



los secretos **antiedad** de Jane Fonda



plantas para **respirar mejor**

# dietética

www.dieteticaysalud.com

*y Salud*

**Dieta posfiestas**

Vuelve a tu peso

**Suplementos** para una **buena digestión**

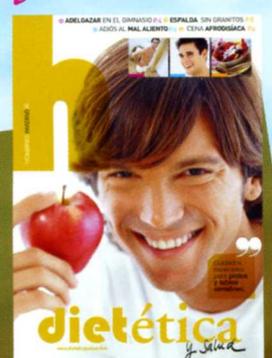
**Harpago** antiinflamatorio vegetal

**Ácido úrico** Cómo bajarlo

piel **top 10** antifrío

aromaterapia contra los **resfriados**

→ **GUAPA** CON POCO DINERO



GRATIS

Suplemento Hombres *Adelgaza en el gimnasio*

# Adiós al **tabaco**

Métodos para dejar de fumar



8 412170 010031

00110



**DESDE EL 1 DE ENERO 2005 NO SE PODRÁ FUMAR EN EL TRABAJO, EN LOS TRANSPORTES PÚBLICOS, EN LOS CENTROS COMERCIALES Y EN PRÁCTICAMENTE NINGÚN LADO, EXCEPTO EL PROPIO HOGAR. PARA LOS FUMADORES LA NUEVA LEY PUEDE SER UNA VERDADERA TORTURA A MENOS QUE DEJEN EL TABACO. CON LEY O SIN ELLA, SON MUCHOS LOS QUE QUIEREN DEJAR DE FUMAR POR UNA CUESTIÓN DE SALUD. TE PRESENTAMOS LOS MÉTODOS QUE PUEDEN AYUDARTE EN ESTE EMPEÑO.**



# Métodos para dejar de fumar

POR JUAN R. VILLAVERDE  
FOTOS JORGE NAZRA

## 5 claves para tener éxito

**A**lgunos estudios han demostrado que los siguientes 5 pasos te ayudarán a dejar de fumar y a hacerlo para siempre:

### 1. Prepárate

- Fija una fecha para dejar de fumar.
- Procura frecuentar sitios nuevos, donde no se fume.
- Desecha **todos** los cigarrillos y los ceniceros de tu casa, automóvil y lugar de trabajo.
- No permitas que amigos y familiares fumen en tu casa.
- Recuerda otras ocasiones en las que intentaste dejar de fumar y piensa en lo que funcionó y en lo que no funcionó.
- Una vez que dejes de fumar, no le des **ni siquiera una calada a un cigarrillo!**

### 2. Obtén apoyo y estímulo

- Dile a tu familia, amigos y compañeros de trabajo que piensas dejar de fumar y que deseas su apoyo. Pídeles que no fumen cerca de ti ni dejen cigarrillos a la vista.
- Consulta a un terapeuta para obtener ayuda profesional.
- Obtén asesoría individual, de grupo o por teléfono. Mientras más ayudas recibas, mejores serán las posibilidades de que dejes de fumar.

### 3. Aprende habilidades y conductas nuevas

- Trata de entretenerte con otra cosa cuando sientas ganas de fumar. Habla con alguien, sal a caminar u ocúpate con una tarea.
- Al principio, cuando dejes de fumar, cambia tu

## ¿Qué ganas?

Las posibilidades de desarrollar cáncer de pulmón no descienden apreciablemente hasta 20 años después de dejar de fumar, según un estudio realizado en Estados Unidos.

Esta investigación ha revelado también que los riesgos de padecer cáncer de pulmón en fumadores pasivos mayores de 50 años son similares a los que corren aquellos más jóvenes que hayan fumado 3 cajetillas diarias durante 20 años. El estudio está basado en los datos de un proyecto internacional sobre prevención del cáncer de pulmón y reúne los escáneres por tomografía computerizada de 27.701 hombres y mujeres recogidos en 35 instituciones internacionales desde 1993.

rutina. Utiliza una ruta diferente para llegar al trabajo, toma té en lugar de café, desayuna en un lugar diferente, etc.

