



www.nicotine-anonymous.org

Esta literatura es la opinión expresada por el traductor de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos y actualmente no ha sido aprobada por la conferencia. El traductor es miembro de Nicotina Anónimos. Apoyamos y publicamos esta literatura con buena fe de que sirva y ayude a los adictos a la nicotina a liberarse de esta poderosa droga.

Póliza de Derechos de Autor y Reimpresión

Todos los individuos u organizaciones deben obtener permiso, por escrito, de la Oficina de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos antes de citar o reimprimir cualquier material original de Nicotina Anónimos. Fotocopiar literatura de Nicotina Anónimos de material impreso o copiar del sitio web de los Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos a cualquier sitio web o para distribución pública es una violación de derechos de autor. Se anima a los individuos a leer los folletos de Nicotina Anónimos en la página web oficial de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos y/o comprar cualquiera o toda nuestra literatura disponible en nuestra tienda web.

Todas las traducciones de la literatura de Nicotina Anónimos proporcionadas a Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos que son aceptados de buena fe de acuerdo con la exención de responsabilidad publicada, pasan a ser propiedad de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos. Los individuos, organizaciones o miembros de Nicotina Anónimos con permiso para producir múltiples copias de materiales traducidos para distribución y/o venta deben reportar tales actividades a la Oficina de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos.

Contribuciones financieras de apoyo a Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos en proporción a dichas actividades podrían ser pedidas, y la cantidad se determinará en consulta con los miembros de la junta directiva de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos.

Consejos Para Liberarse De La Nicotina

Este folleto contiene sugerencias prácticas para los recién llegados a Nicotina Anónimos. Si se utilizan junto con nuestros Doce Pasos de recuperación y asistencia regular a las reuniones, le pueden ayudar a empezar a vivir libre de la nicotina.

Antes de dejar la nicotina

1) No es tan difícil como usted piensa.

Esto no quiere decir que es fácil, pero muchos de nosotros habíamos llegado a pensar que dejar nuestro uso de tabaco era imposible. La nicotina es una sustancia poderosa que puede cambiar su sentido de la verdad.

2) Infórmese sobre la nicotina.

La nicotina es una sustancia alcaloide venenosa. Ha sido declarada oficialmente una sustancia química adictiva.

3) Entienda que usted no necesita nicotina (no es nutritiva).

El uso de la nicotina crea un intenso deseo físico. La única manera de detener el deseo es manteniendo su cuerpo libre de la nicotina.

4) Entienda que la adicción es un comportamiento impulsado por una sustancia química.

La llamada de la nicotina puede ser más insistente que el pensamiento racional. Usted responde a estas llamadas químicas, a menudo inconscientemente. ¿Nunca ha encontrado un cigarrillo prendido (o dos) en la mano y no se acuerda de haberlo prendido?

5) **Haga una evaluación honesta de su consumo de nicotina.**

Pregúntese exactamente ¿qué hace por usted?; y luego pregúntese ¿qué no hace? Si piensa que el uso de la nicotina le ofrece algo, considere si hay maneras más saludables para que pueda obtener algunos de estos beneficios percibidos. Mantenga en mente que es un hecho médico que el uso del tabaco afecta a todos los órganos del cuerpo de una manera perjudicial. Pregúntese si usar la nicotina le relaja o si solo alivia la tensión causada por el deseo químico por la nicotina.

6) **No se demore en tomar acción para detener el uso de la nicotina porque piense que hay demasiadas presiones en su vida.**

La nicotina y los 4,000 productos químicos en el tabaco procesado (más de 60 pueden causar cáncer) son una presión real en su vida física y espiritual. Estas sustancias desgastan constantemente su estado de salud.

7) **Abra su vida a nuevas estrategias y nuevas posibilidades.**

Si sigue haciendo las cosas de la misma manera, ¿cómo puede de forma realista esperar resultados diferentes? "Si nada cambia, nada cambia."

