

La Nicotina y el Cerebro

Cuando esté listo para dejar de fumar, está a punto de hacer algo muy bueno para usted.

Aquí le damos un consejo de otros que estaban donde usted se encuentra ahora: Ahora es buen momento para hablar con su doctor.

Porque dejar de fumar es más que cambiar un hábito.

Su cuerpo también necesita eliminar el antojo a la nicotina.

La nicotina es solo uno de miles de químicos contenidos en el tabaco.

Pero es el que va directo a su cabeza -es decir directo a su cerebro.

A los 10 segundos de darle una tirada, la nicotina ya ha pasado por sus pulmones, la sangre y al cerebro.

La nicotina ocupa partes de su cerebro llamados receptores.

Le dicen a su cerebro que tienen que liberar químicos para que se sienta alerta, menos ansioso y relajado.

La nicotina causa que el cerebro desarrolle más receptores.

Y después más químicos son liberados.

Cuando deja de fumar, entonces tiene todos estos receptores adicionales, pero no hay nicotina.

Entonces empieza a sentirse irritado, molesto y estresado.

Su cerebro está pasando por abstinencia de nicotina.

Pero hay algo bueno.

Los efectos de la abstinencia no duran para siempre.

Con un poco de tiempo, su cerebro se ajusta.

Los efectos son peores los primeros dos días.

Y aunque pueden durar varias semanas y hasta meses, su doctor puede ayudarlo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



La Nicotina y el Cerebro

Puede pedirle ayuda para reducir el antojo de nicotina, como programas para dejar de fumar, opciones de asesoría, o medicinas.

Sea gentil consigo mismo mientras su cuerpo y su cerebro sanan.

Puede tomar tiempo y varios intentos, pero con ayuda lo va a lograr.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips[®]