



¿POR QUÉ NO DEBEMOS DEJAR DE FUMAR?

Aunque la primera impresión de los lectores al leer este título sea de sorpresa y, al poco de pensar en ella, se les ocurra que puede ser una frase para llamar la atención y su significado no es serio, debemos insistir en que sí lo es. Al menos en nuestra opinión profesional las personas fumadoras no deben “dejar de fumar”. Naturalmente es imprescindible una explicación a esta afirmación tan radical y sorprendente.

Los médicos en general y los especialistas en Neumología y Oncología se escandalizarían si leyeran esto, aunque nos agradaría mucho que no lo hiciera. Los consejos en todo tipo de ámbitos son absolutamente contrarios: las personas fumadoras deberían dejar de fumar por los enormes riesgos que supone el consumo habitual de tabaco para su salud: cánceres de boca, garganta, faringe o pulmones son las peores consecuencias posibles, junto a otras muchas complicaciones posibles, aconsejan *dejar de fumar* cuanto antes.

Convendría analizar la situación desde una perspectiva amplia: dejar de fumar implica abandonar un hábito que es de naturaleza principalmente social y que, además, constituye un tipo de adicción física a diversas sustancias, no solamente a la nicotina.

En efecto; ya conocemos que los fabricantes de cigarrillos conocen que en el proceso de fabricación de los mismos se incluyen otras sustancias de alto poder adictivo y perjudicial para la salud, como son: ácido cianhídrico, formaldehído, plomo, arsénico, amoníaco, elementos radiactivos, como el uranio, benceno, nitrosaminas e hidrocarburos aromáticos policíclicos (fuente: American Cancer Society). Por supuesto que con el conocimiento y connivencia de los gobiernos que autorizan su comercialización.

Esto convierte, de hecho, a los cigarrillos en una forma de “droga adictiva” tolerada por las autoridades, a cuyo envase solamente le ponen un “aviso de peligro”. Sin embargo, el poder adictivo de las sustancias que incluye o genera el cigarrillo no es tan poderosa como para hacer muy difícil o muy costoso su abandono. Al menos no lo es tanto como por ejemplo: el abandono de la heroína, la cocaína u otras drogas de diseño industrial.

El poder adictivo del cigarrillo se puede superar en un período aproximado de cuatro semanas.

Entonces, ¿por qué los fumadores dicen que les resulta muy difícil *dejar de fumar*?

Pues en la pregunta se encuentra la respuesta: “**fumar es una conducta**”. Es un hábito firmemente consolidado a lo largo de varios años de práctica, no sólo diaria, sino “horaria”. A lo largo del día, en múltiples ocasiones (calcúlese el intervalo horario durante el que se fuma un cigarrillo, cuando el consumo es de una o dos cajetillas diarias) **la persona fumadora** lleva a cabo la *conducta de fumar*.

Así que podemos ir distinguiendo entre *una persona que fuma un cigarrillo*, de *una persona fumadora*. La persona que fuma un cigarrillo de manera muy ocasional (no más de tres cigarrillos al mes) no tiene el hábito de fumar, no tiene adicción a las sustancias del cigarrillo y, en esencia *no es una persona fumadora*. Probablemente ni siquiera disfruta del cigarrillo: le desagrada su olor y hasta le puede llegar a molestar el humo. En estas personas la conducta de fumar es más un acto social que una acción resultado de una adicción química. La razón de esta afirmación es que se fuman muchos cigarrillos sin haber sentido la necesidad de encenderlos. Al menos eso reconocen todas las personas que **son fumadoras**. El acto de fumar, la conducta de encender un cigarrillo, se inicia en un momento del desarrollo personal o, en algunos casos, en una situación personal concreta que tiene mucha relación con estados de inseguridad personal y pérdida de autoestima.

La conducta de fumar obtiene una gran aprobación social en esa etapa de la vida o en determinadas situaciones de su vida y, con el paso del tiempo, el refuerzo social relacionado con la conducta de fumar lo consolida como hábito y hace posible el desarrollo de la adicción química. En ese momento ya no tenemos *una persona que fuma*, sino *una persona fumadora*.

¿Qué sucede si una persona que fuma ocasionalmente nos dice que quiere dejar de fumar?