8) **Trátese con amor y respeto en lugar de aplacarse con racionalizaciones.**

Las reuniones le ayudarán a cambiar su forma de hablarse y de tratarse. Sólo por leer este folleto usted está tomando acción. Premíese de alguna manera positiva por cada acción que tome.

9) **Anote razones por las que quiere librarse de la nicotina en lugar de pensar acerca de las razones por las que "no puedo dejar de fumar todavía."**

No se enfoque en lo que piensa que no puede hacer; tome acción sobre algo que sí puede hacer. Siga adelante hacia su meta, no importa lo pequeño que sea el paso.

10) **Deje la nicotina por usted mismo.**

Quizás tenga familiares y seres queridos que le estén exhortando que deje de consumir tabaco. Esto puede ser útil, pero a veces suele dejar a un usuario de nicotina molesto y a la defensiva. A pesar de que sus familiares y seres queridos se beneficiarán enormemente si deja de fumar, es usted el que más beneficiara. Hay una mayor probabilidad de dejar de consumir tabaco y permanecer detenido cuando lo dejamos por nosotros mismos. La asistencia a las reuniones ayuda a aumentar sus esperanzas y reforzar su deseo de dejar la nicotina.

11) **Considere que dejar la nicotina es darse un regalo precioso.**

Se está dando una mejor calidad de vida, posiblemente, una vida más larga. Se está dando un cuerpo más sano. Se está dando más autoestima. También se está dando un sentido más claro de sus sentimientos. La recuperación es un regalo que sigue dando.

12) **Facilite el éxito.**

Antes de dejar la nicotina, hay que planear sus actividades para los primeros días de abstinencia. De esta manera no tendrá que tomar muchas decisiones durante la retirada.

13) **Considere el dejar la nicotina como una aventura desafiante.**

Esté dispuesto a ir a cualquier extremo para eliminar la nicotina de su vida. Hemos descubierto que la voluntad puede convertir a un extremo en una fortaleza. Si no está dispuesto, trate de orar por la voluntad de hacerlo. Incluso si todavía está dudando, practique decir en voz alta: "Estoy dispuesto a ir a cualquier extremo para ser libre." Afirme su deseo con su voz. Si se siente incómodo, esté dispuesto a

sentirse incómodo. Manténga su voluntad en movimiento. El regalo está adelante.

14) Imagínese dejando atrás a la nicotina.

Algunas personas usan las visualizaciones para ayudarles a cambiar. Imagine su cajetilla despegando y alejándose. Usted puede estirar el brazo para agarrarla, y eso está bien, pero entonces imagínese soltándola de nuevo. Sienta la liberación, imagine el alivio. Fortalezca su voluntad con práctica. Ensaye para un estreno.

15) No hay un momento perfecto para comenzar a prepararse para dejar la nicotina.

Hoy es un buen día para comenzar. Hoy usted está leyendo este folleto. Quizás no deje de usar la nicotina hoy, pero manténgase en el proceso de preparación para la posibilidad de dejarla. Busque su propio ritmo para prepararse en lugar de buscar pretextos para dilatar el dejarla.

16) Si no va a dejar la nicotina de inmediato, trate de reducir su consumo.

Si fuma un cigarrillo menos cada día, serán siete menos en una semana. Sin embargo, si esto se le hace difícil, recuerde que cada dosis de nicotina está creando el próxima antojo.

17) No minimice la verdad ni niegue los riesgos, incluso si no va dejar la nicotina hoy.

Si esto lo incomoda, hágalo con un compañero. Si se mantiene en la oscuridad, la negación crece como un molde. La verdad puede ser difícil al principio, pero con el tiempo puede liberarlo.

18) Establezca una fecha de abandono.

Trate de hacerlo. Recuerde, está bien si no logra tener éxito al principio. ¡Sólo siga intentándolo! La única manera de perder es dejar de intentarlo.

Sus primeros días de libertad

19) Considere que dejar la nicotina es una inversión.

