

Dejar de fumar: ¿por qué es tan difícil?

- La lucha por liberarse de las cadenas de la nicotina puede ser una batalla constante para muchas personas. Cigarro, puro, vaper, pipa....El tabaquismo es una de las **adicciones** más difíciles de superar. Para muchos, la lucha por liberarse de las cadenas de la nicotina puede ser una batalla constante. Este miércoles con...



Día mundial sin **tabaco**, Tabaquismo, dejar de fumar, noticias interesantes, salud y bienestar, venta de cigarrillos

<https://www.ultimahora.es/xaloc/dudas-respuestas/2023/05/31/1947075/dejar-fumar-por-tan-dificil.html>

Redacción Digital

Miércoles, 31 mayo 2023

La nicotina, el principal compuesto químico activo en el **tabaco**, es increíblemente adictiva . Cuando se inhala, llega al cerebro en cuestión de segundos, liberando neurotransmisores que producen sensaciones de placer y recompensa. La nicotina también aumenta los niveles de dopamina, una sustancia química del cerebro que **afecta las emociones, el movimiento y las sensaciones de placer** . La rápida sensación de satisfacción y la recompensa asociada con fumar hacen que el cerebro quiera repetir la experiencia, fomentando una **adicción**.

Síntomas de abstinencia y efectos físicos

Dejar de fumar significa lidiar con los síntomas de abstinencia de la nicotina, que pueden ser físicos y psicológicos. Estos pueden incluir **ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse** , aumento del apetito, deseos intensos de nicotina y, a veces, depresión. Estos síntomas pueden ser abrumadores y pueden hacer que el proceso de dejar de fumar sea muy incómodo.

Además de la **adicción** física a la nicotina, fumar puede convertirse en un hábito profundamente arraigado en la **rutina diaria de una persona** . Los fumadores pueden asociar un cigarrillo con ciertas actividades o momentos del día, como después de las comidas, durante las pausas en el trabajo o en situaciones de estrés. Esta conexión psicológica puede hacer que dejar de fumar sea aún más difícil.

Es difícil dejar de fumar, pero no imposible

Aunque dejar de fumar puede ser un desafío, no es imposible. Existen **numerosos recursos y terapias disponibles para ayudar a los fumadores** a superar la **adicción**. Estos incluyen terapias de reemplazo de nicotina, medicamentos, asesoramiento y **grupos de apoyo** . Un enfoque personalizado y una combinación de métodos suelen ser los más efectivos.

En conclusión, la dificultad de dejar de fumar radica en la combinación de **adicción** física a la nicotina, los síntomas de abstinencia y los hábitos incorporados. Sin embargo, con el apoyo adecuado y la determinación, es posible superar la **adicción** al **tabaco** y **llevar un estilo de vida más saludable** . Nunca es tarde para dejar de fumar. Si estás pensando en decir no a la nicotina no dejes pasar un día más y proponte empezar una nueva etapa.