

# Una VIDA sin tÍ

Elige "VIDA" y no dejes que el tabaco te pase factura.



Por **Isabel Ortuno**, Psicóloga  
Gabinete Psicológico María Isabel Ortuno Paniagua  
Máster en clínica y jurídica y Máster en terapia sexual y de pareja

Navidad! Fechas emocionalmente revolucionarias por los sentimientos contrapuestos que generan. Hay mucho escrito sobre ello. En este caso, os propongo un reto fuerte: tratemos la Navidad desde el punto de vista de la muerte. Sí, desde el prisma que todos tenemos. TABACO=MUERTE. El tabaco es la mano que mece la cuna de ese concepto que tanto desasosiego nos provoca. ¿Paradójico, verdad? Y es que aunque en estas fechas sentimos tristeza por la desaparición de seres amados, somos nosotros mismos los que ayudamos a nuestros familiares a preparar la futura nostalgia por mantener un repugnante y sucio patrón "nicotinado".

Es cierto que dejar de fumar no siempre es fácil. Las fiestas y cenas de Navidad, con largas sobremesas y copas de por medio, son un momento muy delicado para aquellas personas que acaban de abandonarlo y el peligro de recaída es más alto. No fumar o dejar de fumar, incluso para aquellas personas que lo han hecho durante muchos años, es una buena medida preventiva para no padecer enfermedades. Los exfumadores tienen un riesgo de mortalidad más bajo que aquellos que continúan fumando, así que déjate de frases tópicas como "de algo hay que morir". El riesgo de mortalidad va declinando progresivamente en función del incremento de la longitud del tiempo desde que se haya dejado de fumar. Vamos a hacer cuentas: 24 horas después de dejar de fumar, disminuye el riesgo de un ataque al corazón. 48 horas después del último cigarrillo, las terminaciones nerviosas comienzan a rebrotar y mejora el gusto y el olfato. 72 horas después de dejarlo, los bronquios se relajan y se respira mejor, además de incrementar la capacidad pulmonar. De medio mes a tres

meses después, mejora la circulación y el funcionamiento de los pulmones en un 30%. De uno a nueve meses sin este hábito repulsivo, disminuye la tos, el cansancio y la sensación de ahogo, aumentando el bienestar, se mejora la capacidad para limpiar el pulmón y se dan menos infecciones. Diez años después de dejar de fumar, se reduce la tasa media de muerte por cáncer a un doce por cien mil. ¿Te salen las cuentas? Los tratamientos psicológicos son eficaces. En nuestro gabinete, aplicamos un programa cognitivo-conductual multicomponente. Va dirigido a la solución de problemas en general y al afrontamiento de situaciones, tanto para dejar de fumar como para prevenir la recaída. Nos centramos en tres aspectos: preparar al fumador para el abandono, con técnicas motivacionales para que se adhiera y siga el tratamiento; técnicas para que deje de fumar, utilizando el bagaje de técnicas conductuales que han mostrado ser efectivas para dejar

el tabaco; y técnicas de mantenimiento de la abstinencia o prevención de recaída cuando ha dejado de fumar. Si eres uno de los que eligió vivir, ¡enhorabuena! Para seguir en la abstinencia intenta recordar durante la Navidad que todo problema tiene solución, si te encuentras débil busca apoyo a tu alrededor, refuézate constantemente por los avances de tu recuperación, afronta y combate el desánimo, descubre conductas alternativas, y si ocurre una caída puedes remontarla... un cigarrillo no arruina el proceso de abandono. Si eres uno de los que sigue en "muerte"... ¡estás a tiempo! ¡Déjalo! Busca ayuda profesional si no puedes tú sólo. Intenta identificar las razones que tienes para dejarlo. Piensa en todo el dinero que ahorrarías, en todos los motivos que tienes para elegir "vida" y fortalece tu decisión sintiendo que todo cambio es posible, sólo tienes que elegir. Y tú, que eliges para estas Navidades ¿VIDA o MUERTE? Yo siempre elijo VIDA y nunca me falla.



## GABINETE PSICOLÓGICO

M<sup>ª</sup> ISABEL ORTUNO PANIAGUA

Terapia Familiar - Sexual y de Pareja - Adulto, Adolescente e Infantil  
Counselling o Psicoterapia Breve - Orientación y Crecimiento Personal

C/ Emilio Castelar, 36 - 2º B  
Alcázar de San Juan Tel. 605 878 109  
[www.isabelortunopsicologia.com](http://www.isabelortunopsicologia.com)