Encender un cigarro y fumarse toda la vida

Lizeth Villegas, Alheli Lara, Leticia Sanchez.

Hoy es el Día Internacional de No Fumar, en Guadalajara institutos como la Clínica de Tabaquismo del Centro Medico de Occidente buscan reducir la enfermedad

ENCENDER UN CIGARRILLO SUGIERE una concentración especial, es acceder al placer de un sabor fuerte y definido; se saborea cada bocanada, la textura del tabaco, su sabor y su olor sugieren entrar a una atmósfera de reflexión, goce y convivencia.

Este placer es el que lleva a millones a iniciarse en el habito tabaquismo, o poder abandonar esta adicción. Dejar de fumar no es sencillo. Su consumo, que empezó como una simple curiosidad, atrapa al individuo.

De acuerdo con la Secretaria de Salud, el 27 por ciento de la población fuma, y cerca de 44 mil personas mueren anualmente por enfermedades relacionadas con el tabaquismo.

"El tabaquismo es una enfermedad aceptada socialmente", comento Maria Eugenia Jáuregui, psicóloga de la Clínica de Tabaquismo del Centro Medico de Occidente, "es una conducta aprendida de generación en generación, que usualmente se inicia en la pubertad por curiosidad, por imitar un habito de adultos prohibido, por presión de los amigos y por la facilidad que se tiene para adquirirlo".

Un fumador se siente seducido por el cigarro a consecuencia de la adicción física que le provoca la nicotina.

Esta poderosa sustancia actúa en el sistema nervioso y origina efectos estimulantes y tranquilizantes.

Cuando un adicto intenta dejar de fumar por mas de media hora, dijo, experimenta el síndrome de abstinencia: depresión, irritabilidad y falta de concentración, debido a que su organismo se acostumbro a cierta dosis de droga.

Son pocas las personas que intentan abandonar el tabaquismo y que buscan ayuda en las clínicas antitabaco.

En la Clínica de Tabaquismo del Centro Medico de Occidente, diariamente llegan decenas de personas a preguntar sobre los tratamientos, pero por falta de espacio y personal, solo se pueden atender 45 personas anualmente, de las cuales el 80 por ciento se recupera de la adicción.

Con base en la Encuesta Nacional de Adicciones de 1998, el 27.2 por ciento de la población en México fuma.

Tres de cada cuatro personas adictas han intentado dejar el cigarro sin ayuda de especialistas; pero solo el 15 por ciento de ellos lo logra.

Como método para ayudar a las personas que no pueden dejar de fumar, se crearon las clínicas de tabaquismo apoyadas con estrategias psicológicas y farmacéuticas.

En Guadalajara solo existe una Clínica de Tabaquismo, que esta ubicada dentro del Centro Medico de Occidente, conocido como Hospital de Zoquipan.

También existen siete centros de salud donde atienden todo tipo de adicciones en diferentes puntos del estado, pero estos no logran cubrir la demanda de adictos al tabaco que desean salir del problema.

Desde 1986, la Clínica de Tabaquismo abrió sus puertas y hasta el momento ha atendido a seis mil fumadores.

Anualmente llegan a la clínica casi 500 personas que desean salir de la adicción y son atendidos por un medico y una psicóloga especialista en el tema.

Al paciente se le hace un chequeo medico y recibe 12 sesiones grupales de hora y media, dos veces a la semana donde hace conciencia de la enfermedad, realiza ejercicios de relajación y respiración, y sobre todo se trabaja en su autoestima.

"Tenia 26 anos fumando. Llegue a la Clínica de Tabaquismo hace cinco anos por recomendación de una amiga, la verdad no creía que funcionara. Me fumaba dos cajetillas diarias porque era mi refugio de las presiones laborales", dijo Maria Aurora Padilla Hernández, quien tiene ya cinco anos sin fumar y esta convencida de que todos pueden curarse de esta enfermedad.

PAGAN JUSTOS

Según datos obtenidos en la ultima Encuesta Nacional de adicciones, en México hay 17 millones de fumadores involuntarios, es decir, personas expuestas a inhalar involuntariamente el humo del tabaco.

El fumador involuntario inhala las sustancias toxicas mas concentradas y lleva a sus pulmones, entre otras cosas, sustancias químicas, toxinas, alquitrán, nitrosamina y nicotina.

De los 17 millones de fumadores involuntarios, 13 millones inhalan humo de cigarro en el hogar; cuatro millones 760 mil lo inhalan en el trabajo, y casi 3 millones lo inhalan en la escuela.

UN HABITO DAINO Y QUE QUEMA EL DINERO

Aunque no lo parezca, la adicción al tabaco es muy cara.

Supongamos que un fumador empedernido compra una cajetilla diaria que cuesta entre 10 y 13 pesos, a la semana gasta mas de 80 pesos y en un ano pago 4 mil 198 pesos.

SI este fumador comenzó a los 15 años su adicción y actualmente tiene 35 años, se puede decir que en este tiempo en el cenicero ha dejado mas de 83 mil pesos y mas 146 mil colillas de cigarro.

PREPARASE PARA DEJAR DE FUMAR

Según el Instituto Nacional del Cáncer, dejar de fumar aporta grandes beneficios a los fumadores, entre ellos: mejor degustación de alimentos y hay menos probabilidades de desarrollar enfermedades asociadas al tabaquismo.

Algunos consejos para dejar de fumar son los siguientes:

Seleccionar una fecha para dejar de fumar. Si es posible pedirle a un amigo que también deje de fumar al mismo tiempo

Pensar en las razones por las cuales comenzó el vicio y las actividades que realiza mientras fuma (reuniones sociales, mientras maneja)

Al fumar se debe pensar en su estado de animo

Al desear un cigarrillo se recomienda esperar un par de minutos antes de encenderlo y en tanto llevar a cabo otras actividades

Cambiar de marca de cigarros (por la que no le guste) Cuando decida dejar el habito, haga lo siguiente:

Tirar los cigarrillos

Guardar los ceniceros

Bibliografía:

Lizeth Villegas, Alheli Lara, Leticia Sánchez "Encender un cigarro y fumarse toda la vida" Mural [Guadalajara Jalisco] Mayo 31 de 1999 pag 9

http://0-proquest.umi.com.millenium.itesm.mx:80/pqdlink?did=699546621&sid=1&Fmt=3&clientId=23693&RQT=309&VName=PQD