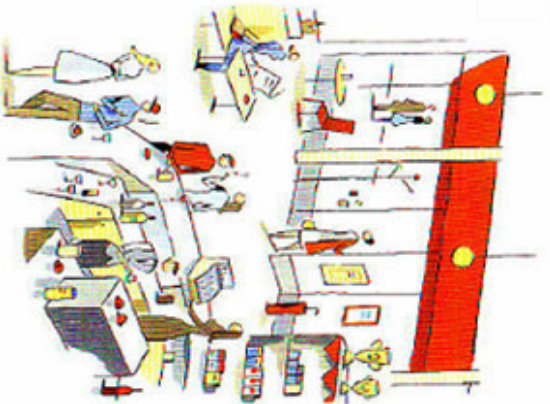


Yo fumo



En este momento usted fuma y no tiene intención de dejarlo: se encuentra bien tal y como está, no le apetece renunciar al placer se encuentra bien tal y como está, no le apetece renunciar al placer que le proporciona el tabaco o le gustaría pero no se siente preparado para dar el paso.

Para ayudarle a resumir las razones por las que no quiere dejar de fumar, en la tabla siguiente tiene una lista de afirmaciones. Algunas no le afectarán, otras se corresponderán con lo que siente. Indique su punto de vista en cada frase marcando una de las casillas:

	nada	algo	bastante	mucho
1. Fumar es un placer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Fumar me relaja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. No estoy preparado para dejarlo ahora...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sólo fumo cigarrillos light	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¡Hece tanto que no fumo! Dejarlo ahora no valdría para nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Me da miedo engordar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Fumar es un placer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. No tengo fuerza de voluntad, no lo conseguiré nunca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Lo he intentado varias veces y siempre recayó	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esta tabla le ha permitido resumir su situación. Ahora lea los párrafos que le condeñan, es decir, aquellos que correspondan a sus respuestas de las casillas «algo», «bastante» y «mucho».

Yo fumo

1. Fumar es un placer

Por eso fuma tanta gente: el cigarrillo es sinónimo de cordialidad y buenos momentos. Por una razón muy sencilla: en su cerebro hay células que absorben la nicotina. Cuando éstas se activan, generan sensación de bienestar. Tras una calada de cigarrillo la nicotina se fija en los receptores y provoca ese placer en solo 7 segundos. Pero los ex fumadores señalan que al dejar de fumar han descubierto otros placeres: los olores, el sabor de las comidas, la impresión de respirar plenamente. También expresan un sentimiento de logro personal y la satisfacción de haber reencontrado una forma de libertad e independencia.

2. Fumar me relaja

Esta sensación se debe al efecto de la nicotina sobre el cerebro: la tensión que siente antes de fumar y que se alivia con el cigarrillo está relacionada principalmente con la falta de nicotina. Tras unas semanas sin fumar, los ex fumadores tienen sensación de calma, ya no tienen mono.

3. Ahora no estoy preparado para dejarlo

Es posible que no sea el mejor momento para usted. No se precipite. No tome esa decisión a la ligera y sepa que dejar de fumar no es una prueba insuperable. Hay que prepararse adecuadamente, aceptar la idea de que no se consigue de un día para otro y recurrir a métodos serios y adaptados a su caso.

4. Sólo fumo tabaco *light*

Los cigarrillos *light* se inventaron para hacer creer que con ellos disminuiría la cantidad de productos tóxicos inhalados por los fumadores. Cuidado: siguen siendo muy peligrosos, a pesar de lo que la industria del tabaco intenta hacer creer al público.

Por ello en los países de la Unión Europea se prohibirá el término «tabaco *light*». Lo cierto es que las tasas de nicotina y de alquitrán indicadas en los paquetes corresponden al rendimiento las máquinas de referencia que se utilizan, pero ningún fumador se comporta como éstas. La cantidad de productos tóxicos absorbidos varía en función de la forma de fumar. Cuando una persona dependiente de la nicotina se pasa al tabaco *light*, modifica automáticamente su forma de fumar y absorbe la misma cantidad de nicotina que antes, ya que su organismo siente la misma necesidad. Fuma más o apura más cada cigarrillo. Por último, recientes investigaciones han demostrado que el tabaco *light* conlleva a formas nuevas y más peligrosas de contraer cáncer.

5. ¡Hace tanto que fumo! Dejarlo ahora no valdría para nada.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar, incluso si fuma mucho y desde hace tiempo. En efecto, el riesgo de contraer una enfermedad grave disminuye después de dejarlo, y así progresivamente alcanzará el nivel de riesgo de los no fumadores. Para obtener más información sobre los beneficios de dejar de fumar, vaya a la página 25.