Pues, sencillamente, eso no ha sucedido ni podría suceder nunca. La persona que no tiene el hábito de fumar ni ha desarrollado adicción química, no necesita ayuda psicológica para dejar de fumar. Sencillamente, deja de hacerlo cuando así lo decide. ¿Cuál es el caso problemático? Pues el de una persona fumadora, que posee el hábito firmemente arraigado durante años y que tiene un cierto nivel de adicción química a las sustancias del tabaco. En este caso, resulta un total fracaso profesional lograr el objetivo de que esta persona fumadora, *deje de fumar*.

Curiosamente, hasta que no estuvieron disponibles en las farmacias del país los parches o los chicles de nicotina, el sistema público de salud no se preocupó especialmente del tabaquismo. Con la aprobación de estas supuestas ayudas para dejar de fumar se iniciaron campañas y se financiaron en algunos casos dichos elementos. La realidad es que se intentó por todos los medios, centrar la atención de la población, fumadores y no fumadores, que el hábito de fumar (la conducta habitual de fumar) se mantenía debido a la adicción química a las sustancias adictivas que contienen o liberan los cigarrillos. Lo cual es, esencialmente, falso.

La adicción química se ha superado en muchos casos de personas fumadoras que han dejado de fumar durante algunos meses, sin sustituto alguno (ni chicles, ni parches, ni ansiolíticos). En otros casos, han sido uno o más años los transcurridos sin fumar cigarrillos. Y así y todo muchas de estas personas han vuelto a fumar. ¿Cómo se explica esto?

Pues no es tan difícil de comprenderlo si se poseen los conocimientos que proporciona la psicología científica. Tal y como exponía hace más de 30 años en el propio Ministerio de Sanidad la Psicóloga Judith Gordon, durante unas Jornadas sobre adicciones, el éxito para superar el tabaquismo no debe centrarse en conseguir que las personas que fuman “dejen de fumar”. Se atribuye al propio Mark Twain la frase: *“dejar de fumar es muy fácil; yo he dejado de hacerlo cientos de miles de veces...”*

La clave de que disponemos los psicólogos de práctica cognitivo conductual, como es el caso del miembros del Grupo ALBOR-COHS, consiste en desarrollar protocolos de ayuda a personas fumadoras para conseguir que se conviertan en persona no fumadoras. Es decir, no que sigan siendo personas a las que les proporciona satisfacción personal o recompensa social la conducta de fumar, sino que el consumo de cigarrillos se haya convertido en algo indeseable y rechazable.

En esencia, la clave es conseguir que la persona que un día fue fumadora y que disfrutaba del acto y los efectos inmediatos de fumar, se haya transformado en la persona que fue anteriormente: alguien a quien le desagradaba el humo, el olor y otras características del tabaco. Y esto es posible conseguirlo, pero solamente con personas que, además de ciertas características de personalidad, hayan tomado la decisión de “convertirse en no fumadoras” y que no, simplemente, deseen “dejar de fumar”.

¿Cuáles son los requisitos de personalidad que resultan necesarios y probablemente imprescindibles para convertirse en una persona no fumadora?

- 1. Debe manifestar un nivel de seguridad en sí misma elevado.*
- 2. Debe percibirse como una persona competente. Esto es: considerarse capaz de aprender y adquirir nuevos hábitos.*
- 3. Debe considerarse una persona valiosa en sí misma, sin depender del valor que le asignen otras personas.*
- 4. Debe estimarse, tener afecto a sí misma, al margen de los afectos que pueden manifestarle los demás.*
- 5. Debe poder mantener su autoestima y su valía personal de manera independiente de sus logros, de las metas que se proponga alcanzar, las consiga o no.*

Podríamos asegurar que estas características suelen estar presentes en las personas que no son fumadoras en mucho mayor grado que en las fumadoras, pero lo que sí dejamos establecido que los **Protocolos de Ayuda a Personas Fumadoras para Dejar de Serlo**, elaborados por nuestro equipo de profesionales, cuando alcanza estos objetivos en personas que lo siguen tienen un nivel de éxito del 99%.

“Nuestros clientes no dejan de fumar, se convierten en personas no fumadores”