- Haz algo para reducir la tensión emocional: toma un baño caliente, haz ejercicio o lee un libro.
- Planea hacer cada día algo con lo que disfrutes.
- Bebe mucha agua y otros líquidos.

### 4. Usa el método que más te convenga

Existe una gran variedad de tratamientos que pueden ayudarte, desde ciertos fármacos hasta la acupuntura. Busca asesoramiento y decídate por el que más te convenga.

### 5. Prepárate para las recaídas

La mayoría de las recaídas suceden durante los primeros 3 meses después de dejar de fumar. No te desanimes si comienzas a fumar de nuevo. Recuerda, la mayoría de las personas tratan varias veces de dejar de fumar antes de lograrlo. He aquí algunas situaciones a tener en cuenta:



- **No bebas alcohol** ya que beber reduce las posibilidades de conseguir dejar de fumar.
- **Evita los ambientes de fumadores.**
- **Aumento de peso.** Muchos fumadores engordan cuando dejan de fumar, generalmente entre 3 y 5 kilos. Sigue una dieta saludable y procura mantenerte activo. No dejes que el aumento de peso te distraiga de tu meta principal: dejar de fumar.
- **Mal humor o depresión.** Hay muchas formas de mejorar tu estado de ánimo en lugar de hacerlo fumando.



**La Comisión de Sanidad y Consumo del Congreso de los Diputados ha aprobado por unanimidad el proyecto de ley antitabaco que prohibirá fumar en todos los centros de trabajo a partir del 1 de enero de 2006.**

La ley establece en su artículo 7 la prohibición de fumar totalmente en centros de trabajo públicos y privados; en centros, servicios o establecimientos sanitarios; en centros docentes, instalaciones deportivas y centros comerciales; en medios de transporte; en estaciones de servicio y ascensores, entre otros lugares.

Los pitillos quedarán vetados en los vehículos de transporte colectivo urbano e interurbano; las estaciones de autobuses, excepto en los espacios al aire libre; el metro; transportes ferroviarios y marítimos, y en las aeronaves con origen y destino en territorio nacional y en todos los vuelos de compañías aéreas españolas; así como en estaciones de servicio.

No obstante, se permite la habilitación de zonas para fumar en bares y restaurantes con más de 100 metros cuadrados, salas de fiesta, teatros, aeropuertos y estaciones de autobuses, marítimas y ferroviarias. El proyecto establece la prohibición de fumar en los estableci-

mientos de hostelería como bares y restaurantes que no tengan una zona habilitada, separada del resto, para los fumadores. Cuando estos establecimientos tengan menos de 100 metros cuadrados podrán optar por permitir o no fumar y deberán poner carteles que informen de si se permite el tabaco, y en aquellos donde se fume no podrán entrar los menores de edad.

Además de contemplar los lugares en los que se puede fumar y en los que no, la ley establece otro tipo de medidas:

- Se permite la venta de tabaco en las *duty free*, las tiendas libres de impuestos que se encuentran en las terminales de los aeropuertos. Se trata de una excepción a la prohibición de vender estos productos fuera de la red de estancos o de las máquinas expendedoras autorizadas.

- Los padres tendrán que responsabilizarse de las sanciones que se les impongan a sus hijos, siempre que estos últimos sean menores de edad.

- No se podrá vender ni entregar tabaco a los menores de 18 años.

- Las zonas de fumadores deberán cumplir una serie de requisitos, como estar bien señalizadas, aisladas del resto de las dependencias y correctamente ventiladas.

- Las multas aplicables en caso de incumplimiento de la ley varían de los 30 a los 600 euros, para las faltas leves; de los 601 a los 10.000 euros, en el caso de las infracciones graves, y de los 10.001 a los 600.000 euros, para las faltas muy graves.

Se contempla la creación de zonas de fumadores en las cárceles.

## Elige tu método

→ **Acupuntura corporal:** consiste en estimular varios puntos de la cara y del cuerpo con el fin de reestablecer el equilibrio energético de la persona. Los mejores resultados se obtienen pinchando ciertos puntos de la cara (rinofaciopuntura), con un resultado en torno al 80% de éxito. En 1998, 1 de cada 3 centros antitabaco de la Unión Europea recomendaba la acupuntura (corporal o auricular) como el método más eficaz para dejar de fumar. De todas maneras, una combinación de acupuntura y homeopatía, por ejemplo, suele ofrecer mejores resultados a largo plazo.

