



¿Qué sucede luego del último cigarrillo?

Usted sabe que el cigarrillo es una de las principales causas de muertes evitables, pero el proceso de dejarlo parece muy abrumador. Después de todo, lo ha intentado tantas veces sin lograrlo. ¿Existe algo que pueda hacer esta vez que finalmente le permita dejar de fumar? Tal vez la mejor manera de mantenerse motivado es comprender lo rápido que su cuerpo comienza a sanar luego del último cigarrillo.

Luego del último cigarrillo

Apenas 20 minutos después del último cigarrillo, su frecuencia cardíaca disminuye y vuelve a la normalidad. Su presión sanguínea también comienza a bajar y su circulación empieza a mejorar; sus manos y pies ya no están tan fríos. A lo largo de las primeras horas, los días y las semanas también sucederá lo siguiente:

- **Ocho horas.** Los niveles de nicotina en la sangre caen un 93%.
- **12 horas.** Su cuerpo elimina todo el exceso de monóxido de carbono y los niveles de oxígeno en sangre se normalizan.
- **24 horas.** Su cuerpo pide que se restauren los niveles de nicotina y comienzan los síntomas fuertes de abstinencia. Aumenta su ansiedad y puede experimentar irritabilidad, dolores de cabeza, insomnio, dificultad para concentrarse e inquietud.
- **Dos días.** Se da cuenta de que sus sentidos del olfato y el gusto han mejorado notablemente. Esto se debe a que los extremos nerviosos dañados por el cigarrillo están empezando a sanar.
- **10 días.** Sus antojos comienzan a sosegarse.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.

- **Un mes.** Ya pasó lo peor, pues los síntomas físicos de abstinencia deberían haber terminado. Su función pulmonar ha mejorado notablemente y puede hacer ejercicio por más tiempo. A lo largo de las próximas semanas, su circulación también sigue mejorando.
- **Seis meses.** Es posible que desarrolle una tos seca. Esto es buen indicio de que los cilios, esas estructuras delicadas y con aspecto de pelo que se encuentran en los pulmones, ahora pueden filtrar el alquitrán y otras toxinas y expulsarlas del cuerpo.
- **Nueve meses.** Sus pulmones ya están casi sanos. Ahora los cilios pueden hacer su trabajo y combatir las infecciones.
- **Un año.** Los riesgos de enfermedad coronaria, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular son un 50% menores que los de un fumador.
- **Cinco años.** Los riesgos de accidente cerebrovascular son los mismos que los de un no fumador, y a los 15 a 20 años, los riesgos de desarrollar cualquier enfermedad relacionada con el cigarrillo son los mismos que los de alguien que nunca fumó.

Cómo afrontar la abstinencia

Los síntomas físicos de abstinencia desaparecen rápidamente, pero el aspecto mental lleva más tiempo y puede ser mucho más difícil de superar. Los años como fumador le han enseñado a reaccionar ante *toda situación* (enojo, hambre, estrés o incluso aburrimiento) encendiendo un cigarrillo. Aquí hay algunas estrategias que lo ayudarán.

- **Utilice las 4 R** para combatir los antojos:
 1. **Retrase** el deseo por 10 minutos. Cuando lo acoja el deseo de fumar, póngase en una situación en que sea imposible hacerlo; cualquier zona para no fumadores servirá.
 2. **Redirija su atención.** Encuentre algo para hacer. Aspire la casa, salga a caminar, hable con un amigo, etc.
 3. **Respire profundamente.** Cierre sus ojos e inspire lenta y profundamente: tome aire por la nariz y exhale por la boca.
 4. **Refrésquese con un vaso de agua.** Esto le dará algo para hacer y lo mantendrá hidratado. Sin embargo, consúltelo con su médico si está utilizando ayudas para dejar de fumar con base en nicotina, ya que beber agua constantemente puede disminuir su eficacia.
- **Sea paciente con usted mismo.** Dejar de fumar es un proceso. Si tiene una “recaída”, levántese una vez más a la mañana siguiente. ¡No ha fracasado! Simplemente se tropezó con un pequeño pozo y puede levantarse y ponerse en camino nuevamente.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.

- **No se obsesione con el peso.** Prepárese para ganar algunas libras, pero si sigue una dieta saludable y hace ejercicio regularmente, es probable que las pierda en un par de meses.
- **Manténgase ocupado.** Mucha gente fuma por aburrimiento. Reúnase con un amigo, comience a practicar su deporte favorito, adquiera un pasatiempo, salga a caminar o concrete proyectos en el hogar.
- **Cree un sistema de apoyo.** Comunique a su familia, amigos y compañeros de trabajo que va a dejar de fumar y que es posible que esté un poco más irritable o tenga dificultad para concentrarse durante un par de semanas. Lo ayudará saber que hay personas que están de su lado.

Finalmente, encuentre formas más adecuadas de lidiar con sus sentimientos. Por ejemplo, hacer ejercicio, practicar técnicas de relajación, unirse a un grupo de apoyo o hablar con amigos de confianza pueden ser de gran ayuda. Si luego de unas semanas sigue sintiéndose enojado, molesto, deprimido o abrumado, contacte al médico familiar o pida ayuda a su Programa de Asistencia al Empleado.

