



## Dependencia de la nicotina



### Descripción general

Algunas personas se vuelven adictas a la droga nicotina. Por supuesto, la nicotina se encuentra en productos de tabaco y en productos hechos para vapear. Dado que afecta a su cerebro y a su cuerpo, romper esta adicción es difícil.

### ¿Por qué usar nicotina?

¿Por qué las personas usan nicotina? Bueno, hace que algunos se sientan felices y alerta. También ayuda a frenar el apetito. Pero con el tiempo, su cuerpo y su cerebro comienzan a ansiar esta droga. Si deja de usarla, se siente mal física y mentalmente. Para aliviar o evitar estas malas sensaciones, usted puede usar nicotina aunque realmente no quiera hacerlo. Siente que no puede dejar de usarla. Cuando esto sucede, decimos que se ha vuelto "dependiente" de la droga. O decimos que es "adicto".

### Síntomas

Una vez que dependa de la nicotina, tendrá síntomas de abstinencia cuando intente dejar de fumar. Es posible que sienta fuertes antojos de nicotina. Puede tener ansiedad, depresión y frustración. Puede ser que le resulte difícil concentrarse. Es posible que tenga dolores de cabeza y hambre. Puede sentirse somnoliento o puede tener problemas para dormir. Estos síntomas se producen dentro de las dos o tres horas posteriores a su último uso.

### Tratamiento

Si depende de la nicotina, usted sabe lo difícil que es dejar de usarla. Pero con esfuerzo, cualquiera puede hacerlo. Hable con su médico para conocer cosas que pueden ayudarlo a dejar de fumar.