Una vez que la haya dejado por una hora, usted ha invertido esta hora en convertirse en una persona más sana. Ahora, invierta otra hora. Continúe agregando a su inversión hora por hora. Crecerá y será más valiosa mientras pasen las horas. Comenzará a ver y sentir las recompensas de esta inversión cada vez más. Protéjalas y guárdelas tal como lo haría con sus ahorros de la vida.

20) Deje la nicotina un día a la vez y piense sólo en la parte del día que está viviendo.

"Yo no voy a fumar (mascar) antes del mediodía." "Yo no voy a fumar (mascar) antes de las res." A veces solo hágalo una hora a la vez o un deseo a la vez. Esto es mucho más fácil que pensar en tratar de dejar la nicotina para siempre.

21) Las incomodidades que experimenta al principio se aliviarán con el tiempo y la abstinencia.

Jamás tendrá que pasar por esto nuevamente si se mantiene libre de la nicotina. ¡Acuérdese de sus incomodidades! ¡Son valiosas! Estos recuerdos pueden impedir el riesgo común de probar "solo uno."

22) Si pudiera haber probado solo uno, no habría probado los miles de cigarrillos que ha fumado.

Una cajetilla al día durante diez años ¡son 73,000 cigarrillos! Ninguno de ellos resolvió un solo problema.

- 23) **Piense que dejar la nicotina es una "opción" en lugar de algo que está haciendo para privarse.**
Puede decirse que mañana puede fumar un cartón, pero "sólo por hoy" usted está eligiendo la abstinencia.
- 24) **Rece en vez de fumar.**
La intimidad de la oración personal mejora nuestra relación con nosotros mismos y los demás. Dentro de la privacidad de nuestra propia mente y corazón, podemos orar en cualquier lugar. La nicotina llega en papel, pipa, o pellizco; la recuperación llega por entrega espiritual.
- 25) **Al dejar la nicotina podría sentir una sensación de pérdida.**
No se obsesione con estos pensamientos. La sensación de pérdida es temporal, pero las ganancias que recibirá las disfrutará el resto de su vida. Eliminar la nicotina de su vida se convertirá en un placer.
- 26) **Si siente el impulso de usar la nicotina piense en H.A.L.T. (ALTO en inglés).**
Hay cuatro tentaciones básicas para usar la nicotina; cuando estamos hambrientos, enojados, solitarios o cansados. (H.E.S.C.)
- 27) **Alimente a su cuerpo con nutrición en lugar de nicotina.**
Hemos utilizado la nicotina para reprimir nuestros sentimientos, incluso nuestra hambre. La recuperación se trata de aprender a cuidarnos de manera que afirma la vida. Preste atención cuando se siente "inquieto"; es posible que necesite alimentarse. O podría ser simplemente hora de estirarse y tomar un poco de aire fresco.
- 28) **Tome muchos líquidos para ayudar a eliminar el veneno de su sistema.**
El agua puede ser un limpiador maravilloso. El jugo de naranja también es bueno porque el fumar agota la vitamina C del cuerpo.
- 29) **Cuánto y qué come es importante cuando deja la nicotina.**
Su metabolismo cambia. Sus órganos funcionan de manera diferente. Podría subir de peso. Hay cosas que usted puede hacer para modificar el aumento de peso, pero ¡no hay cura para el enfisema!
- 30) **Al principio, no se sorprenda si se siente irritable, gruñón, malhumorado o francamente enojado.**
La abstinencia de la nicotina será físicamente incómoda y puede que se sienta privado y en general molesto. Es importante hablar con alguien acerca de estos sentimientos en lugar de quejarse con alguien. La rabia puede hacer daño. Usted podría llegar a sentirse culpable, lo que podrá llevarle a sentirse justificado en volver a usar la nicotina.
- 31) **Tome una segunda mirada antes de reaccionar.**
La abstinencia puede distorsionar su percepción de una situación. Sin embargo, la nicotina pudo haber ocultado problemas que son verdaderamente molestos, y el coraje puede ser un sentimiento válido al cual hay que enfrentarlo de manera sana.
- 32) **Hay mejores compañeros que los cigarrillos.**
Al terminar nuestra relación con la nicotina puede haber sentimientos de tristeza o soledad. Es bueno compartir lo que está sintiendo con otras personas que están pasando por lo mismo. Si utiliza la lista de teléfonos de su reunión, los sentimientos de compañerismo le ayudarán a mantenerse conectado y limpio.