Terapia de la amistad

Desde la niñez hasta la vejez, los amigos juegan un papel inmenso en nuestras vidas... y nuestra salud. Las amistades pueden ayudar a disminuir nuestra presión sanguínea, mantener las funciones hormonales, proteger nuestro sistema inmunológico, reducir las inflamaciones, mantener la función cognitiva a medida que envejecemos, e incluso ayudarnos a vivir más tiempo. Existen estudios que han demostrado que la falta de buenos amigos es tan mala para nuestra salud física en el largo plazo como la obesidad o el cigarrillo.

Los amigos también son esenciales para nuestra salud mental. Hacen crecer la confianza en uno mismo y la autoestima, a la vez que nos ayudan a confrontar los problemas de cada día y los acontecimientos traumáticos. Y, sobre todo, los buenos amigos hacen que la vida sea más divertida.

Hablar acerca de lo que nos pasa

Hablar con alguien acerca de cómo nos sentimos o qué está sucediendo en nuestra vida nos ayuda a aclarar los problemas y tener otra perspectiva de las situaciones. Durante décadas los profesionales de la salud mental han utilizado la “terapia de la palabra” para superar o lidiar con problemas de salud mental o acontecimientos difíciles. Los psiquiatras, psicólogos y terapeutas son recursos valiosísimos para lidiar con situaciones difíciles o cuando nos sentimos abrumados o tenemos alguna enfermedad mental. Pero en nuestra vida cotidiana, los amigos cercanos ofrecen otro nivel de apoyo que involucra el afecto y las experiencias compartidas. Los amigos conocen nuestra historia, nuestras fuerzas y debilidades, nuestras metas y nuestros sueños. Aunque no son terapeutas profesionales, ¡pueden ser muy terapéuticos!

La tecnología nos ofrece nuevas formas de amistad que pueden ser igual de beneficiosas: las relaciones en línea. Estas relaciones también pueden ser una fuente de apoyo emocional, consejos y conexión, en particular para aquellos que

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.

tienen problemas de movilidad y quienes viven lejos de la familia y los viejos amigos. El mundo informático de las redes sociales, los sitios de intereses especiales y los grupos de debate nos permite conectarnos con personas que piensan como nosotros, en cualquier momento y desde cualquier lugar.

Cómo ser un buen amigo

Si queremos buenos amigos, debemos ser buenos amigos. Hay ciertas características que son esenciales para forjar y cultivar cualquier relación cercana y duradera. Por ejemplo:

- **Capacidad de escucha.** Parece simple, pero asegúrese de que escucha a sus amigos tanto como habla de usted mismo.
- **Disponibilidad.** Sus amigos deben sentir que pueden contar con usted, tanto en los buenos como en los malos momentos. Los buenos amigos son aquellos que abandonan inmediatamente sus actividades para ayudarlo cuando está enfermo o darle un pañuelo cuando está molesto. Intente mantener sus promesas. Si no está seguro de que puede hacer algo, no se comprometa a hacerlo para luego no cumplir.
- **Honestidad y sinceridad.** Sus amigos necesitan saber que usted es honesto acerca de sus sentimientos y sincero en sus consejos. Sin embargo, ser honesto no significa ser tan directo que lastime los sentimientos de otros. Por ejemplo, tal vez esté preocupado por una amiga que parece haberse rendido en la búsqueda de trabajo, pero en lugar de decir “Deja de quejarte y haz algo” o “No estás esforzándote lo suficiente”, puede preguntar con gentileza qué es lo que sucede que la hace sentirse derrotada, y luego ofrecerle ayuda para ponerse en camino una vez más.
- **Confiabilidad.** Lo más importante en una relación es la confianza. Las personas necesitan saber que pueden cuidar su intimidad.
- **Perdón.** Cualquier relación duradera involucra el perdón. No permita que se acumule resentimiento. Si está enojado con un amigo, dígaselo y hable acerca del problema.
- **Apoyo incondicional.** Los buenos amigos nos aceptan como somos. Nos aman a pesar de nuestras faltas. Son pacientes cuando cometemos errores y nos alientan a alcanzar nuestras metas. Solo quieren lo mejor para nosotros.
- **Mantenerse conectado.** Las demandas laborales y familiares pueden conducir a que la gente pierda contacto. A veces un simple correo electrónico, una publicación en Facebook, un tuit o una llamada telefónica son suficientes para demostrar que sus amigos le importan. Aun si están a muchas millas de distancia, se puede mantener la amistad.

Para obtener más información acerca de cómo establecer y desarrollar amistades o de cómo acceder a un profesional de la salud mental, comuníquese con el Programa de Asistencia para Empleados.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.



Lecturas destacadas en línea

Consejos para una limpieza eficiente en primavera

Justo cuando pensaba que sus guantes y su bufanda ya eran una extensión de su cuerpo, llegó la primavera. Es hora de relegar ese abrigo pesado y las botas a los confines del clóset. [Seguir leyendo.](#)

Seminarios web destacados



Diversidad: el poder de la diferencia

23 de marzo de 2018 a la 1:00 CST

[Registrarse](#)



Vivir bien con el estrés

6 de abril de 2018 a la 1:00 CST

[Registrarse](#)