



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.

Frente A La Atracción Fatal

Usted no está solo

La mayoría de las personas que siguen usando productos de nicotina lo hacen porque no pueden parar. Fumar tabaco es el método más común de suministro de nicotina. Mundialmente el 47.5% de los hombres y el 10.3% de las mujeres fuman un total de 6,000 mil millones de cigarrillos al año (Organización Mundial de la Salud, 2008).

Si usted desea liberarse de la nicotina, puede ser reconfortante el saber que tiene mucha compañía. En el 2000, el 70% de los fumadores adultos estadounidenses querían dejar de fumar, y el 41% habían parado por al menos un día durante el año anterior en un esfuerzo para hacerlo (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades).

Es alentador saber que, desde 1965, más del 49% de todos los adultos que han fumado lo han dejado. (Asociación Americana del Corazón, 2008). Con nuestro programa de recuperación de apoyo mutuo, hemos encontrado una manera de vivir libre de nicotina, un día a la vez.

¿Qué es la nicotina?

Según la Asociación Americana del Pulmón:

- La nicotina es un veneno utilizado como insecticida.
- Cuando se inhala, la nicotina llega al cerebro de una persona en siete segundos, dos veces más rápidamente que los medicamentos por vía intravenosa.

- La nicotina afecta al cerebro y al sistema nervioso central. Cambia el nivel de neurotransmisores y sustancias químicas que regulan el estado de ánimo, el aprendizaje, el estado de alerta y la capacidad de concentración.
- La nicotina aumenta la frecuencia cardiaca, pero contrae los vasos sanguíneos, lo que reduce la circulación.
- La nicotina puede actuar como un estimulante o un sedante, dependiendo del nivel de nicotina en el cuerpo y la hora del día. Fumar también provoca la liberación de endorfinas, que crean un efecto tranquilizante.
- Una tolerancia a la nicotina empieza a desarrollarse con la primera dosis. Por lo tanto, el nivel de uso debe aumentar para mantener sus efectos y para prevenir los síntomas de abstinencia.

Por qué no es fácil dejar la nicotina

Ahora es ampliamente aceptado que la nicotina es una sustancia muy adictiva que altera el estado de ánimo. Sin embargo, una de las cualidades desconcertantes de la nicotina es que se aferra con diferencias. Aunque existe investigación genética y bioquímica que describe algunos de los diversos y poderosos efectos de la nicotina, estos asuntos y controversias complejas están fuera de Nicotina Anónimos.

Algunos usuarios de nicotina pueden solo tener un hábito de comportamiento, otros son dependientes de la nicotina, mientras que la gran mayoría experimenta la adicción en toda regla donde la nicotina genera una compulsión física combinada con una obsesión mental por usarse continuamente. Estos efectos pueden ser ocultados por lo fácil que es adquirirlos y mantener un suministro adecuado. A menudo, solo cuando un usuario se queda sin su nicotina y de repente tiene que salir corriendo para conseguir su droga en medio de todo lo que está haciendo, hasta entonces los síntomas reveladores de la abstinencia salen a luz.

Puede revisar el folleto *Introducción a Nicotina Anónimos* para obtener más información acerca de los patrones de comportamiento de un adicto a la nicotina.

Éstas son sólo algunas de las razones por las que no es fácil dejar de usar la nicotina:

- ". . . mientras que las probabilidades que los que prueban crack o alcohol se convierten en adictos son 1 de cada 6 y 1 de cada 10, respectivamente, son 9 de cada 10 para fumadores de cigarrillos," informa el jefe de farmacología clínica, Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas.
- ". . . Los científicos han descubierto, por ejemplo, que la nicotina es tan adictiva como la heroína, la cocaína o las anfetaminas, y para la mayoría de las personas más adictiva que el alcohol," señala el artículo, "La nicotina, más difícil de dejar que la heroína," publicado en la Revista del *New York Times*.
- Aproximadamente la mitad de todos los usuarios de nicotina comienzan a los 13 años, y el 90% de todos los usuarios comienzan antes de los 19 años. El Dr. David Kessler (EE.UU. Administración de Comida y Droga, 1996) dijo que la adicción a la nicotina es una "enfermedad pediátrica."
- El consumo de tabaco es un comportamiento familiar que ocurre en muchas zonas públicas. Esto puede dar la falsa impresión, especialmente a los niños, que el tabaco es seguro de usar.

Ya cuando los usuarios de nicotina están dispuestos a dejarla, no solo están enganchados físicamente, pero han almacenado años de poderosas asociaciones psicológicas y culturales en su memoria, que pueden actuar como "detonadores" familiares para incitar el uso de la nicotina.

