

# **ALGUNAS SUGERENCIAS PARA DEJAR DE FUMAR CON CIERTA FACILIDAD.**

**Lic. Leonel Castro Sánchez.**

*. FUM”Jesús Herrera Rodríguez” Calle 29 % 18 y 20 Pedro  
Betancourt. Matanzas.*

## Resumen

La adicción a la nicotina destacando entre otras cosas por que resulta tan difícil dejarla, las causas por las que fumamos, el método de la fuerza de voluntad para dejar de fumar y los inconvenientes de otros métodos, son temáticas que se abordan en este trabajo. No se trata a profundidad la temática del cigarro y la salud, pues no se pretende infundir pánico a los fumadores hablando sobre las enfermedades que provoca la nicotina y otras sustancias que contiene el cigarro, además de que este asunto bien pudiera ser tratado como un tema aparte, pues son muchas las vidas que cobra esta adicción anualmente en nuestro contaminado planeta.

*Palabras claves: Cigarro, enfermedad, drogadicción, voluntad.*

---

## Introducción

El autor de este trabajo tiene 56 años de edad, de los cuales se pasó 40 fumando. Desde el momento en que se hizo adicto a la nicotina hasta la actualidad ha intentado dejar de fumar en dos ocasiones: una por decisión propia y otra por sugerencia de un estomatólogo, en el primer intento permaneció dos años sin fumar y en el segundo lleva hoy (18 de noviembre de 2011) diez meses y catorce días sin suministrarle nicotina a su cuerpo.

En ambas ocasiones fue bastante difícil dejar la droga, pero en la segunda, quizás por la necesidad de dejarla y la imposibilidad para lograrlo, la situación fue realmente desesperante; Dolor de cabeza, ira, intentos de aspirar humo de otro fumador y una gran depresión caracterizaba cada día que transcurría.

Los conocimientos y experiencia adquiridos por el autor de este trabajo con la lectura de un libro titulado “Es fácil dejar de fumar, si sabes como” del autor Allen Carr, así como de otras fuentes de información sobre el tema y las conversaciones con algunos ex fumadores, amigas, amigos y familiares fue lo que, unido a una gran fuerza de voluntad, que en gran medida surgió por la ayuda de ellos, le permitió definitivamente dejar a un lado los cigarros para siempre. Con todas estas personas el autor tiene una deuda de gratitud, pues si no hubiera sido por ellos nunca hubiese podido lograrlo.

Con este trabajo se pretende ayudar a todos los fumadores que estén interesados en deshacerse para siempre de tan despreciable droga, al mismo tiempo contribuir a la preparación de los profesores y estudiantes para que a través de las diferentes asignaturas y otras actividades se trabaje para disminuir el número de fumadores en nuestras universidades.

## Desarrollo

¿Por qué resulta tan difícil dejar de fumar?

Lo primero que tiene que saber un fumador que pretende dejar esa droga es por qué resulta tan difícil renunciar a fumar, pero quizás sea también importante saber primero por qué empezamos a fumar.

Se empieza a fumar porque vemos a otras personas fumando, en la etapa de la adolescencia asociamos el fumar con ser adultos, con la independencia de nuestros padres y otros familiares mayores, porque lo vemos como un hobby, porque pensamos que nos proporciona placer, que nos da personalidad, etc. No pueden existir cosas más absurdas que las planteadas y con posterioridad se explicará porque.

Ahora, después que te convertiste en un adicto a la nicotina, ¿por qué resulta tan difícil renunciar a ella? Para responder esta pregunta el autor además de su propia experiencia como ex fumador consultó las fuentes mencionadas en la introducción y otras, así como obtuvo información de fumadores mediante conversaciones informales, encontrando las siguientes causas:

1- La terrible ansiedad producida por la retirada de la nicotina. En realidad estos síntomas son leves. (Posteriormente se profundizará sobre este aspecto).

2- El disfrute que se siente al fumar. Esto no es real, podemos disfrutar tomándonos un helado de chocolate por ejemplo, pero cuando nos falta el helado, no sentimos ni angustia ni desesperación, pero además, déle un cigarro a una persona que nunca ha fumado para ver si le encuentra buen gusto y disfruta con él.

3- El realce de la personalidad al echar humo por la boca y la nariz. Esto es bien ridículo porque realmente lo que estamos haciendo es llenándonos los pulmones de alquitranes cancerígenos.

4- Es una forma de entretenimiento. ¿Cómo pensar que un cigarro puede servir como entretenimiento con tantas cosas que se pueden hacer para pasar los ratos de ociosidad?

5- Es una forma de mitigar el aburrimiento. Esto tampoco es real, el aburrimiento es un estado mental.