33) Evite cansarse demasiado.

Cuando estamos cansados, podemos malinterpretar las situaciones; nuestra paciencia se agota, y nuestra resistencia en general se debilita. Esto es peligroso. No es necesario hacerlo "todo" hoy.

34) Tome descansos.

Desarrolle nuevas formas de "tomar un momento," sin usar la nicotina. Estamos aprendiendo a cuidarnos de una manera más saludable. Disfrutando algunos momentos de descanso o pausando para reflexionar sobre cómo podríamos emprender nuestro siguiente deber se puede hacer sin un cigarrillo. En serio.

35) A veces lo único que necesitamos es una distracción para cambiar nuestro enfoque en un antojo.

Al principio es mejor mantenerse ocupado que permitirse el tiempo de obsesionarse con lo que no está haciendo. Es importante seguir dando más tiempo entre usted y su última dosis de nicotina.

36) Rodéese de personas positivas que le apoyan.

Esto le ayudará a mantener una actitud positiva. Evite a las personas, los lugares y las cosas negativas lo mejor que pueda, especialmente en las primeras semanas de dejar de consumir tabaco. No trate de ponerse a prueba ni se arriesgue tratando de demostrar que tiene la razón. Actúe como si su vida estuviera en juego.

37) Pida ayuda a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo.

Podría tratarse de pedir un poco de tolerancia a medida que usted avanza a través de la abstinencia, o pedirles que no usen tabaco a su alrededor por un tiempo. Puede que no sean tan comprensivos como su grupo o su Poder Superior, pero puede pedirles. Después de todo, si se fija en las estadísticas, se podría decir que es cuestión de vida o muerte.

38) Planee actividades que no permiten el uso del tabaco.

Vaya al cine o a museos o a cualquier lugar público donde no se permite el consumo de tabaco. Relájese en un baño caliente. Vaya a nadar, a dar una caminata, a visitar a amigos no fumadores, o haga algo más que usted disfrute.

39) Tenga algo cerca para sus manos.

Estamos acostumbrados a tener un cigarrillo en la mano; estar sin uno podría dejar nuestras manos desconcertadas. Apriete una pequeña pelota, o plastilina o juegue con cualquier objeto. Quizás usted también tenga un objeto personal que le ofrece fortaleza espiritual cuando lo sujete.

40) El aburrimiento es una señal para ponerse a trabajar.

Es difícil simplemente sentarse y no fumar. Ofreciendo servicio a su grupo va a mejorar su recuperación. También puede mantenerse ocupado con cosas que le gustan o puede explorar nuevas actividades. Tómese su tiempo, pero manténgase activo. Tome un paseo para ver la belleza. Inscríbase en una clase nocturna sólo por diversión. Este es un buen momento para mimarse con un sentido de novedad y goce.

41) Chupe, muerda o mastique.

Es posible que extrañe estar metiendo algo en la boca. Evite comida que engorda. Algunos chupan paletas o dulces como sustituto. Palitos de zanahoria o apio son buenos para morder y buenos para la salud. El chicle también es un buen sustituto. Otros disfrutaban de palitos de canela o raíces de regaliz que se compran en las dietéticas.

42) La cafeína es un estimulante como la nicotina.

Una vez que deje de fumar, la química corporal cambia y la cafeína permanece en su cuerpo más tiempo. Le podrían antojar los cigarrillos sólo para suavizar el efecto de la cafeína. Para ayudar a que estas primeras etapas de abstinencia de la nicotina sean más fáciles, piense en reducir poco a poco su consumo de café, si bebe mucho café, o eliminarlo si es un bebedor moderado.