Nuestra adicción

Nuestro uso de la nicotina hizo nuestras vidas ingobernables y muy probablemente afectó a otros. Hemos llegado a aceptar que la adicción a la nicotina es una enfermedad física, mental, emocional y espiritual.

El uso de la nicotina afectó nuestro comportamiento y nuestras actitudes. El deseo continuo por la nicotina moldeó nuestra forma de pensar y creíamos que no podíamos vivir sin ella. Inventamos muchas racionalizaciones y excusas para mantener nuestro suministro de nicotina.

Los efectos bioquímicos pueden haber infundido una falsa sensación de placer o de control, pero estábamos fuera de control. Una calada o mascada era demasiado, y mil jamás eran suficientes.

Abandonados a nuestra propia suerte, habríamos continuado destruyendo nuestros cuerpos, reprimiendo nuestros sentimientos y distanciándonos de nuestras familias, amantes y amigos.

El impacto en la salud física

Aunque nuestra atención se centra en la recuperación, somos un programa honesto. Ya no vivimos negando los peligros de la nicotina.

Más de 50,000 distintos estudios científicos han documentado que existe una relación directa entre el consumo de tabaco y la enfermedad. El Cirujano General dijo, ". . . el fumar representa la causa de enfermedad más exclusivamente documentada jamás investigada en la historia de la investigación biomédica.

Las muertes causadas por el tabaco son mucho mayores que las muertes por todas las drogas ilegales y el alcohol juntos. El número mundial de muertos a causa del consumo de tabaco es de 5.4 millones anuales, y la mitad de los fumadores de hoy finalmente morirán de enfermedades relacionadas con el tabaco. Al ritmo actual, se predice que la cifra de muertos llegará a más de 8 millones anuales para el 2030 y un total de hasta mil millones de muertes en el siglo 21 (Organización Mundial de la Salud, 2008).

Según el Cirujano General, el tabaquismo causa una larga lista de tipos de cáncer, así como enfermedades del corazón y de los pulmones. Además, las mujeres experimentan la menopausia de 1 a 2 años antes y el fumar contribuye a pruebas de Papanicolaou anormales y a cáncer de cuello uterino. Se asocia con la aparición prematura de arrugas, especialmente alrededor de la boca y los ojos. Tanto en los hombres y las mujeres, el fumar puede reducir la función sexual.

Para los que usan tabaco por vía oral (tabaco de mascar o en forma de polvo), el riesgo de cáncer de la mejilla y la encía es casi 50 veces mayor que en los no usuarios. (Sociedad Americana del Cáncer, 1998)

El fumar también causa lesiones y muertes por incendios en el hogar, incendios forestales, y varios acontecimientos accidentales.

Más estudios están continuamente descubriendo enlaces a muchos otros problemas de salud.

El impacto del humo de segunda mano

El humo del tabaco es tan peligroso para los no fumadores como el humo de primera mano es para los fumadores (Fundación de Cáncer Oral, 2008). Hay más de 60 sustancias químicas cancerígenas en el humo del tabaco (Instituto Nacional del Cáncer, 2007).

Aunque el número de no fumadores estadounidenses expuestos al humo del tabaco se ha reducido de 88% (1996) al 43% (EE.UU. Cirujano General, 2002), el humo de segunda mano causa aproximadamente 3,400 muertes por cáncer de pulmón y 46,000 muertes por enfermedades del corazón en adultos no fumadores en los Estados Unidos cada año (Cal EPA, 2005).

El tabaquismo de los padres provoca 2,800 muertes al nacer y 2,000 muertes por síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) en los Estados Unidos cada año (Medicina Pediátrica y Adolescente, 1997).

Niños estadounidenses expuestos al humo del tabaco en el hogar tienen:

- 300,000 casos de neumonía y bronquitis (Asociación Americana del Pulmón, 2007).
- Son más propensos a desarrollar asma, infecciones graves del oído medio, y otros problemas de salud (Cirujano General de los EE.UU., 2007.)
- Padecen de reducción de la capacidad de aprendizaje en lectura, matemáticas y razonamiento (Sociedades Académicas Pediátricas, 2002).
- Tienen mayor incidencia de problemas de conducta (Centro Médico del Hospital de Niños de Cincinnati, 2006) y trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) (Instituto Nacional de Ciencias de Salud Ambiental, 2007).

El *American Journal of Epidemiology* (1991) reportó que:

- Los niños cuyos padres fuman tienen entre tres y cuatro veces más probabilidades de desarrollar enfermedades infecciosas graves que requieren hospitalización
- Los niños expuestos, antes de nacer, al tabaquismo de cualquiera de sus padres tienen un mayor riesgo de leucemia y linfoma.

