PROGRAMA RESPIRALIBRE

¿Por qué decimos que fumar es una adicción?

Entender cómo funciona es el primer paso para superarla.



RespiraLibre

respiralibre.cl

PARA EMPEZAR

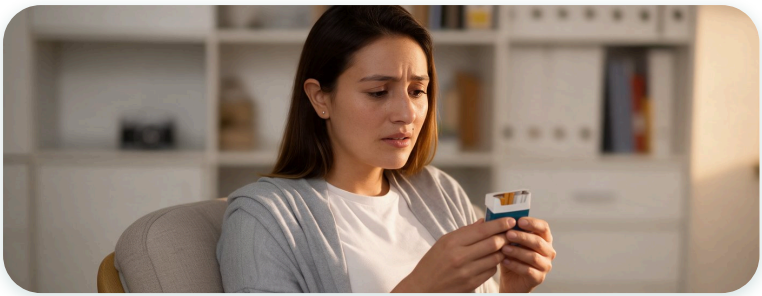
No es falta de voluntad

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

Lo que te pasa tiene explicación

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

Entender cómo funciona es el primer paso para superarla.



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, casi sin darte cuenta.

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

3. **Seguir fumando aunque sabes que te hace daño.** No es que no lo sepas: es que la adicción pesa más que esa información.

LA CLAVE

Una adicción en tres niveles

Lo que hace al tabaquismo tan difícil de dejar es que te ata desde tres lugares al mismo tiempo:

1 · Física

La nicotina en tu cuerpo y tu cerebro

2 · Social

El cigarrillo en tu vida con otros

3 · Psicológica

El cigarrillo en tus rutinas y emociones

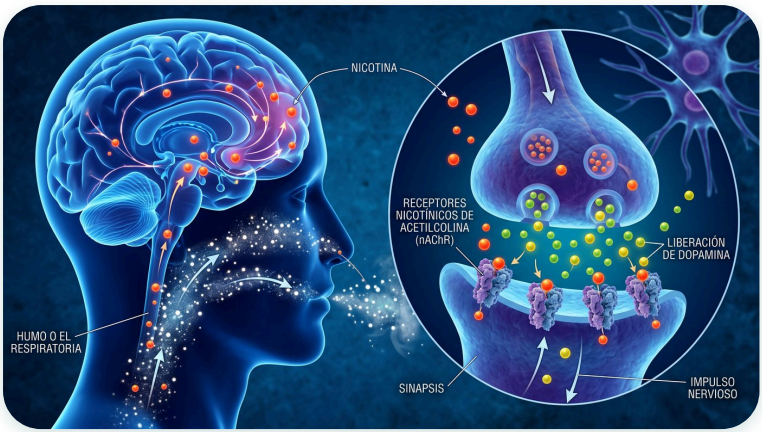


Nivel 1

La dependencia física: la nicotina

La nicotina es la sustancia del tabaco que genera la adicción.

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 se une a unos receptores que se han ido multiplicando con el consumo, y 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:

Pasan unas horas **sin fumar**

▼

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

▼

Fumas y el malestar **desaparece**

▼

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

Ojo con esto

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

Nivel 2

La dependencia social

El cigarrillo está muy presente en la vida cotidiana: 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 con los compañeros de trabajo, el carrete del fin de semana... Fumar también se vuelve una forma de **pertenecer y de estar con otros**.

Nivel 3

La dependencia psicológica

Es la más profunda y, muchas veces, la más difícil de soltar.

> **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 también a tus **emociones**: aparece cuando estás con rabia, con pena, estresado, contento o cuando quieres 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 también 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 sobre esta posibilidad.

Para la dependencia social y psicológica

Aprenderás a reconocer los automatismos, a identificar en qué momentos y con qué emociones aparece el cigarrillo, y a construir otras maneras de responder. Eso haremos juntos en las sesiones y en los demás módulos del programa.

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.

