Cómo obtener ayuda con la parte mental de la adicción al tabaco

La nicotina es la droga en el tabaco que causa una sensación placentera y distrae al consumidor de sensaciones desagradables. **Con el paso del tiempo, una persona se vuelve dependiente físicamente y adicto emocionalmente a la nicotina.** Esta dependencia física causa síntomas de abstinencia desagradables cuando usted trata de abandonar el hábito de fumar o de consumir otras formas de tabaco. También hay efectos mentales y emocionales. La nicotina afecta en realidad a las emociones y a la química del cerebro.

Lo que usted podría sentir al dejar de consumir tabaco

- Depresión
- Tristeza o aflicción
- Un sentimiento de pérdida
- Frustración
- Impaciencia
- Enojo
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Problemas de concentración
- Intranquilidad o aburrimiento

Lo que usted puede hacer

Hay muchos recursos para ayudar a dejar de fumar o de consumir otras formas de tabaco para siempre. En la mayoría de los casos, los consumidores de tabaco son conscientes de los síntomas físicos que causan molestias y consideran métodos como terapias de reemplazo de nicotina y medicamentos para ayudar a aliviarlos. Sin embargo, puede que no estén listos para afrontar el efecto mental, lo que puede ser un desafío mayor.

La dependencia emocional y mental (adicción) hace difícil mantenerse alejado de la nicotina una vez se deja el hábito. Para dejar el hábito y mantenerse así, los consumidores de tabaco tienen que lidiar tanto con la dependencia física como la mental. Afortunadamente, se dispone de servicios de orientación y de apoyo, así como materiales de autoayuda para ayudarle a superar estos momentos. Al igual que los síntomas físicos, los cambios emocionales se van superando con el paso del tiempo.

Usted se puede preparar para los efectos mentales de la abstinencia del tabaco.

Programas para dejar de consumir tabaco

Líneas de ayuda vía telefónica para dejar de consumir tabaco

En los Estados Unidos, en todos los 50 estados y el Distrito de Columbia se cuenta con algún tipo de programa gratuito de ayuda por teléfono que pone en contacto a quienes llaman con orientadores capacitados. Estos especialistas ayudan a planificar un método para dejar el hábito que se ajusta a los patrones únicos de consumo de cada persona. Las personas que obtienen orientación vía telefónica duplican la tasa de éxito de dejar el hábito

en comparación con aquéllas que no obtienen este tipo de ayuda. Los estudios de investigación han mostrado que la orientación vía telefónica también es útil para las personas que buscan dejar el hábito de consumir otras formas de tabaco que no producen humo.

Los consejeros pueden sugerirle una combinación de métodos que incluya medicamentos, cursos locales, folletos de auto ayuda y/o apoyo mediante una red de amigos y familiares. La ayuda de un orientador puede evitar que las personas que están dejando el hábito cometan errores comunes.

Además, la orientación por teléfono es más conveniente que otros programas de apoyo. No requiere conducir el auto, transportación o guarderías, y está disponible por las noches y los fines de semana.

La eficacia de los servicios de apoyo por teléfono ha llevado al desarrollo de muchos servicios de asistencia en Internet, así como de aplicaciones móviles para dejar el hábito. Aun así, ofrecen otro recurso de apoyo fácil de usar para las personas que intentan dejar de consumir tabaco.

Grupos de apoyo para personas que dejan el hábito

Los grupos de apoyo para las personas que dejan el consumo de tabaco también pueden ser útiles. *Nicotine Anonymous*® (NicA) es un grupo de apoyo establecido hace mucho tiempo. Este grupo lleva a cabo reuniones de forma periódica y aplica los 12 pasos del programa de Alcohólicos Anónimos (AA) a la adicción del tabaco. Esto incluye asistir a las reuniones y seguir el programa. La gente que asiste por primera vez a *NicA* podría seleccionar a un mentor para que le ayude a través de todos los pasos y para que le apoye cuando surja la tentación de consumir tabaco. Estas reuniones son gratuitas, aunque se recaudan donaciones para ayudar a cubrir los gastos. *NicA* también ofrece reuniones por teléfono y por Internet, así como apoyo en línea en su sitio Web.