43) Evite el consumo de alcohol mientras está dejando la nicotina.

Una vez que el alcohol esté en su cuerpo, sus defensas disminuirán considerablemente.

44) Cambie su rutina.

Conduzca al trabajo por otra ruta para evitar detonantes conocidos a lo largo del camino. Vea la televisión en otra silla para romper la asociación. Cambiar sus patrones le ayuda a cambiar sus reacciones.

45) Prémiese con frecuencia.

Lo que está haciendo no es nada fácil. Se necesitan muchas agallas para cambiar y romper el ciclo de la adicción.

46) Evite la trampa de la autocompasión.

Si empezamos a sentir lástima por nosotros mismos, nuestras mentes nos dirán que nos merecemos un cigarrillo para sentirnos mejor.

47) Si tiene un problema y entonces usa la nicotina, ahora tiene dos problemas.

Permaneciendo libres

48) Vuelva a leer toda la literatura de Nicotina Anónimos de manera regular.

A medida que avance su recuperación obtendrá nueva perspicacia sobre su uso de la nicotina y su relación consigo mismo y los demás.

49) Lo único que tiene que hacer es no fumar el "próximo" y evitará fumar miles.

No se engañe pensando que puede comenzar y parar a voluntad. No puede (o lo hubiera hecho hace años). Tratar de controlar una sustancia adictiva es participar en una batalla sin fin.

50) Observe con frecuencia cómo se está mejorando.

Su aliento ya no huele a cenicero sucio. Sus dedos no están manchados por el tabaco. Su sentido del olfato y del gusto ha mejorado. Su cutis tiene un color más sano. Sus dientes empiezan a perder su color amarillento. Su tos de fumador podría aumentar temporalmente durante el proceso de limpieza, pero con el tiempo se aliviará. Su actitud general hacia si mismo es mejor porque usted está realmente cuidándose.

51) Esté abierto a oportunidades para tomar Pasos.

Nuestras actividades cotidianas nos presentan la oportunidad de practicar la aplicación de los Doce Paso a nuestras vidas. A veces sólo podemos tomar pequeños pasos, pero empezamos para dejar de estar "estancados." No sabremos hasta qué punto llegaremos ni siquiera hasta dónde, pero cualquier movimiento hacia adelante se convierte en un acto de fe. Trabajar cualquiera de los Doce Pasos es un acto de fe. Cuanto más los practicamos, más cambiamos. Cuanto más cambiamos, más nos damos cuenta de la potencia en un acto de fe. Nos inspiramos hacia la espiritualidad.

52) Simplifique sus opciones.

Lo simple es más fácil de mantener.. Los planes complicados o nunca los iniciamos o finalmente se derrumban. Los adictos tienden a complicar las cosas, queriendo evitar ciertas "verdades simples." Si mantenemos las cosas simples y solo hacemos la "siguiente cosa correcta," la serenidad puede premiarnos. Este es un programa suave.

53) Regale su regalo.

Cada vez que se encuentra con un usuario de nicotina que está buscando ayuda, regáله su experiencia, fortaleza y esperanza. Ayudar a los demás transforma su pasado en un "regalo."

54) Mantenga lo que ha ganado.

No suponga que se ha "graduado" porque logró dejar la nicotina durante un par de semanas. La nicotina es muy astuta y esperará un momento vulnerable. Los detonantes a largo plazo que nos provocan a volver a usar la nicotina perdurarán. No corra riesgos. Siga asistiendo a las reuniones de Nicotina Anónimos. Disfrute de la comunidad. Si no hay reuniones en su área, ayude a iniciar una. Lo único que necesita es un lugar de encuentro y, al menos, otra persona interesada.

55) Si quiere fumar, utilice todas las herramientas del programa en su lugar, y siga asistiendo a las reuniones.

Los principios de Nicotina Anónimos se basan en las experiencias exitosas de muchos otros que ahora viven libres de la nicotina.