

Por Qué las Personas Consumen Tabaco

Antes de que logres dejar el tabaco, es útil comprender por qué las personas lo consumen.

El consumo del tabaco es un comportamiento complejo y las personas lo hacen por distintas razones. Muchas veces, una combinación de razones crea el hábito del tabaco.

Primero, está la adicción física a la nicotina. Tu cuerpo se ha vuelto dependiente de ésta.

Segundo, hay la dependencia psicológica o emocional.

Dependes del tabaco para afrontar el estrés y otras emociones de tu vida diaria.

Tercero, el aspecto social. El consumo del tabaco puede ser parte de tu rutina cuando estás con otros.

Y cuarto, puede ser el medio ambiente. Quizá vivas o trabajes con otras personas que consumen tabaco. Y cuando ellos lo hacen, causa que tú quieras hacerlo.

Estas cuatro razones juntas forman tu hábito del tabaco y se deben considerar al crear tu plan para dejarlo.

La nicotina del tabaco es muy adictiva. A segundos del inicio del consumo de tabaco, la nicotina estimula el centro del placer del cerebro.

Hace que te sientas bien.

Tal vez te sientas con energía o estimulado.

Quizá te relaje, pero en realidad estás enmascarando la respuesta estresada de tu cuerpo a la nicotina. Esta falsa sensación de relajamiento puede hacerte sentir que puedes enfrentar mejor la ansiedad, tensión, enojo u otras emociones.

Conforme el nivel de nicotina baja en tu cuerpo es menor tu sensación de placer. Para volver a estimular el centro de placer en tu cerebro, quieres más tabaco.

El tabaco puede confortarte emocionalmente cuando estás estresado, nervioso o molesto.

Entre más consumes tabaco, más se vuelve parte de tu rutina diaria. Lo haces sin pensarlo.

“Tomaba mi café y fumaba mis cigarros.”

“Al subirme al carro era hora de fumar ... era una rutina.”

“Apagaría uno y después de unos minutos, encendería otro.”

O vives o estás rodeado de gente que fuma o consume tabaco.

Trabajando los cuatro aspectos juntos es la mejor manera de tener éxito para dejar el tabaco. Consulta a tu profesional médico o consejero sobre cada aspecto de tu adicción.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips[®]