



[www.nicotine-anonymous.org](http://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.

## **Para Usuarios De Tabaco Sin Humo**

### **Cómo pensamos**

Creemos que podemos tomarlo o dejarlo. Muchas veces nos sentimos superiores a los fumadores "de voluntad débil" que no pueden dejar el hábito. Nosotros podemos dejarlo en cualquier momento, ¿verdad? Cuando tratamos de dejarlo, pronto nos damos cuenta que no podemos aguantar un día o siquiera unas pocas horas sin una pastilla o mascada de tabaco.

Algunos de nosotros nos encontramos encadenados a la lata o a la bolsa. Hemos empezado a notar esas fastidiosas etiquetas de advertencia: "Esto no es una alternativa segura a fumar." Advertencias y estadísticas - sólo más intrusiones en nuestras vidas; tácticas de miedo de gente que no entiende. Al fin y al cabo, ¿quiénes son estas personas? ¿Cómo lo saben? ¿Usan tabaco sin humo?

¿Y qué pasa con todas las personas que dejan de fumar con la ayuda del tabaco de mascar? Seguro se están mejorando. Después de todo, fumar es malo. Todo el mundo lo sabe. El uso del tabaco sin combustión es mejor, ¿verdad?

La imagen de los que usan tabaco sin humo es diferente. Es nuestra forma de expresar nuestra individualidad robusta. Pensamos que nos distingue de la multitud. ¡Y así es! Tenemos tazas para escupir, granos de tabaco entre los dientes, y aliento que huele igual que el fondo de una jaula de pájaros.

Hacemos grandes esfuerzos para ocultar nuestro hábito, porque no nos gustamos a nosotros mismos por nuestra debilidad. También sabemos que es visto con desagrado por muchos que lo consideran "asqueroso".

Esas historias ocasionales acerca de personas que mueren de cáncer bucal o de garganta son solo "casualidades" o mala suerte. ¿Cuáles son las probabilidades de que el cáncer me toque a mí? Muy pocas, ¿verdad?

Esas cosas les suceden a otras personas. Las historias se convierten en buena carnada para la televisión y las noticias. Además, aunque lo dejara de usar, todavía podría ser atropellado por un autobús la próxima semana —más vale no hacerlo. Sin embargo, podría dejarlo si quisiera.

¿Y qué de las historias de personas a quienes les tienen que cortar parte de la lengua? Eso es bastante drástico. ¿Cuáles son las probabilidades de que me pase a mí? Ahora que lo pienso, ¿qué probabilidades habría que valga la pena el riesgo? 1 en 100? 1 en 20? 1 en 5? Siempre he sido muy afortunado. Tal vez el daño ya está hecho. Si es así, no habría ninguna razón para dejar el tabaco, ¿verdad?

Reflexionamos sobre estos y muchos otros hechos, miedos y fantasías. Poco a poco, nos damos cuenta de que muchas de nuestras preguntas no tienen respuestas definitivas. Podemos vacilar para siempre o hasta que nos enfermemos.

No importa lo mucho que racionalizamos; siempre volvemos al punto de partida. Muy en el fondo, sentimos vergüenza por obedecer una orden de una lata o un pinchazo de una bolsa.

Es difícil dejarlo, ¿no es así? Nos decimos que nos gusta el sabor, que podemos dejarlo si queremos. Adicción a la nicotina, ¡ja! Tenemos un hábito. Nos gusta el sabor. No podemos ser adictos a la nicotina. No es una verdadera droga, ¿o sí? Entonces nos preguntamos si quizás estamos ignorando los hechos. Después de varios intentos fallidos de dejarlo, empezamos a darnos cuenta de que estamos envenenados.

Considere la adicción a la nicotina y piense en los extremos a que llegamos y cuánto gastamos para alimentarla. Las actividades sociales se vuelven difíciles, una molestia. Pasamos mucho tiempo valioso planeando maneras de aprovisionar nuestra reserva y mantenerla disponible. Hacemos grandes esfuerzos para conseguir nuestra dosis, como conducir en mal tiempo para obtener tabaco cuando no saldríamos a la tienda por leche.

Considere la libertad de vivir sin la nicotina. Dejar de usar tabaco es un reto personal. Empezamos a darnos cuenta de que si lo dejamos, es probable que estaremos mejor. Nos preguntamos: "¿Cómo sería la vida si no tuviéramos que dar cabida a esta adicción (pues, hábito)?" Podríamos dejar de mentir a nosotros mismos. Podríamos sentirnos bien con nosotros mismos. Podríamos aceptar el reto y vivir una vida libre de nicotina.

¿Cuáles son los datos concretos relacionados con el consumo del tabaco sin humo? El sistema de suministro oral es eficaz en proporcionar al cuerpo una entrega directa de la nicotina. La nicotina es una droga venenosa, un estimulante y un depresivo. La nicotina es altamente adictiva. ¡La nicotina es poderosa!

El uso oral del tabaco proporciona percepción de placer, gratificación y recompensa. Estos son los efectos a corto plazo. El consumo de la nicotina desarrolla lazos a muchas emociones y actividades diarias. Según se informa, mejora la concentración, pero a menudo el impulso persistente para mantener un nivel de nicotina resulta ser más un obstáculo que una ayuda.

¿Cuáles son los efectos a largo plazo? ¿Cuáles son los peligros para el consumidor de tabaco sin humo? Los riesgos incluyen cáncer bucal y de garganta, irritación crónica de la boca, pérdida de dientes, enfermedad de las encías y alta presión arterial.

El apoyo que se encuentra en la comunidad de Nicotina Anónimos ha ayudado a muchos de nosotros a recuperarnos de la adicción a la nicotina, un día a la vez.

### **Hay esperanza**

¡Muchos han vencido esta adicción! Con el apoyo de los demás, podemos:

- ASISTIR a las reuniones de Nicotina Anónimos.
- LEER la literatura sobre la adicción a la nicotina:  
*Consejos para liberarse de la nicotina*  
*Presentando a Nicotina Anónimos*  
*Para el recién llegado y patrocinio en Nicotina Anónimos*
- ACEPTAR que el "hábito del tabaco sin humo" es una POTENTE adicción a la nicotina, igual que el fumar.
- TRABAJAR los Doce Pasos.
- FIJAR una fecha de abandono y rezar para que estemos "dispuestos a estar dispuestos."
- HACER UNA LISTA de actividades alternativas para sustituir el uso de la nicotina.
- ANOTAR pensamientos y sentimientos sobre el uso de la nicotina, cómo afecta la vida y cómo dejar de usarla podrá ser beneficioso.
- DEJAR de usar tabaco en cualquier forma, y EMPEZAR a vivir.