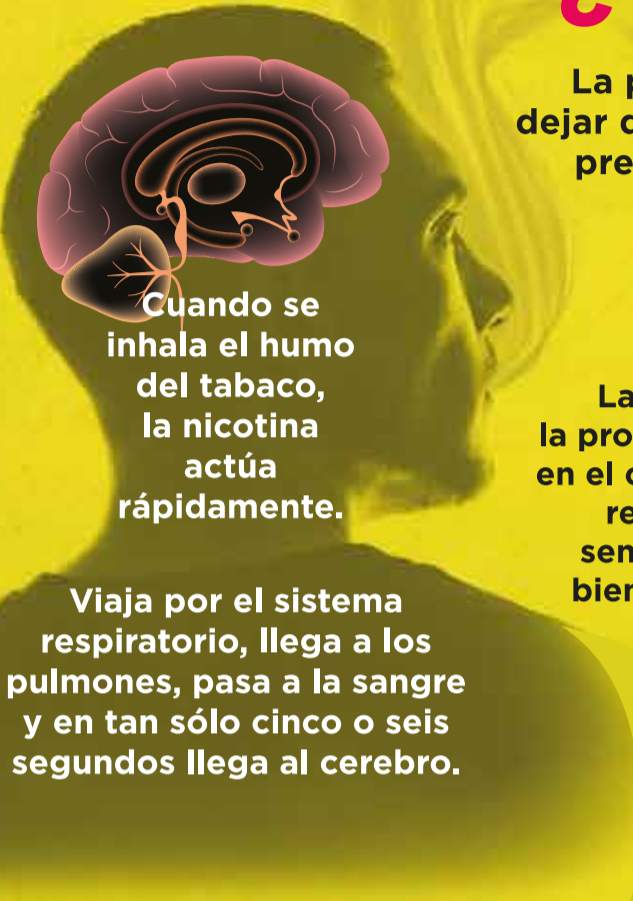


Quiero dejar de fumar ¿Cómo le hago?

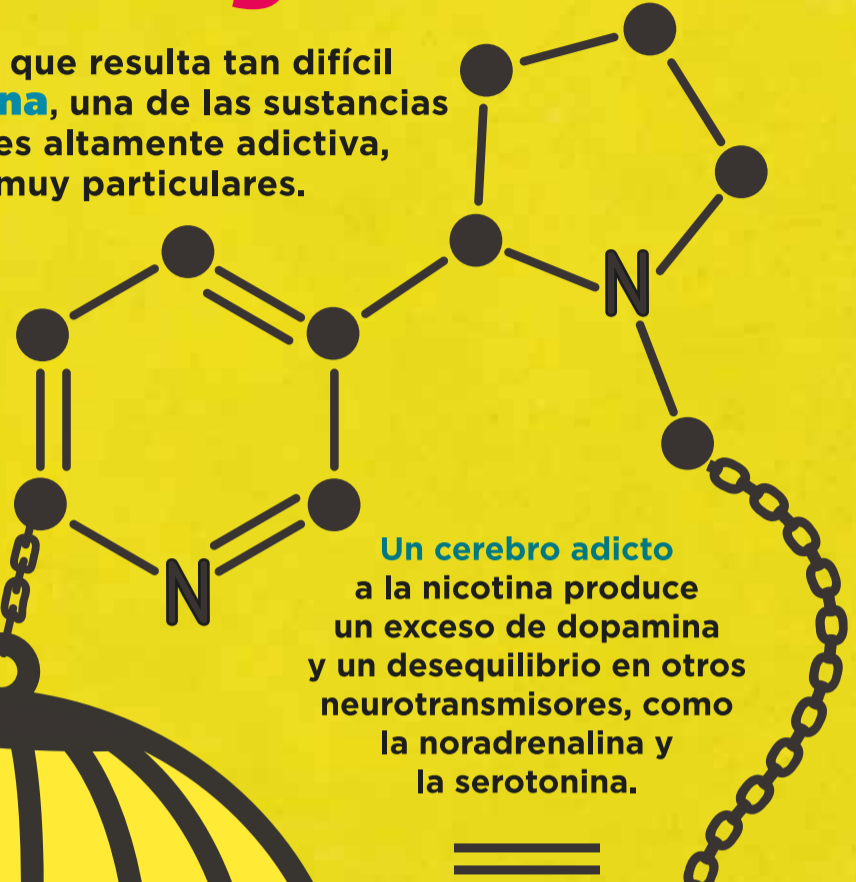


Cuando se inhala el humo del tabaco, la nicotina actúa rápidamente.

Viaja por el sistema respiratorio, llega a los pulmones, pasa a la sangre y en tan sólo cinco o seis segundos llega al cerebro.

La principal razón por la que resulta tan difícil dejar de fumar es la **nicotina**, una de las sustancias presentes en el tabaco; es altamente adictiva, con características muy particulares.

La nicotina aumenta la producción de dopamina en el cerebro, una sustancia relacionada con las sensaciones de placer, bienestar y motivación.



Un cerebro adicto a la nicotina produce un exceso de dopamina y un desequilibrio en otros neurotransmisores, como la noradrenalina y la serotonina.

Opciones para superarla

Los mejores tratamientos contra la nicotina son los integrales; es decir, los que incluyen medicamentos para que el síndrome de abstinencia no sea tan fuerte. Actualmente existen fármacos que cuadruplican la probabilidad de dejar de fumar.

Al mismo tiempo, se requiere de una terapia para la dependencia psicológica. Existen dos tipos: la cognitivo-conductual y la racional-emotiva. Ambas son breves y especialmente dirigidas al objetivo de vencer el tabaquismo.

El profesional de la salud deberá identificar cuál es la mejor opción para cada paciente.



- DEL PRIMER CONTACTO A LA ADICCIÓN**
- 1 La **experimentación** es el primer contacto con la droga. Algunas personas se quedan en esta etapa.
 - 2 El **uso** es cuando se busca con frecuencia, por ejemplo, los fines de semana o en las fiestas.
 - 3 El **abuso** es el consumo excesivo, por ejemplo, en el tabaquismo, hasta una cajetilla diaria.
 - 4 La **adicción** se da cuando se necesita la droga para llevar a cabo tus actividades cotidianas.

La Clínica de la Facultad de Medicina de la UNAM ofrece tratamientos en línea y por medio de podcast con diferentes actividades y guías para dejar de fumar, como una respuesta a la imposibilidad de tener terapias grupales de tipo presencial debido a la pandemia.

También lleva a cabo investigaciones, como el proyecto que evalúa la estimulación magnética transcraneal, y que consiste en colocar, en un área específica de la corteza cerebral, una bobina que emite pulsos electromagnéticos. Se ha documentado que este método reduce la necesidad de fumar.



Los antidepresivos y ansiolíticos son medicamentos de reemplazo de nicotina. Estos pueden indicarse por el especialista para manejar el síndrome de abstinencia.



Clínica contra el Tabaquismo de la UNAM, en la CdMx.
55 56 23 23 00,
ext. 32 446 y 43 102.



Busca más información en

CienciaUNAM

@CienciaUNAMmx @Ciencia_UNAM Ciencia UNAM #UNAMiradaaLaCiencia

Esríbenos a contactocienciaunam@dgdc.unam.mx



Fuente: Dra. Guadalupe Ponciano Rodríguez, académica de la Facultad de Medicina y fundadora de la Clínica Contra el Tabaquismo, UNAM.
Texto: Consuelo Doddoli; Diseño: Jareni Ayala; imágenes: Shutterstock.com