PROGRAMA RESPIRALIBRE

¿Por qué decimos que fumar es una adicción?

Entender cómo funciona es el primer paso para superarla.



PARA EMPEZAR

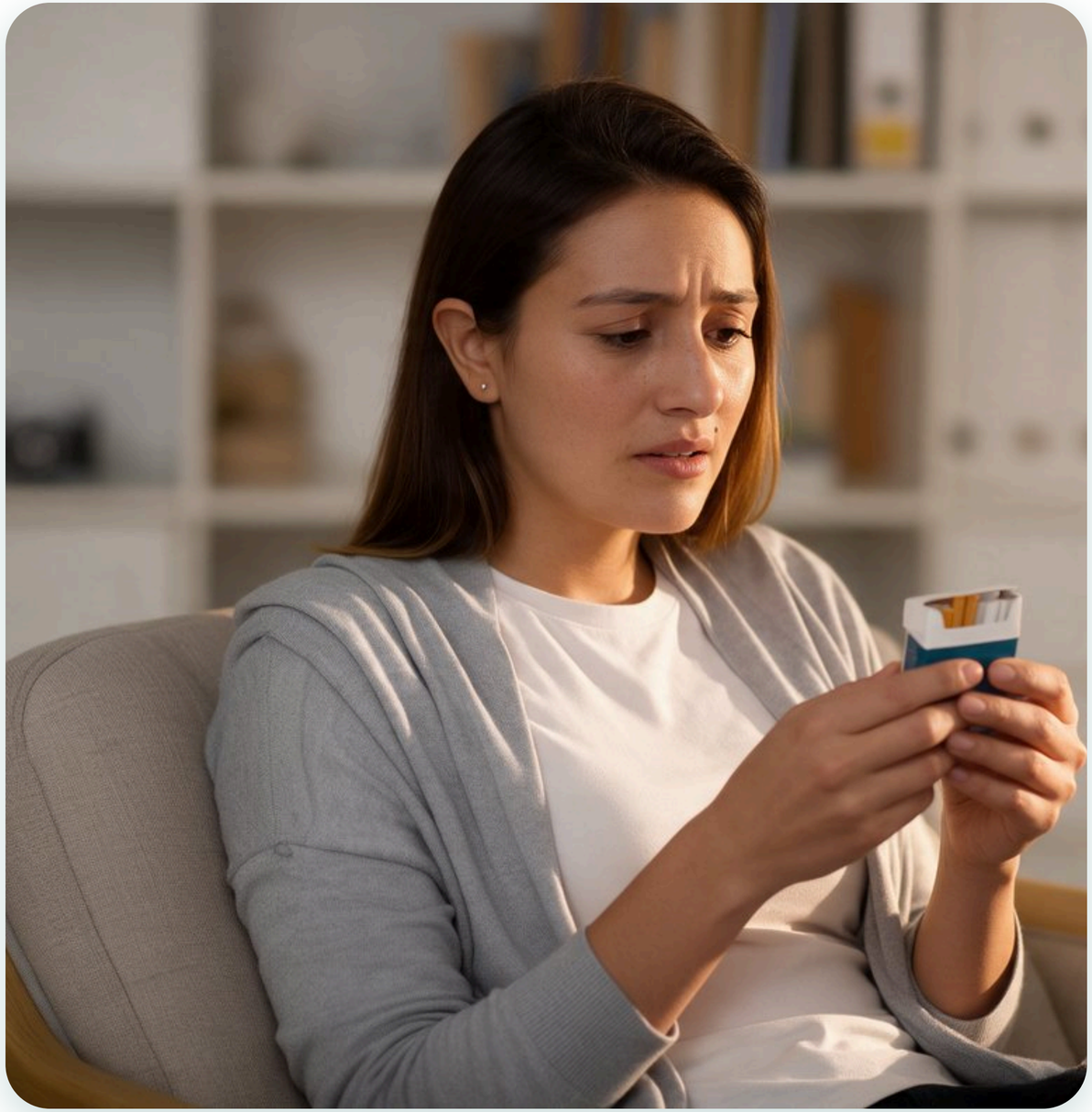
No es falta de voluntad

Si alguna vez intentaste dejar de fumar y no lo lograste, o si te cuesta imaginar tu día sin cigarrillo:

El tabaquismo es una **adicción**, y una de las más difíciles de dejar.

Y lo más importante

Se puede superar. Muchas personas lo han logrado, y tú también puedes.



LO BÁSICO

¿Qué hace que algo sea una adicción?

Hablamos de adicción cuando aparecen tres cosas que probablemente reconoces en ti:

1

Una necesidad intensa de consumir, que se repite una y otra vez, muchas veces de forma automática.

2

Malestar cuando no consumes: irritabilidad, ansiedad, inquietud. Esto se llama *síndrome de abstinencia*.

3

Seguir fumando aunque sabes que te hace daño. La adicción pesa más que esa información.

