

Deje de Fumar

Estadísticas sobre el consumo de tabaco. Si usted fuma y quiere dejar este hábito, usted no está solo. Más de 45 millones de hombres y mujeres fuman en Los Estados Unidos, y alrededor del mundo el dato llega a 1.5 billones. La mayoría de los fumadores comienzan a usar tabaco a los 18 años de edad. La adicción al tabaco en Los Estados Unidos es una de las causas principales de muerte, la cual podría prevenirse.

Fumar es la causa principal del cáncer, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y enfermedades pulmonares. 70% de los fumadores entrevistados dijeron que les gustaría dejar de fumar y si usted es uno de estos, le tenemos buenas noticias: ¡Usted puede lograrlo!

¿Porque mucha gente fuma? El tabaco es ampliamente disponible, es legal y es relativamente barato. Los efectos iniciales de esta droga incluyen la elevación de hormonas de estrés y dopamina. Los cuales trabajan juntos para producir energía y producir un rápido “levantón” de ánimo.² La nicotina es altamente adictiva y cambia el cerebro rápidamente, alterando la función de los neurotransmisores, especialmente la dopamina.

La dopamina esta ligada a los sentimientos de gozo y felicidad, motivación y aprendizaje. La nicotina se libera del sistema en aproximadamente 30 horas después de la última dosis ingerida. Pero el circuito de la dopamina es alterado debido a la adicción, por lo que actividades normales no causan la misma sensación de placer. Dado que la química del cerebro toma tiempo para retornar a su estado normal, sensación de deterioro ocurre generalmente. Miles de personas dejan de fumar cada día. **Seguir 7 “R”s puede ayudarle dejar de fumar!**

1. Comida real. Comida nutritiva fortalece tanto el cuerpo como el cerebro. Plantas comestibles son ricas en antioxidantes y nutrientes que reparan el daño que han sufrido las células y mejoran la circulación –lo que mayormente determina la salud del cerebro- Estos también minimizan el estrés y los antojos por azúcares y estimulantes (tabaco y cafeína son estimulantes) y mejoran el funcionamiento del cerebro y estado de ánimo. Disfrute de suficientes frutas y verduras frescas, granos integrales, frijoles, legumbres, nueces y semillas. Evite la comida chatarra, grasas saturadas de origen animal y grasas trans, cafeína, y grandes cantidades de azúcar refinada. Cuando usted come mejor, usted se siente mejor y tiene más energía para tomar mejores decisiones.

2. Ejercicio Regular El ejercicio incrementa la dopamina y otros neurotransmisores asociados con la motivación, el aprendizaje y la conducta.² El ejercicio también reduce los síntomas de desánimo y deseo de fumar.³ Mientras muchas personas fuman porque están estresados, dejar de fumar minimiza los niveles de estrés de una forma medible el primer mes y puede bajarlos hasta en un 50% en un período de 6 meses.⁴ Ejercicio baja el estrés, la depresión y la ansiedad, también mejora el estado de ánimo, bienestar, y capacidad de procesamiento mental, incrementando el poder de aprendizaje. Adopte la mentalidad de ejercicio diario y experimentará los beneficios tanto para el cerebro como para el corazón.

3. Descanse. Dormir regularmente restaura el cerebro, esto ayuda a controlar las neuronas del estrés y azúcar en la sangre; reduce la irritabilidad, la fatiga y el estrés. Estrés es la mayor causa de consumo de tabaco, por lo que tomar tiempo para descansar física y mentalmente es la mejor arma contra el recaimiento. Sueño reparador y períodos de relajación incrementa la energía. Ejercitar respiración profunda calma el cuerpo y la mente en medio del estrés del día. Recuerde que mientras usted duerme su cerebro solidifica los nuevos hábitos y rutinas de aprendizaje, por tanto, no se engañe a usted mismo en cuanto al descanso!