6- El cigarro relaja, da confianza, valor. Esta es otra falsedad, el cigarro en realidad lo que hace es deprimir más a las personas.

7- Es un hábito. Según (Carr, 2004) no es un hábito; el hábito ni siquiera existe. Pero en caso de ser hábito ¿cómo es posible continuar con un hábito que sabe fatal, nos mata, nos cuesta un dineral, cuando lo único que tenemos que hacer es dejarlo?

Ahora, Si los aspectos anteriormente planteados no son las verdaderas causas de porque es tan difícil dejar de fumar, ¿por qué seguimos fumando?

Según (Carr, 2004) las verdaderas razones por la que los fumadores siguen fumando son una sutil combinación de los factores siguientes:

1. La adicción a la nicotina.

## 2. El lavado de cerebro y el subconsciente.

Es importante conocer las razones por las que se fuma como paso previo a dejar de fumar.

La adicción a la nicotina.

La nicotina es un compuesto incoloro y aceitoso, es una droga autorizada que produce la adicción en el fumador. Es la droga adictiva más rápida conocida por la ciencia, y tiene una actuación rápida al mismo tiempo que su nivel en sangre disminuye rápidamente.

Es importante que el fumador reconozca que es un drogadicto como paso previo para decidirse a dejar de consumir para siempre los cigarrillos.

Cuando a un fumador le falta la nicotina presenta una sensación de vacío, de desasosiego, de que le falta algo, se pone nervioso, intranquilo, le falta confianza y se irrita con facilidad. Es una especie de hambre de nicotina. Si enciende un cigarrillo, el cuerpo recibe una nueva dosis de nicotina y las molestias acaban volviendo a un estado normal, pero pasado un breve tiempo se repetirá la historia ya que la nicotina desarrolla una reacción en cadena y ese cigarrillo que el fumador se fuma para aliviar el hambre de nicotina volverá a despertar en un breve lapso de tiempo el deseo de fumarse otro, a no ser que se interrumpa la cadena para siempre.

Al principio, cuando el fumador comienza a fumar, la sensación de ansiedad y su alivio son tan leves que ni siquiera se da cuenta de su existencia. Cuando empieza a fumar con regularidad cree que es porque le ha llegado a gustar o que se ha habituado. En realidad lo que ha sucedido es que se ha convertido en un drogadicto o lo que es lo mismo ha desarrollado la adicción por la nicotina.

Fumar no es un hábito, es una adicción. Los hábitos se pueden dejar con facilidad, lo que no es fácil de dejar es el cigarrillo, porque ocurre lo que ocurre con todas las drogas, que nuestro cuerpo se va haciendo más inmune a los efectos de la nicotina y necesitamos dosis progresivamente más altas para sentir el mismo efecto.

Es totalmente falso el criterio de que el cigarrillo nos calma los nervios, nos quita el estado de ansiedad, el aburrimiento, el estrés. Lo mismo encendemos un cigarrillo cuando estamos estresados que cuando estamos relajados, cuando estamos aburridos o cuando estamos concentrados, ¿cómo es posible que una droga pueda producir tantos efectos contrarios?

La adicción a la nicotina es una adicción química y es bastante fácil de dejar, pues por ser una droga rápida, sólo tarda unas tres semanas para eliminarse en un 99% del cuerpo, sin embargo no resulta igual con el lavado de cerebro.

El lavado de cerebro y el subconsciente.

En relación con este aspecto se debe destacar que en nuestro país no se presenta como en otros países principalmente capitalistas, donde la propaganda a todos los productos y servicios que se prestan juega un papel principal.

En esos países es fácil ver enormes carteles que machacan al fumador mientras conduce, anuncios a las distintas marcas de cigarrillos en las revistas, información que llega a las personas desde las edades más tempranas sobre el tabaco, diciéndoles que los relajará, les dará valor, y confianza en ellos mismos, y que el cigarrillo es un gran placer.

En realidad hay también publicidad en contra del cigarrillo haciendo alusión a los problemas de salud que produce, pero como la propaganda a su favor es tan amplia poco se puede lograr.

Independientemente de que en nuestro país no existe esa propaganda para vender cigarrillos y que actúa en el subconsciente de las personas, se ponen algunos programas de televisión donde el héroe es un fumador, se fuma en cualquier área, los profesores y estudiantes fuman en cualquier parte de las escuelas y quizás sin darnos cuenta o sin querer hacerlo estamos promocionando el cigarrillo y le estamos haciendo un gran lavado de cerebro a nuestra población, lo que indiscutiblemente induce principalmente a la juventud a convertirse en fumadores.