Usted puede saber si hay un grupo de *NicA* cerca de usted si llama al 1-877-879-6422 o si visita www.nicotine-anonymous.org. Este es solo uno de los muchos tipos de programas de apoyo.

A menudo, la Sociedad Americana Contra El Cáncer o la oficina local del Departamento de Salud también auspician clases para dejar el hábito.

En algunos lugares de trabajo, hospitales, y centros de bienestar se brindan programas, grupos o cursos para dejar el consumo de tabaco. Puede que sean conducidos por profesionales y que se enfoquen en información y educación, o tal vez son dirigidos por voluntarios. Algunos programas pueden ser organizados como clases, mientras que otros se enfocan en compartir las experiencias de los miembros del grupo. Algunos grupos se reúnen por solo unas semanas, mientras otros continúan indefinidamente. Hay muchas opciones, y los diferentes tipos de grupos funcionan mejor para distintas personas. Encuentre uno que le resulte útil a usted.

Para las personas que no pueden asistir a las reuniones de grupos de apoyo, hay sistemas de apoyo por teléfono y en línea mediante sitios Web (refiérase a la información anterior).

Verifique con su empleador, compañía de seguro médico u hospital local para encontrar un grupo de apoyo que mejor se ajuste a sus necesidades. Usted puede llamar a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al 1-800-227-2345 para averiguar qué servicios de apoyo podrían estar disponibles en su región.

Lo que se busca conseguir con un programa para dejar el consumo de tabaco

Los programas para dejar el consumo de tabaco están diseñados para ayudar a la gente a reconocer y sobrellevar los problemas que surgen durante el tiempo en que tratan de abandonar el hábito. Además, los programas deben proveer apoyo y ánimo para que estas personas se mantengan sin consumir tabaco. Esto ayuda al ex consumidor a evitar muchos de los errores comunes al dejar el hábito.

Los estudios han demostrado que los mejores programas incluyen orientación individual o en grupo. Existe una relación estrecha entre la frecuencia, el tiempo que la orientación dura (el alcance) y la tasa de éxito (en general, entre mayor alcance ofrezca el programa, mayor será la probabilidad de éxito).

El alcance del programa puede aumentar al brindar más sesiones o al prolongar la duración de éstas, o bien aumentando el número de semanas en que las sesiones son programadas. Por lo tanto, cuando esté buscando un programa, trate de encontrar uno que ofrezca lo siguiente:

- Que las sesiones al menos tengan una duración de 15 a 30 minutos
- Que se ofrezcan al menos cuatro sesiones
- Que el programa dure al menos dos semanas (por lo general, si dura más tiempo es mejor)

Asegúrese de que el líder del grupo haya recibido capacitación sobre cómo dejar el hábito de consumir tabaco.

No todos los programas son confiables. Por lo tanto, tenga precaución. Tenga cuidado con aquellos programas que hacen lo siguiente:

- Prometen éxito fácil y al instante, con poco esfuerzo de su parte
- Usan inyecciones o pastillas, especialmente ingredientes “secretos”
- Anuncian una tasa de éxito de 100% sin efectos negativos
- Cobran un cargo muy alto (llame a la oficina local de *Better Business Bureau* si tiene alguna duda)
- No proveen referencias ni números de teléfono de personas que hayan participado del programa

Apoyo de la familia y de los amigos

Muchos ex consumidores de tabaco afirman que una red de apoyo por parte de la familia y los amigos fue muy importante durante el tiempo que estaban dejando el hábito. Puede que otras personas, como sus compañeros de trabajo o doctor de cabecera, le brinden su apoyo y ánimo. Dígale a sus amigos cuáles son sus planes para dejar de fumar. Trate de pasar tiempo con personas que no consumen tabaco y con ex consumidores quienes apoyen sus esfuerzos para dejar el hábito. Dígales las necesidades que usted tiene. Por ejemplo, ser pacientes con usted a medida que pasa por las ansias de fumar o consumir tabaco, atender a sus llamadas tarde en la noche o temprano en la mañana, y planear actividades en lugares donde el consumo de tabaco resulte complicado. Descubra con qué puede contar por parte de cada amistado o familiar.