Qué sucede al dejar de fumar

De acuerdo con la *American Cancer Society*, alrededor de 443.000 personas mueren cada año de enfermedades relacionadas con fumar. Dejar de fumar no siempre es fácil. Después de fumar durante un período prolongado de tiempo, tu cerebro y gran parte de tu cuerpo está reconectado a depender de la nicotina. Cuando esto se interrumpe la tensión, el cerebro entra en pánico de una manera que causa los síntomas de abstinencia. Sin embargo, dentro de 20 minutos, tu cuerpo también comenzará a reaccionar curándose a sí mismo del daño que los cigarrillos han hecho en los últimos años.

Abstinencia

La abstinencia es la primera forma en que tu cuerpo reacciona una vez que dejas de fumar. Los síntomas de abstinencia pueden incluir: irritabilidad, cansancio, síntomas parecidos a la gripe, sequedad de boca, opresión en el pecho, dolor de garganta, dolor de cabeza y dolor en la boca y las encías. Estos síntomas son temporales y pueden durar de 24 a 48 horas. También puedes experimentar el deseo de fumar. Estos pueden durar semanas después de que dejas de fumar y puede que nunca desaparezcan totalmente.

Presión sanguínea

La mayoría de las formas en que tu cuerpo reacciona después de dejar de fumar son positivas. La primera reacción que se produce ni siquiera 20 minutos después de tu último cigarrillo es una gota en la presión arterial. El tabaquismo causa la presión arterial alta, que puede conducir a enfermedades cardíacas y otros problemas del sistema circulatorio.

El monóxido de carbono

Los que fuman tienen niveles mucho más altos de monóxido de carbono en lugar de oxígeno en su sangre. Dentro de 10 horas, este nivel puede caer tanto como la mitad y será reemplazado con oxígeno saludable.

Los sentidos

Aquellos que han fumado por mucho tiempo por lo general tienen una alteración del sentido del olfato y del gusto. Después de dejar de fumar, tu cuerpo reacciona mediante la limpieza y curación de las papilas gustativas y el sabor más regular volverá dentro de dos días del hábito de fumar.

La circulación

Aquellos que regularmente fuman experimentan una dramática caída en la circulación. Tu cuerpo depende de la circulación de la sangre para llevar oxígeno y nutrientes al resto de tu cuerpo, así como para darle la energía que necesitas para pasar el día. El resultado de dejar de fumar es una mejor circulación, generalmente dentro de un par de semanas. También deberías notar un incremento de energía.

Riesgos

Los que fuman tienen un riesgo mucho más alto de un ataque al corazón tanto, la enfermedad pulmonar y el cáncer que quienes no lo hacen. Esto es debido a la cantidad de daño que las toxinas en los cigarrillos causan en el corazón y los pulmones. Sin embargo, el cuerpo es capaz de reaccionar curándose a sí mismo. De hecho, dentro de los 10 años siguientes, tu riesgo de cáncer de pulmón será el mismo que el de un no fumador. Dentro de los 15 años siguientes, los riesgos de tener enfermedades del corazón y ataque al corazón será el mismo que el de un no fumador.

Sorprendentemente, una vez que dejas de fumar el organismo comienza a curarse en cuestión de minutos. La tensión arterial y el pulso se normalizan a los pocos minutos.

El monóxido de carbono ha desaparecido del organismo y los pulmones empiezan a trabajar para eliminar las partículas acumuladas. A estas alturas, ya se respira mejor.

Las terminaciones nerviosas se ajustan a la ausencia de nicotina y las habilidades y sensaciones del gusto y del olfato empiezan a volver.

El paso del aire que va hacia los pulmones se facilita, ya que los conductos que lo llevan se relajan, haciendo que la respiración se haga más fácil y que aumenten los niveles de energía.

La circulación y la tolerancia al ejercicio comienzan a mejorar.

La función pulmonar aumenta un 10% y la tos y la dificultad para respirar comienzan a disminuir. Se está más en forma y más fuerte.

El riesgo de enfermedad cardiaca desciende a la mitad del de un fumador. Eso significa que has reducido a la mitad las posibilidades de sufrir un ataque al corazón.

El riesgo de cáncer de pulmón disminuye a menos de la mitad de aquellos que continúan fumando y disminuye la incidencia de otros cánceres (de boca, de garganta, de esófago, de vejiga, de riñón y de páncreas).

El riesgo de ataque al corazón es igual al de una persona que nunca ha fumado.

Dejar de fumar *de golpe* significa dejar de fumar completamente sin la ayuda de terapia de reemplazo de nicotina o de drogas. Esto requiere perseverancia e independencia. Sólo 3-10% de las personas han podido dejar de fumar de golpe exitosamente debido al cambio drástico que esto crea en sus vidas. Antes de que trates dejar de fumar de golpe, debes entender las ventajas y desventajas del proceso.