→ **Acupuntura auricular (auriculoterapia):** este método consiste en pinchar ciertos puntos del pabellón auricular. Lo comenzó a utilizar el doctor Paul Nogier hace más de 50 años y el resultado terapéutico se sitúa entre el 60 y el 80% de éxito.

Se colocan 3 "microagujas" en algunos puntos del pabellón auricular y se estimulan con un pequeño imán varias veces al día o cada vez que la persona sienta ganas de fumar. Este pequeño estímulo magnético desencadena una reacción nerviosa y pone en marcha el mecanismo de regulación neurovegetativo.

→ **Homeopatía:** existen varios productos homeopáticos que pueden ayudarnos a dejar la adicción al tabaco. Lo más indicado es la "isoterapia", un remedio preparado a partir del propio tabaco que se fume.

El remedio homeopático trata todos los desajustes físicos y psicológicos que produce el tabaco. El mecanismo es "más sutil" que en el caso de la acupuntura y en muchas ocasiones se utiliza como terapia complementaria, ya que resulta especialmente eficaz para compensar el "malestar psicológico" que conlleva la abstinencia del tabaco.

→ **Hipnosis:** el 70% de los fumadores puede dejar el tabaco con una sola sesión de hipnosis, según asegura el psicólogo canadiense y especialis-



SUSTITUYE EL CIGARRO POR UNA BARRITA DE REGALIZ.

❖ **Chicle de nicotina:** contiene de 2 a 4 miligramos de nicotina por unidad. El chicle descarga la nicotina a través de las mucosas de la boca —casi un 90% de la nicotina disponible en el chicle se descarga durante los primeros 20 minutos de masticarlo— y provoca un aumento más rápido del nivel de nicotina que el parche.

❖ **Apoyo psicológico:** el soporte psicológico resulta de una gran ayuda a la hora de abandonar el hábito de fumar. Uno de los métodos más utilizados es la terapia de grupo, en la que los ex fumadores pueden intercambiar experiencias con personas en la misma situación. El objetivo es romper la asociación entre el acto de fumar y determinadas situaciones sociales o momentos placenteros.

❖ **Ejercicios físicos:** paralelamente al proceso de abandono del tabaco, es aconsejable aumentar la actividad física. Procura dar largos paseos, nadar o hacer cualquier tipo de ejercicio aeróbico. Actividades como el *tai chi* o el *qi gong* han resultado de extraordinaria ayuda.



## Complementos de soporte

Antes de iniciar el tratamiento para dejar de fumar **provéete de los siguientes complementos que te serán de gran ayuda:**

ta en tabaquismo Arthur Rowshan. Para ello, aplica una técnica avanzada de hipnosis que conduce a los asistentes a la terapia al convencimiento de olvidarse de fumar. El método hipnótico parte de la premisa de que fumar es un hábito subconsciente y de que la mente subconsciente no es analítica. Por ello, a través del poder mental se puede crear una nueva realidad, que es estar libre del tabaco sin molestias.

❖ **Parche de nicotina:** un parche de nicotina de 21 miligramos puede elevar los niveles de nicotina en la sangre a casi la mitad del nivel de aquellas personas que fuman un paquete diario. Cómo actúa: permite una fácil y controlada absorción de la nicotina a través de la piel, descargando esta sustancia a la corriente sanguínea de manera lenta y a un nivel adecuado para disminuir los síntomas de la dependencia, pero en dosis más bajas que las que provee el fumar.

• **Quelato de magnesio:** este mineral es esencial para los ex fumadores ya que regulariza los conductores neuromusculares, neutralizando los excesos de irritabilidad inherentes y habituales cuando se deja de fumar. Toma de 4 a 6 comprimidos de quelato de magnesio al día



• **Aceite esencial de bergamota:** ayuda a controlar la ansiedad. Ponlo en el ambientador del trabajo, o añádelo a la crema corporal que utilices (40 gotas en un

frasco de 60 ml) si luego no tomas el sol ya que es fotosensible, o ponte unas gotitas directamente en el plexo solar o en las muñecas.