LA CLAVE

Una adicción en tres niveles

El tabaquismo te ata desde tres lugares al mismo tiempo:

Física
La nicotina en tu cuerpo y tu cerebro

Social
El cigarrillo en tu vida con otros

Psicológica
El cigarrillo en tus rutinas y emociones

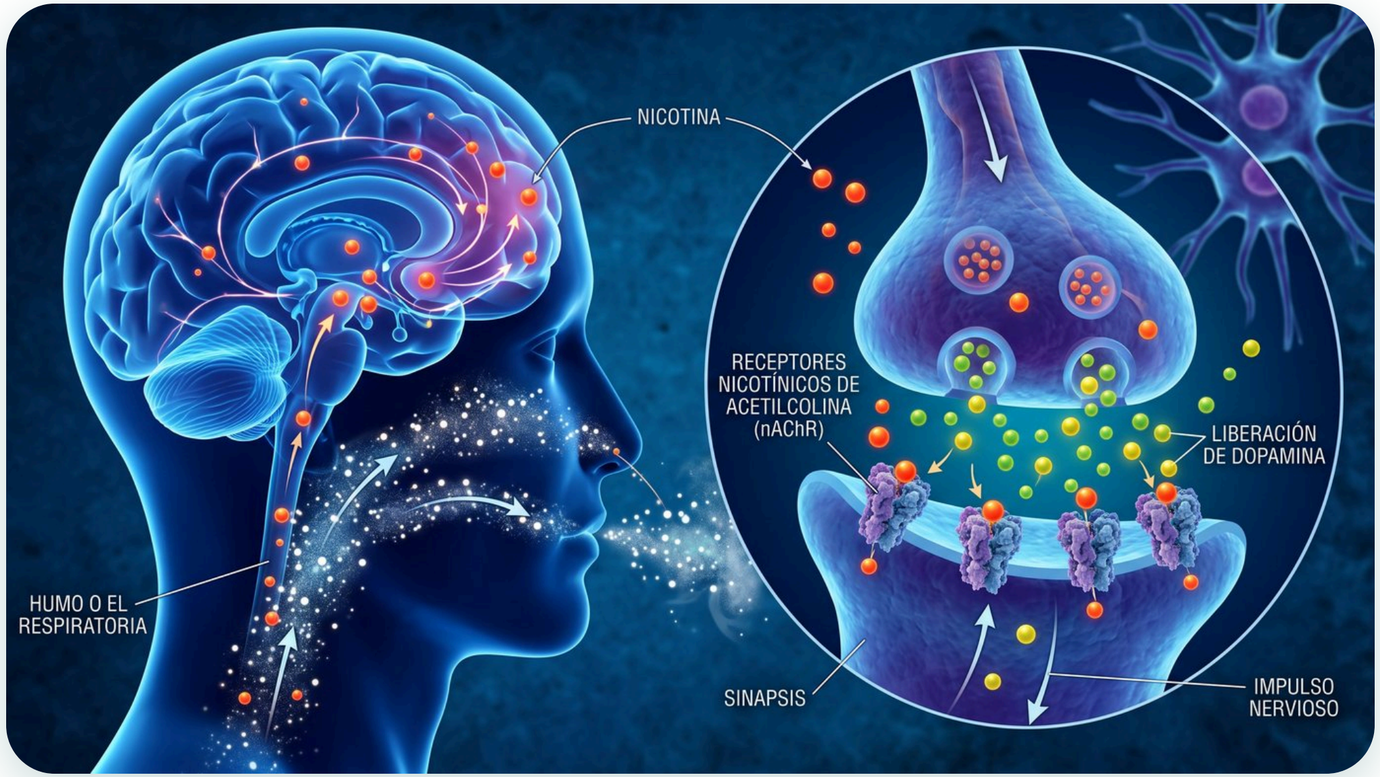


Nivel 1

La dependencia física: la nicotina

Cuando le das una fumada al cigarrillo, la nicotina pasa a los pulmones, luego a la sangre, y **en apenas unos segundos llega al cerebro**.

Allí libera **dopamina**: una sustancia que produce placer, alivia la tensión y mejora el ánimo por un rato.



Nivel 1

Cómo se mantiene la adicción

Al principio, fumar se asocia a una sensación agradable. Con el tiempo, la situación cambia.

Ojo con esto

Ese alivio es el cigarrillo calmando una incomodidad que el propio cigarrillo creó. Ya no fumas para sentirte bien, sino **para dejar de sentirte mal**.

Pasan unas horas **sin fumar**

▼

El cuerpo reclama nicotina: aparece el **craving**, un deseo urgente de fumar *ahora*

▼

Fumas y el malestar **desaparece**

▼

Se siente como **alivio**... y el ciclo vuelve a empezar

Nivel 2

La dependencia social

El cigarrillo es fácil de conseguir, es aceptado en muchos ambientes y suele ser parte de momentos compartidos.

¿Te suena?

El cigarrillo con los amigos, la salida a fumar en el trabajo, el carrete del fin de semana... Fumar se vuelve una forma de **pertenecer**.



Nivel 3

La dependencia psicológica

Nadie nace fumando: fumar se aprende.

Con los años, el cigarrillo se fue pegando a tus **rutinas** (el café, la sobremesa, el auto, el trabajo) y a tus **emociones**: rabia, pena, estrés, alegría o ganas de relajarte.



Nivel 3

Más que un hábito

Poco a poco, el cigarrillo se transforma en un compañero, en una forma de regular lo que sientes, y llega a sentirse como parte de quién eres.

Por eso cuesta tanto

Dejarlo no es solo dejar una sustancia: es **aprender nuevas formas de enfrentar tus días y tus emociones**.



TU TRATAMIENTO

¿Qué significa esto para ti?

Una adicción en tres niveles necesita un tratamiento que trabaje en esos tres niveles:

Para la dependencia física

Existen medicamentos que reducen el craving y los síntomas de abstinencia. Si tu dependencia es alta, conversa con el médico del programa.

Para la dependencia social y psicológica

Aprenderás a reconocer los automatismos, a identificar cuándo y con qué emociones aparece el cigarrillo, y a construir otras maneras de responder.

PARA LLEVARTE

Si aprendiste a fumar, también puedes aprender a dejar de fumar.

No tienes que hacerlo solo: estamos aquí para acompañarte en el camino.