4. Regularidad. Para sanar y energizar su cuerpo y cerebro, establezca horas regulares para comer, ejercitar y descansar. Comience su día con un refrescante vaso de agua pura. Coma frutas y verduras frescas, algunas nueces y cereales integrales para el desayuno. Haga una caminata rápida de 10 minutos después de cada comida para ayudar a frenar el deseo del tabaco. Re-arregle su ambiente físico que refleje los cambios de sus nuevas decisiones. Tire la “chaqueta de tabaco”, en su lugar mantenga a la vista su bolsa para el gimnasio. Tome agua entre comidas, y disfrute de un almuerzo rico en fibra dietética, tales como frijoles, ensaladas verdes, y frutas y verduras frescas. Manténgase liviano.

5. Relaciones. Cultivar relaciones sanas es como cultivar un jardín. Entre más atención se le da, mejor cosecha produce. De la misma forma, cultivando relaciones sociales positivas aminora la depresión asociada con adicciones y crea oportunidades para dar y recibir. Otros beneficios incluyen: mejora el funcionamiento del sistema inmunológico, mejora de las habilidades sociales, baja el estrés y alarga la vida.

6. Habilidad de Respuesta. Así como ponerse en forma físicamente requiere determinación, perseverancia y práctica, de igual manera el ponerse en forma mentalmente. Usted puede ejercitar su cerebro a través de desarrollar actividades tales como leer un libro retador, hacer crucigramas o aprender una nueva habilidad. Practicar una forma nueva y positiva de abordar los problemas y obstáculos también requiere esfuerzo pero produce grandes beneficios. Tales actividades incrementan los vecindarios neuronales creando nuevas conexiones e incrementando la agilidad mental. Rete a su cerebro y cambiará su mundo.

7. Religión. Salud espiritual es el centro de un estilo de vida saludable. Dios puede cambiar sus deseos y darle el deseo y la sabiduría para el viaje retador de la vida. A través de estudios bíblicos, oraciones, y practica de principios de vida que la Biblia nos enseña, paz, perdón, fortaleza y victoria son posibles. “Para el hombre esto es imposible, pero para Dios todas las cosas son posibles”⁵

Practique a propósito! Posiblemente usted sienta que ha perdido el poder de escoger lo que es correcto. Muchas personas vencen las adicciones, aprenden nuevas habilidades y a disfrutar nuevas actividades, pasatiempos, comidas y amigos –y usted también puede lograrlo! ¿Cómo? Practicando las 7 “R”s

Pero así como se practica un nuevo instrumento, algunos notas amargas pueden emerger mientras que usted aprende una “nueva canción” para la vida. **Gente de éxito no son libres de cometer errores, ellos simplemente no se dan por vencidos.**

Entre más veces se repite una acción positiva, más se cimenta en nuestro cerebro. Usted va a necesitar determinación, pero su cuerpo y cerebro van a responder a los cambios saludables de estilo de vida. Así es como millones han dejado el tabaco para siempre –Y usted puede ser uno de ellos!

- 1 Effects of nicotine and caffeine, separately and in combination, on EEG topography, mood, heart rate, cortisol, and vigilance. Gilbert DG. *Psychophysiology* 2000;37(5):583-95.
- 2 Ratey J. *User's Guide to the Brain* (New York, NY: Vintage Books, 2002).
- 3 Effect of a short bout of exercise on tobacco withdrawal symptoms and desire to smoke. Ussher M, et al. *Outcomes Management* 2001;157(4):66-72.
- 4 Perceived stress, quitting smoking, and smoking relapse. Cohen S, Lichtenstein E. *Health Psychol* 1990;9(4):466-78.
- 5 Mathew 19:26.

Visítenos en LifestyleMatters.com para obtener libros u otros productos de Lifestyle Matters; Revista Balance, Tratados de vida equilibrada; u otras herramientas, recursos e información interesantes.
O llamar: Para ordenar 1-800-328-0525 o al 1-866-624-5433 para obtener información.