder dudas durante este camino. Tener recaídas y retrocesos es normal, por lo que es mejor estar acompañado.

Fuente Dra. Karen Czischke, broncopulmonar de Clínica Alemana; Dr. Jorge Dreyse, académico de la Escuela de Medicina de la U. Finis Terrae y jefe del Centro Paciente Crítico de Clínica Las Condes

EL MERCURIO