• **Cápsulas de triptófano:** te ayudarán a relajarte. Toma 3 comprimidos al día (mañana, mediodía y noche).



→

*Ayúdate con las plantas*

Independientemente del método que elijas para dejar de fumar, también puedes recurrir a las plantas.

❖ **Para evitar la ansiedad:**

infusión o comprimidos de valeriana o pasiflora.

❖ **Para acelerar la depuración:**

un combinado de plantas depurativas en jarabe como *Drenaxir* (savia de arce, pomelo, boldo, alcachofera, diente de león, etc.), que puedes diluir en agua fría o caliente y tomar a lo largo del día.

❖ **Si tienes problemas respiratorios:**

infusión o extracto de tusilago, llantén u otras plantas expectorantes. Consulta en tu herbolario.



PASIFLORA

## Europa frente al tabaco

# 72

millones de euros

El día 1 de marzo de 2005 la Unión Europea puso en marcha una nueva campaña de lucha contra el tabaquismo, con un presupuesto de 72 millones de euros, con el fin de ayudar a las personas que quieren dejar de fumar. El nombre de la campaña es "Por una vida sin tabaco" y pronto se podrá leer en una enorme estructura inflable que va a realizar una gira por las 25 capitales de los Estados miembros de la Unión

Europea.

Los responsables políticos de los países de la Unión esperan concienciar a

la población para que abandonen el hábito de fumar y reducir así los 100.000 millones de euros que suponen las enfermedades causadas por el tabaquismo. Markos Kyprianou, comisario europeo responsable de la sanidad y la protección de los consumidores, ha declarado: «Ocho de cada 10 fumadores empiezan a fumar en la adolescencia. Muchos de los que se hacen adictos acaban muriendo prematuramente. Cada año, 650.000 ciudadanos fallecen en la Unión Europea víctimas de enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Haré todo lo que esté en mi

mano para convencer a los jóvenes de que no deben empezar a fumar y para ayudar a los que ya fuman a abandonar ese hábito antes de que arruine su salud. Me gustaría asistir a un cambio de actitud en nuestra sociedad, de forma que el hecho de no fumar se convierta en la norma y los fumadores sean una minoría cada vez más reducida. Si todos los Estados miembros de la Unión Europea siguieran el ejemplo de Irlanda, Italia y Malta y prohibieran fumar en los lugares públicos, se habría dado un paso de gigante en esa dirección».

# 5

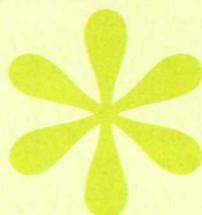
## mitos caídos

Direcciones de interés

**Acupuntura y auriculoterapia:**

*Styl Natura*  
Tel.: 937 27 24 55  
www.ottodg.com

**Hipnosis**  
www.metodorowshan.com  
Tel.: 944 01 41 84



### 1. Fumar es sólo un mal hábito.

La realidad: la nicotina es una droga muy adictiva. Para algunas personas, puede ser tan adictiva como la heroína o la cocaína: del hábito se pasa a la adicción, de ahí a la enfermedad y la muerte.

### 2. Dejar de fumar es sólo cuestión de fuerza de voluntad.

La realidad: puesto que el fumar es una adic-

ción, dejar de fumar puede ser muy difícil. Además de usar la fuerza de voluntad, existen varios tratamientos que pueden ayudar a abandonar el tabaco.

### 3. La única manera de dejar de fumar es hacerlo sin más.

La realidad: la manera más efectiva de dejar de fumar es usando una combinación de consejos psicológicos y

una terapia como la acupuntura, la auriculoterapia o la homeopatía.

### 4. Si usted no logra dejar de fumar la primera vez que lo intenta, nunca será capaz de hacerlo.

La realidad: convertirse en un ex fumador es difícil. Si no lo logras, esta adicción puede resultarte muy perjudicial para tu salud. Por

# los problemas que provoca el tabaco

- **Más dependencia que la heroína**

La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) recuerda que la nicotina crea una dependencia "mayor que la heroína". Primero "engaña" produciendo una falsa sensación de bienestar y luego "exige" nuevas dosis con el fin de evitar la ansiedad.

