



KAISER PERMANENTE®

Por qué fuma la gente

(Why People Smoke)

Hay muchas razones por las que la gente fuma. Considere si algunas de las siete siguientes se aplican en su caso:

- 1.) Tal vez usted disfruta de fumar porque le gusta sostener el cigarrillo en la mano. Le gusta el pequeño ritual de encenderlo. Le gusta gesticular con el cigarrillo en la mano cuando habla y darle una chupada cuando pausa.
- 2.) Tal vez fume para estimularse. Espera con anticipación la subida de ánimo que le da el fumar. Encuentra que fumar le ayuda a continuar cuando ha trabajado en algo por mucho tiempo o que le da ánimo cuando se aburre.
- 3.) Tal vez fume para relajarse. Le gusta el sabor del cigarrillo. Le gusta sentarse al final de un período de trabajo y fumarse un cigarrillo, tal vez con un café o un trago.
- 4.) Tal vez fume para reducir la tensión. Enciende el cigarrillo cuando se encuentra enojado o molesto, o esperando una llamada importante. Tiende a fumar cuando está preocupado por dinero, por problemas personales o por el trabajo.
- 5.) Tal vez fume por hábito. A veces prende un cigarrillo cuando ya tiene uno encendido. Lo prende automáticamente, siempre que lee o contesta el teléfono, o cuando toma café o cuando hace un trabajo rutinario de oficina.
- 6.) Tal vez fuma porque tiene una adicción psicológica. Va a los extremos si se le acaban, saliendo tarde en la noche, interrumpiendo una actividad importante y hasta pidiéndoselos a gente que ni siquiera conoce. Cuando quiere un cigarrillo no se puede concentrar en nada más.
- 7.) Tal vez fuma por adicción física. Las investigaciones han aclarado ahora que la nicotina produce una adicción física. Nueve de cada diez personas que empiezan a fumar, terminan por volverse fumadoras. No todos los que fuman tienen una adicción física, pero entre más se fuma, más grande es el riesgo de llegar a ser dependientes de la droga llamada nicotina.

Una vez que sepa por qué fuma, puede tomar los pasos que le ayuden a reducir el cigarrillo o a dejarlo. Por ejemplo, si disfruta sosteniendo el cigarrillo en la mano, puede manipular algo de reemplazo. Puede dedicarse a tejer, o como los griegos, a manipular las "cuentas de la preocupación".

Si fuma para estimularse, para relajarse o para reducir la tensión, tal vez quiera realizar otra cosa a cambio. Salga a caminar, nade o trote, practique técnicas de relajación o llame a un amigo por teléfono.

Si fuma por hábito, tal vez pueda cortar el hábito si está más consciente de cuando fuma. Ponga los cigarrillos donde no los alcance con facilidad. Eso le hará notar que está tratando de fumar, de modo que se pueda preguntar si en verdad quiere hacerlo. Aunque parezca sorprendente, la respuesta a esta pregunta con frecuencia es "no".

Si fuma por adicción psicológica o física, puede ser más difícil dejar de fumar. Tal vez quiera considerar el unirse a un grupo de ayuda para dejar de fumar.

Deseamos que todo el mundo quisiera dejar de fumar. Si tiene éxito, se sentirá mejor y es muy probable que viva más. No se dé por vencido. Muchas personas han tratado de dejar de fumar muchas veces y por fin han tenido éxito.

Para saber más acerca de los programas para dejar de fumar ofrecidos por Kaiser Permanente en su comunidad, contacte el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del

Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

7909s