

La acupuntura, un nuevo método para dejar de fumar

- La clínica Francisco José Martín Alba ofrece un nuevo tratamiento para la gente que quiere dejar el tabaco



mando libre humo tabaco

https://www.diariodejerez.es/salud/mundo-libre-humo-tabaco_0_1688232499.html

Diario de Jerez

Martes, 31 mayo 2022

El día 31 de Mayo es el **Día Mundial Sin Tabaco** . Mediante este artículo no se pretende machacar al fumador con los inconvenientes que tiene fumar, inconvenientes de salud, económicos, sociales, sino todo lo contrario; solo es un recordatorio para que sirva de reflexión y de ayuda para que te pongas fecha y tomes una de las decisiones más importantes a lo largo de tu vida, DEJAR DE FUMAR.

Para empezar, el gasto medio por fumador en España es de **1.800 euros anuales en la compra de tabaco** ; a esta cifra hay que sumar otros gastos, como pérdida de horas de trabajo, pintura. **Además hay que resaltar que el consumo de tabaco entre personas de estratos sociales de menor poder adquisitivo es casi el doble que en personas de mayor poder adquisitivo.**

Hay que recordar que el **Ministerio de Sanidad** ha redactado un borrador en el que propone antes del año 2023 incrementar los impuestos de los cigarrillos y sus derivados, aumentar los lugares libres de humo para que no se pueda fumar en los coches y espacios públicos. Así consta en el **Plan Integral para la Prevención y Control del Tabaquismo 2021-2025.**

La acupuntura es un tratamiento innovador para dejar el **tabaco.**

La acupuntura es un tratamiento innovador para dejar el **tabaco.** / Granada Hoy

Según la **Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)** , el **tabaco** mata cada año a más de 50.000 personas en España, un país donde casi 9.000.000 de personas son fumadoras, siendo la franja de

edad donde más se fuma entre 25-34 años en hombres y 45 a 54 en mujeres. Andalucía es una de las comunidades donde más se fuma.

Las enfermedades relacionadas en gran medida con el **tabaco**, que en unos casos nos llevan a la muerte y en otros a una existencia en la que la calidad de vida se ve mermada de una forma drástica son: **e l cáncer de pulmón, patologías cardíacas, bronquitis crónica, enfisema pulmonar, enfermedades cerebro vasculares.**

Dejar el cigarro no es muy difícil

En el año de 2021 **casi 800.000 personas entre fumadores diarios y fumadores esporádicos dejaron de fumar**, esto es un indicativo claro de que dejar de fumar es posible, que hay quien puede dejarlo sin ayuda, y quien necesita la ayuda de profesionales para conseguir su objetivo; es ahí donde entramos en juego nosotros, terapeutas, psicólogos.

Desde nuestro centro de tratamiento para dejar de fumar, tratamos de dar una solución eficaz a este hábito que tantos problemas acarrea. Para ello, damos una serie de pautas que si las cumples, dejarás el **tabaco** para siempre, por lo que te invitamos a que pases por nuestro centro. En primer lugar, no hables de intentarlo o de estar pensando en hacerlo, no utilices el condicional como por ejemplo **"como me gustaría"** si es así todavía no estás preparado.

Es importante la forma en la que hablamos y estar convencido, esto lo sabrás cuando hables en presente **"estoy dispuesto a dejarlo, quiero dejarlo, no fumo más"**. Otro factor importante para dejar de fumar es definir el por qué quieres dejarlo, no vale solo porque lo necesites, es necesario una razón personal, una motivación interna que te empuje a llevar a cabo el proceso, ya que si no es así, será mucho más complicado; es necesario un objetivo claro.

Francisco José Martín Alba realiza el tratamiento antitabaco.

Francisco José Martín Alba realiza el tratamiento antitabaco. / Granada Hoy

A partir de cumplir estos dos factores es cuando debes saber qué necesitas para dejar de fumar de una forma más fácil, sin los efectos que provoca la abstinencia, eliminando el insomnio, agresividad, ansiedad e irritabilidad que te provoca no fumar. Aquí es donde entra en juego nuestro centro, con más de 3 lustros de éxito. Nuestro tratamiento antitabaco para dejar de fumar es realizado por **Paco Martín Alba (acupuntor)**, lo que es sinónimo de garantía de éxito, pudiendo realizar el tratamiento tanto con láser como con agujas, adaptándose a las necesidades particulares de cada ex-fumador.

Además en nuestro centro trabajamos de la mano con la psicología, teniendo disponible este servicio adicional con una psicóloga especializada que te enseña a gestionar tus emociones y ansiedad, ayudándote a sentirte mejor.

Si quieres dejar de fumar comunícate con la clínica al teléfono 958 521 787