Por otro lado nos encontramos que la fuerza más poderosa en este proceso de lavado de cerebro es, irónicamente, el mismo fumador. Todos los fumadores tienen un familiar o conocen a alguna persona que ha fumado durante toda su vida y ya tiene 90 años y no se ha enfermado nunca, esta es una forma que tiene el fumador para el lavado de cerebro.

Los gobiernos y las empresas productoras de tabaco obtienen grandes ganancias a cuentas del fumador y por eso hacen tanta publicidad y los paquetes de cigarrillos se venden en todas partes aunque tienen por fuera un letrero que dice “fumar daña la salud”, letrero que poco le interesa al fumador, que no cree ni en el letrero ni en las campañas que se hacen sobre los daños que le causa el cigarrillo a la salud.

Es necesario comenzar a mirar esos atractivos paquetes de cigarrillos con otros ojos, ver en ellos la basura y el veneno que ocultan.

El cigarrillo y la salud.

Es en este aspecto donde los efectos del lavado de cerebro son mayores. Los fumadores creen estar conscientes de los peligros para la salud del cigarrillo, pero no es así.

En una ocasión el autor de este trabajo presentó un dolor de muela, específicamente un cordal, asistió a una consulta de Estomatología, el estomatólogo le sacó el cordal y le dijo que no podía fumar ni un cigarrillo más, pues tenía unas lesiones blanquecinas en la encía que eran premalignas y que desaparecerían solo con dejar de fumar. Logró dejar de fumar al año y cuatro meses, ya lleva diez meses y catorce días sin fumar, pero durante ese año y cuatro meses que se mantuvo fumando después de la alerta de médico no disfrutó de ningún cigarrillo, pues fumaba con miedo, cada vez que se fumaba un cigarrillo decía a sus amigos y familiares que era el último, pues siempre estuvo pensando en dejarlo y al mismo tiempo pensando que el que se iba a fumar no le iba a hacer daño. Ese es el lavado de cerebro que se hace al propio fumador.

Independientemente de que no se pretende infundir pánico en los fumadores, no se puede dejar de decir en relación con el cigarro y la salud que el cigarro es causante de cáncer principalmente en pulmones, garganta y cavidad bucal, produce infarto, arteriosclerosis, enfisema pulmonar, angina de pecho, trombosis, bronquitis crónica, asma, obstruye las venas afectando la vitalidad pues no llega oxígeno a todas las partes de cuerpo y el fumador siente ese agotamiento permanente. Un porcentaje alto de los incendios domésticos es por culpa de cigarro. El cigarro es en la actualidad una de las principales causas de muerte.

Relación del cigarro con el estrés, el aburrimiento, la concentración y la relajación.

En sentido general los fumadores viven engañados en lo que a esta temática corresponde, en lo que como es lógico influye el lavado de cerebro y el subconsciente.

El cigarro no reduce el estrés a no ser el producido por la falta de nicotina en sangre. Imaginemos el estrés que se le produciría a un fumador que se condene a cadena perpetua, y ¿qué haría si se le cambia la sanción por su renuncia a fumar?

El cigarro no mitiga el aburrimiento. El aburrimiento es un estado de ánimo, mientras se está haciendo alguna actividad y se está entretenido el fumador fuma menos. Cuando al fumador le falta el tóxico en la sangre es cuando siente deseos de fumar.

El cigarro no ayuda a concentrarse, al contrario, la nicotina tupa las venas y llega menos sangre al cerebro lo que afecta la concentración. Ahora, si el fumador tiene deseos de fumar entonces no podrá concentrarse, tampoco no se pudiera concentrar una persona que tiene mucho frío o mucho calor.

El cigarro no ayuda a relajarse. La nicotina es un estimulante químico, se puede hacer la prueba de medirse el pulso antes y después de fumar un cigarro y se verá esto con más claridad. Lo que realmente sucede es que al fumador sentir deseos de fumar y al no saciarlos se altera y lógicamente como la ansiedad es por hambre de nicotina al fumar desaparece.

Método para dejar de fumar.

Imaginemos que exista un método para dejar de fumar que le permita a cualquier fumador dejarlo:

- ❖ Inmediatamente.
- ❖ Permanentemente.
- ❖ Sin emplear la fuerza de voluntad.
- ❖ Sin sufrir síndrome de abstinencia.
- ❖ Sin utilizar Tácticas de choque, píldoras, parches u otros artilugios.