Según explica el doctor Carlos Jiménez Ruiz, coordinador del área de tabaquismo de la SEPAR, el potente poder adictivo de la nicotina procede de la doble acción cerebral que ejerce sobre el núcleo ceruleus, localizado en el diencéfalo, y sobre el sistema mesolímbico. "Ambos niveles cerebrales -explica el doctor Jiménez- regulan la sensación de placer, y cuando se habitúan a ser estimulados por la nicotina, terminan por 'exigirnos' que continuemos administrándosela, so pena de transformar la inicial sensación de placer en ansiedad."

- **Vejez prematura**

Debido al deterioro en los tejidos que provoca, así como a los problemas circulatorios, el consumo de tabaco favorece la aparición de celulitis. Este fenómeno se produce mucho más cuando se consume un paquete de cigarrillos al día.

Por otro lado, la piel de una persona de 40 años que haya fumado durante 20 años presenta el aspecto de un sujeto de 60 años. Tendrá arrugas más marcadas y su piel

carecerá de brillo.

También las uñas y el cabello se deterioran con el tabaco. Pero 8 horas después del último cigarrillo la piel comienza a recuperarse, y a los 10 días los cabellos son más brillantes.

- **Más riesgo de infarto**

Se calcula que en España mueren entre 50.000 y 60.000 personas anualmente como consecuencia directa del consumo de tabaco. Fumar aumenta los riesgos de sufrir infarto, enfermedades respiratorias, problemas circulatorios, así como cáncer de pulmón. No obstante, a las 48 horas de haber dejado de fumar los pulmones comienzan a eliminar el alquitrán y al cabo de 1 año se encuentran completamente limpios. El riesgo de infarto de miocardio se reduce a la mitad 5 años después de haber dejado de fumar y a los 10 años la persona ex fumadora tiene las mismas posibilidades de sufrirlo que un no fumador.

- **Bebés prematuros**

Los niños son víctimas inocentes de los perjuicios del tabaco. Si la madre fuma durante el embarazo, el desarrollo normal del feto puede verse afectado y existe el riesgo de tener un bebé prematuro. Los hijos de madres fumadoras suelen padecer, durante los primeros años de infancia, enfermedades respi-

ratorias, rinofaringitis, asma, bronquitis o rinitis. También se duplica el riesgo de muerte súbita durante el primer año de vida. Estos niños pueden presentar alteraciones del sueño y una mayor facilidad para iniciarse precozmente en el consumo del tabaco.

- **Problemas sexuales**

Los estudios científicos demuestran que se duplica el riesgo de padecer impotencia entre los individuos fumadores, sin importar la edad que se tenga. Esto se debe a los problemas circulatorios que produce el tabaco, así como a la formación de ateromas, lo que dificulta el aporte sanguíneo necesario para la erección del pene. En el caso de las mujeres, favorece la sequedad vaginal y disminuye el disfrute sexual. Además, una mujer fumadora tarda de 3 a 4 veces más en quedarse embarazada que una no fumadora.

- **Baja fertilidad**

Los espermatozoides de la mayoría de fumadores tienen una cuarta parte de la capacidad fertilizadora que los de sujetos no fumadores. El esperma de la mayoría de los fumadores sólo tiene un 25% de la capacidad fertilizadora de los hombres no fumadores, según se desprende de las conclusiones de un estudio de la Universidad de Buffalo (Estados Unidos). El tabaco también puede alterar el ADN de los espermatozoides y ser transferido a la descendencia. □



lo general, las personas tienen que intentar dejar de fumar 2 o 3 veces antes de tener éxito. Pero la realidad es que cada vez que lo intentes te será un poco más fácil que la anterior, y finalmente lo lograrás.

## 5. **Dejar de fumar es costoso.**

**La realidad:** el costo de los tratamientos es el mismo que el de cual-

quier otra consulta médica y varía según sean los honorarios del terapeuta. En cualquier caso, una persona que fume 1 cajetilla de cigarrillos al día se gasta una media de entre 800 y 1.000 euros al año, así que es muy posible seguir un tratamiento para dejar de fumar resulte más barato.