

Yo fumo

Actualmente fuma y no se ha planteado seriamente el dejarlo: se encuentra bien tal y como está, no está dispuesto a renunciar a los placeres que le brinda el tabaco, o bien sí que le gustaría, pero no está seguro de dar el paso.

Para ayudarle dar con las razones por las que no quiere dejar de fumar, encontrará en el siguiente cuadro algunas propuestas. Algunas quizás no corresponderán con lo que usted siente y otras sí. Indique su opinión marcando una de las 4 casillas:

	Para nada	Un poco	Bastante	Mucho
1. Fumar es un placer				
2. Fumar me relaja				
3. No estoy preparado para dejarlo ahora...				
4. Sólo fumo light				
5. Hace tanto que fumo que no serviría de nada dejarlo ahora				
6. Me da miedo engordar				
7. No tengo voluntad, nunca lo conseguiré				
8. Me da miedo estar nervioso e irritable				
9. Lo he intentado varias veces y siempre vuelvo a empezar				

Este cuadro le ha permitido ver su situación. Lea los párrafos que le conciernen, es decir, aquellos a los que corresponden las casillas "Un poco", "Bastante" que ha marcado.

1. Fumar es un placer

Por esto tantas personas lo hacen: el cigarro es sinónimo de convivencia y buenos momentos.

Por una simple razón: en su cerebro hay células que captan la nicotina. Cuando estas se activan, producen una sensación de bienestar. Después de una calada, la nicotina se fija en los receptores y provoca este placer en tan sólo 7 segundos.

Sin embargo, los ex fumadores señalan que, al haber dejado el tabaco, han descubierto otros placeres: los olores, el sabor de las comidas, la sensación de respirar plenamente. Experimentan también un sentimiento de realización personal y la satisfacción de haber reencontrado una forma de libertad e independencia.

2. Fumar me relaja

Esta sensación se debe a un efecto de la nicotina en el cerebro: la tensión que se siente antes de fumar y que se alivia con el cigarrillo, está en relación con la falta de nicotina. Tras algunas semanas de haberlo dejado, los ex fumadores experimentan una sensación de alivio: ya no tienen "mono" de ni esa sensación de frustración.

3. No estoy preparado para dejarlo

A lo mejor no es el mejor momento para usted, pero ¡no se precipite! No tome esta decisión a la ligera. Y sepa que dejar de fumar no es misión imposible: hay que prepararse debidamente, asimilar que no se hace de un día para otro y recurrir a métodos serios y adaptados a su caso.

4. Sólo fumo Light

Los cigarrillos Light han sido ideados para hacer creer a los fumadores que reducen la cantidad de productos tóxicos al fumarlos. Pero cuidado, son extremadamente peligrosos, a pesar de lo que la industria del tabaco intenta hacer creer. Por esta razón, dentro de poco se prohibirá la denominación "Light" en los países de la Unión Europea. De hecho, las tasas de nicotina y de alquitrán indicadas en los paquetes corresponden al rendimiento de las máquinas de fumar, pero ningún fumador se comporta como las máquinas de referencia.

La cantidad de productos tóxicos absorbidos varía según la manera de fumar. Cuando una persona dependiente de la nicotina se cambia a cigarrillos Light, modifica automáticamente su forma de fumar y absorbe la misma cantidad de nicotina que antes ya que su organismo sigue experimentando esa necesidad. Fuma más o apura más cada cigarrillo.

Finalmente, las investigaciones recientes muestran que los cigarrillos Light acarrearán nuevas formas de cáncer, y más peligrosas.

5. Hace tanto tiempo que fumo que ya no serviría de nada dejarlo ahora

Nunca es tarde para dejarlo, aunque fume mucho o desde hace mucho tiempo. En efecto, el riesgo de desarrollar una enfermedad grave se atenúa después de dejarlo, para ir adquiriendo progresivamente el riesgo que tiene un no fumador. Para más información acerca de los beneficios de dejar de fumar, vaya a la página 25.