Imagina además que:

- ❖ No hay período inicial depresivo o desdichado.
- ❖ Inmediatamente disfrutas más en tus encuentros sociales.
- ❖ Te sientes más seguro y mejor preparado para superar el estrés.
- ❖ Estás más capacitado para concentrarte.
- ❖ No sólo encuentras fácil dejar de fumar, sino que puedes realmente disfrutar del proceso desde el momento en que apagas tu último cigarro.

Si existiera un método como este, sería muy irresponsable el fumador que no lo utilizara. Pero no existe tal método.

Ahora, ¿es difícil dejar de fumar? No, Es difícil saltar 2,46 metros de altura para romper el record de Sotomayor, se necesitaría largas jornadas de entrenamiento, y se corre el riesgo de después de entrenar tanto no lograrlo.

Para dejar de fumar lo que hay que hacer es no fumar más, pues nadie te obliga a fumar.

El método de la fuerza de voluntad.

Cuando una persona empieza a fumar prueba los cigarros y como que no le gustan piensa que en cualquier momento lo puede dejar, hasta que se hace adicto. No se da cuenta que el fumador no fuma porque le gusta, sino, porque tiene necesidad de fumar. Se da cuenta del problema cuando trata de dejarlo y no puede.

Cuando a un fumador le sucede algo que lo empuja a dejar de fumar ya sea relacionado con su salud, el dinero, el rechazo social, o simplemente una racha de tos violencia; entonces se da cuenta que en realidad no le gusta.

En el método de la fuerza de voluntad el fumador se dice a si mismo "si pudo aguantar lo suficiente, desaparecerá el deseo de fumar". El fumador debe estar consciente que a partir del momento en que se fumó el último cigarro ya dejó de ser fumador y comienza un tormento que ya se explicaron sus causas, pero es bueno recordar que es antes que todo un problema psíquico. No es ningún dolor físico, los efectos son muy poderosos. El fumador se siente desgraciado e inseguro. En vez de olvidarse del asunto de fumar, lo obsesiona.

Pasarán días, incluso semanas de terrible desesperación y el fumador se preguntará:

¿Cuánto tiempo durará la ansiedad?

¿Volveré a ser feliz algún día en la vida?

¿Me podré levantar por las mañanas y afrontar el nuevo día?

¿Podré disfrutar alguna vez de una comida?

¿Cómo voy a enfrentar el estrés en el futuro?

Durante todo este tiempo el fumador valora cada vez más el tabaco.

El fumador debe saber algo. Si aguanta tres semanas sin absorber nada de nicotina, la adicción física desaparecerá y tiene una gran parte de la pelea con la nicotina ganada, ahora, si al cabo de las tres semanas enciende un cigarro para demostrar que ganó, volverá a introducir nicotina en su cuerpo, la que empieza a salir y va a necesitar otro cigarro. El fumador había vencido la droga, pero ha adquirido de nuevo la adicción.

En cualquier momento posterior al último cigarro que el fumador se fumó que se fume otro vuelve a adquirir la adicción.

El autor considera importante reiterar que son veinte y un días para vencer la adicción física y que lo que queda después, o sea, los deseos de fumar que le quedan al fumador es un problema psíquico. Si aguanta mucho tiempo, se dará cuenta que no va a rendirse, deja de estar deprimido y acepta el hecho de que se vive divinamente si fumar.

Son muchas las personas que han dejado de fumar con este método, pero es difícil y arduo y hay muchos fracasos, incluso hay algunos que consiguen pasar el resto de su vida en un estado de vulnerabilidad porque se les queda el lavado de cerebro. Hay no fumadores que creen que el cigarro puede ayudar en un momento de estrés, esos son también víctimas del lavado de cerebro.

Hasta aquí lo que se a descrito del método de la fuerza de voluntad es un resumen de lo planteado por Allen Carr en su libro “Es fácil dejar de fumar si sabes como”.

El autor dejó de fumar con este método pero adoptó otras medidas no planteadas por Carr, estas fueron:

- ❖ Comer abundantes frutas frescas como naranjas, plátanos y otras.
- ❖ Tomar bastantes jugos de frutas, sobre todo de naranjas. Esto para eliminar la mayor cantidad de nicotina en el menor tiempo posible.
- ❖ Evitar las comidas apetitosas, con carnes y pimientos o sazones en sentido general, que incitan a fumar un cigarro.
- ❖ No ingerir bebidas alcohólicas, pues el alcohol le abre las puertas a la nicotina.
- ❖ No tomar café, que también le abre las puertas a la nicotina. .
- ❖ Mantener alejados lo cigarros.
- ❖ Baño al levantarse en la mañana para reducir el estrés.
- ❖ Evitar lo problemas y conflictos.

Estas medidas se adoptaron por diez días.

El momento idóneo para dejar de fumar.