- **Ventajas**:
    - Si tienes que dejar de fumar porque tienes un problema de salud grave como resultado de haber fumado, dejar de fumar de golpe es la forma más rápida de mejorar tu salud o detener que se siga deteriorando. También vas a estar más motivado para hacerlo por tu cuenta si tienes un riesgo de salud serio.
    - Puedes ser doloroso pero el dolor sólo va a un tiempo menor que con otras técnicas. En vez de perder meses o incluso un año lidiando con medicamento y terapia de nicotina y lentamente desintoxicar tu cuerpo de la nicotina, vas a poder conquistar tu adicción más rápidamente si eres exitoso.
- **Desventajas**:
    - Puedes experimentar síntomas desagradables e intensos de desintoxicación como depresión, insomnio, irritabilidad, y ansiedad.
    - Tienes menos probabilidades de lograrlo exitosamente si dejas de fumar de golpe que si tratas de usar una combinación de otros métodos.

Si quieres dejar de fumar, vas a tener que mantener tu cuerpo activo para que tengas menos tiempo de pensar en dejarte llevar por un antojo. Mantener tu cuerpo activo no sólo te mantiene

saludable sino también va ayudarte a remplazar tu rutina de fumar con otras rutinas. Esto es lo que debes hacer:

- Mantén tu boca activa. Toma mucha agua, té, jugo, tereré o cualquier cosa para mantener tu mente ocupada. Mastica chicle mentas cuando lo necesites.
- Mantén tus manos ocupadas. Aprieta una pelota para aliviar estrés, dibuja, juega con tu teléfono o encuentra otra manera de mantener tus manos ocupadas para que no quieras agarrar un cigarrillo.
- Haz ejercicio. Si no tienes una rutina de ejercicio, empieza una. Hacer ejercicio por sólo 30 minutos al días puede hacer que tu cuerpo y mente se sientan más saludables y relajados.
- Ve a caminar. Esto es algo buenísimo, en especial si tienes un antojo de cigarro.

Si estás tratando de dejar de fumar, no es el tiempo de encerrarte en tu cuarto o vas a batallar mucho más para dejar de pensar en fumar otro cigarrillo. Toma esto como la oportunidad de pasar más tiempo con amigos y familia y así no sólo vas dejar de pensar en fumar sino que también estarás más feliz.

- Acepta más invitaciones. Toma esto como la oportunidad de asistir a más eventos, aun si los has evitado en el pasado.
- Invita a un amigo a tomar café, a caminar, o por un trago. Convierte a un conocido o amigo casual en un amigo más cercado al tomarte el tiempo de hablar con él y conocerlo. Trata de invitarlo a una actividad que no va a desencadenar uno de tus agentes detonantes.
- Cuando estés pasando tiempo con amigos y familia, platícales que estás tratando de dejar de fumar. Esto te va a hacer sentir menos solo y más apoyado.
- Haz algo divertido que involucre alguna actividad que te guste: shopping, deportes, ir a la cancha a ver a tu club, etc.
- Recuerda evitar tentación mientras estás siendo socialmente activo. No vayas a fiestas donde todos estén fumando o pases todo tu tiempo con tus amigos fumadores porque esto te hará querer fumar más. Encuentra nuevas formas de ser social si es necesario.

Esto es obligatorio. Una vez que conoces tus agentes detonantes, es importante evitar cualquier situación que puede llevarte a una recaída o que te hará imposible hacer cualquier otra cosa que no sea pensar en fumar. Esto es lo que debes hacer:

- Trata de evitar pasar tiempo con otros fumadores lo más que puedas. Por supuesto, si uno de tus mejores amigos es un fumador, vas a tener que tener una conversación seria con el al respecto y tratar de minimizar tu tiempo alrededor de ese amigo mientras esté fumando.
- Evita los lugares donde solías comprar cigarros. Si no puedes ir a tu supermercado habitual o manejar por la tienda de conveniencia donde compras tus cigarros sin querer comprar un paquete, evita tu ruta usual y encuentra tiendas nuevas.
- Evita situaciones donde sueles fumar. Si siempre fumas cuando pasas tiempo afuera del centro comercial, cuando vas a cierto restaurante o cuando vas a la discoteca, trata de

eliminar esas situaciones de tu rutina.

Encontrar una "*adicción*" saludable para remplazar tu hábito de fumar puede ayudarte a reenfocar tus energías y estar más emocionado con tu nueva rutina en vez de sentir que estás sufriendo en tus días sin fumar. Aquí hay unos buenos pasatiempos o intereses que perseguir:

- Haz algo con tus manos. Escribe un cuento corto o un poema o toma una clase de algo que siempre te gustó, por ejemplo fotografía o cocina.
- Corre. Si te pones de meta correr un evento de 5K o incluso uno de 10K, estarás enfocado en tu nuevo plan de entrenamiento que no vas a tener tiempo de fumar todo el tiempo.
- Sé aventurero. Prueba excursionismo o ciclismo de montaña. Haz algo completamente fuera de tu zona de confort que te distraerá de fumar.
- Encuentra un nuevo amor por la comida. Aunque no deberías de reemplazar tus antojos de cigarros con antojos de comida, debes de tomarte el tiempo de apreciar comida o incluso quizás aprender a cocinar. Date cuenta de cuán mejor sabe la comida ahora que no estás fumado.

Fuente: wikihow.com