Las mujeres embarazadas que fuman duplican su riesgo de tener un bebé de bajo peso al nacer. Fumadoras embarazadas aumentan la probabilidad de complicaciones graves del embarazo y el parto, incluyendo hemorragia durante el embarazo, desgarramiento y sangrado de la placenta, y parto prematuro (EE.UU. Cirujano General).

Fumadoras embarazadas aumentan las posibilidades de retraso mental en sus recién nacidos en un 75 por ciento (Pediatrics, abril de 1994).

La dilución, ventilación o limpieza del aire son métodos inaceptables para el control del cáncer de pulmón o los riesgos de enfermedades del corazón de humo de segunda mano (Administración de la Seguridad y Salud Ocupacionales (OSHA), 1994). No existe un nivel seguro de exposición al humo del tabaco (EE.UU. Cirujano General, 2007).

La conciencia de estos peligros se vuelve importante al trabajar nuestro Cuarto, Octavo y Noveno Paso. Dejando a un lado nuestras "excusas," podemos identificar varios defectos de carácter que nos permitieron fumar e ignorar la amenaza para la salud de los demás. Una nueva conciencia nos puede llevar a hacer las reparaciones apropiadas y promover nuestra propia sanación espiritual.

Otros sistemas de suministro de nicotina

Ofrecemos un programa de recuperación para liberarnos de la nicotina. Aceptamos que la nicotina es una sustancia adictiva tóxica que pone en peligro nuestra calidad de vida. Según nuestra Décima Tradición, "Nicotina Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos. . . ." Nosotros no apoyamos ni nos oponemos a cualquier método o mecanismo que entrega la nicotina, por ejemplo, chicle o parches de nicotina. Estas cuestiones las tienen que decidir cada miembro por sí mismo, pero somos una comunidad de hombres y mujeres que se ayudan mutuamente para vivir nuestras vidas libres de la nicotina.

Buscamos claridad y honestidad como parte de nuestra recuperación personal, y unidad de propósito para nuestro bienestar común. Nos apoyamos unos a otros hacia la meta de abstinencia de la nicotina al compartir los beneficios de nuestro viaje individual hacia un despertar espiritual.

Lo que se gana al dejar la nicotina

Aunque puede haber consecuencias a largo plazo de nuestro comportamiento en el pasado, descubrimos que para nuestra recuperación bien vale la pena cualquier extremo al que tengamos que llegar. Hemos descubierto que debemos permanecer honestos y atentos en nuestro proceso si queremos permanecer libres de la nicotina. Los pasos de acción que tomamos nos dan el don de la recuperación.

Hay beneficios físicos. El Informe del Cirujano General de 1990, "*Los beneficios para la salud de dejar de fumar*" llega a estas conclusiones principales:

1. Las personas que dejan de fumar viven más que los que siguen fumando;
2. Hay beneficios de dejar de fumar para los que lo dejan a edades más avanzadas, incluso para aquellos que ya sufren de una enfermedad relacionada con el tabaquismo;
3. Las mujeres que dejan de fumar, ya sea antes del embarazo o durante los primeros 3-4 meses, tienen bebés del mismo peso al nacer que los nacidos a las mujeres que nunca habían fumado;
4. Los beneficios para la salud de dejar la nicotina superan con creces los riesgos de las 5 libras de sobrepeso o los efectos psicológicos adversos que pueden resultar cuando uno deja la nicotina.

Además de los muchos beneficios físicos, los miembros de Nicotina Anónimos también descubren muchos otros beneficios cuando se liberan del ciclo desmoralizador de adicción a la nicotina. Por ejemplo:

1. Nuestra autoestima aumenta a medida que nos involucramos en estos pasos de acción.
2. Sentimos el alivio de haber eliminado una amenaza a nuestras vidas.
3. Contamos con más gratitud por el apoyo que otros pueden ofrecer.
4. Nuestra esperanza renovada nos inspira para hacer otras mejoras.
5. Contamos con más atención, tiempo y energía para las actividades divertidas.
6. Tenemos la sensación de una nueva claridad y certeza acerca de nuestra vida emocional.
7. Aprendemos a cuidar de nuestra vida en lugar de correr riesgos con nicotina.

8. Tenemos una nueva fuerza para enfrentar y abrazar la vida en sus propios términos.
9. Apreciamos ser más plenamente conscientes y concienzudos.
10. Surge una confianza más inteligente en nosotros mismos y en otros.
11. Experimentamos una conexión espiritual más cercana con un Poder Superior.
12. Nuestras vidas mejoran en muchos aspectos que hasta ahora no habíamos siquiera imaginado.