Todos los fumadores desearían dejar definitivamente el cigarro, pero ven el dejar de fumar como una cosa terrible de hacer.

Muchos fumadores piensan escoger el período de vacaciones, para no tener estrés, o si es un fumador que fuma mucho en los períodos de inactividad o aburrimiento, prefiere lo contrario.

Sin embargo, ya conocemos que aunque cada fumador fuma para aliviar la ansiedad química, no es la adicción química la que esclaviza al fumador, sino, el lavado de cerebro que resulta de esa adicción.

Producto de ese lavado de cerebro, los fumadores con frecuencia fijan una fecha, la que suelen cambiar o posponer en varias ocasiones.

Ahora, si un fumador ha decidido dejar de fumar, estará convencido de que algún sacrificio tendrá que hacer, y que son veinte y un días difíciles, en los cuales eliminará el 99% de la nicotina que hay en su cuerpo, y que después lo que le queda es la consecuencia del lavado de cerebro.

Se sabe que el cigarro no es ni hábito, ni placer, que es drogadicción, una enfermedad, por lo que mientras más se demore en curarla será peor y más difícil, pues irá empeorando progresivamente. Por lo tanto, la pregunta de ¿cuál es el momento idóneo para dejar de fumar? Tiene una sola respuesta: ¡AHORA!

El fumador debe pensar lo rápido que pasa cada semana de su vida y lo bueno que es vivir sin cigarro, que tantos problemas le crea. Si se hace esto, el fumador disfrutará durante el período de abstinencia y durante toda su vida.

El método de la reducción del consumo.

Este es un mal método, y es recomendado por muchos médicos y psicólogos.

Es necesario recordar que la nicotina desarrolla una reacción en cadenas y que al fumar un cigarro después vendrá una eliminación de esa nicotina lo que dará deseos de fumar otro, de esta forma el fumador tendrá la adicción física a la nicotina y la psíquica. Se pasa la vida esperando el momento del próximo cigarro. Mientras más espera con más deseos se fuma el cigarro de turno.

Lo más difícil a vencer por el fumador que se decide a dejar el cigarro no es la adicción física que dura veinte y un días, sino la psíquica que dura toda la vida.

Se comete un error al pensar que porque se fume menos, menos deseos se tendrán de fumar. Es todo lo contrario, mientras menos fumes más deseos de fumar.

El reducir el consumo es una verdadera tortura, porque el fumador piensa que si puede reducir su hábito finalmente reducirá su deseo de fumar y no es ningún hábito, es una adicción.

El problema de dejar de fumar no depende de la adicción química. Sino en comprender que el cigarro no tiene buen gusto y que no produce placer, es un problema psíquico.

Acuérdate, si fumas menos sufrirás más.

## **Conclusiones**

El tabaquismo es una de las principales causas de muerte en el mundo actual, por lo que todos los esfuerzos que se realicen por librar a la humanidad de este mal resultan insuficientes. En este trabajo se abordó el problema y se tocaron algunas aristas del mismo, así como se dieron algunas recomendaciones para dejar de fumar con la mayor facilidad posible, partiendo del criterio que no existe un método mágico para ese propósito y que todo lo que pretendemos en la vida lleva un cuota de esfuerzo y de sacrificio y que precisamente, apreciamos, queremos y cuidamos aquellas cosas que más sacrificios hemos realizado para lograrlas. El autor considera que hay otros aspectos que serian importantes tratar, pero este es solo un comienzo, no obstante recomienda la lectura del libro “Es fácil dejar de fumar, si sabes como” de Allen Carr, en el que podrá encontrar cosas como las descritas aquí y otras más que contribuirán positivamente en que un fumador abandone definitivamente tan repugnante droga.

## **Bibliografía.**

CARR, A. Es fácil dejar de fumar, si sabes como. Editorial: Espasa Calpe, S.A. Madrid.

CARVAJAL RODRÍGUEZ, CIRELA. La Educación para la Salud a través proceso

docente educativo 1. Trabajo presentado en el Congreso Pedagogía 95. \_\_La Habana:

Ed. 1995. \_32p

\_\_\_\_\_ Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema

Nacional de Educación. —La Habana: [s. n.], 1999. \_18p.

GONZÁLEZ FERNÁNDEZ. Segundo Taller Nacional Sobre Estilos de Vida.

GONZÁLEZ MENÉNDEZ, RICARDO. SOS: Alcohol y otras drogas. Santiago de Cuba:

Ed. Oriente, 1998. \_ 122p.

PÉREZ VIDAL, JOSÉ. España en la historia del tabaco. – Madrid: Samarán, 1959.