

LA ADICCIÓN A LA NICOTINA

¿Qué quiere decir que la nicotina crea adicción?

Tanto los humanos como otras especies animales tienden a repetir aquellas conductas que les resultan agradables o les son útiles. Cuando los beneficios percibidos disminuyen o desaparecen, las conductas dejan de realizarse. Sin embargo, cuando hablamos de fumar, esto no es tan sencillo.



El tabaco contiene una droga, la **nicotina**, que se encuentra entre las sustancias más adictivas conocidas. Ejerce un efecto muy poderoso sobre nuestro organismo dado que cambia el estado de ánimo, la conciencia y el nivel de energía. Al ser efectos placenteros, es fácil que se convierta en un consumo frecuente. Con el tiempo, el cerebro se acostumbra a recibir su nivel esperado de nicotina y solo alcanza un nivel de “normalidad” si se fuma de manera habitual. De esta manera, el uso continuado genera **adicción**, y, por tanto, una disminución del control sobre el consumo.



El componente físico de la adicción se manifiesta cuando llevamos unas horas sin fumar y disminuye el nivel de nicotina. Así, aparecen **síntomas de abstinencia** tales como irritabilidad, ansiedad, frustración, aumento del apetito, insomnio, dificultades de concentración y una necesidad intensa de fumar. Éstos alcanzan su máximo entre el primer y tercer día, y tienen una duración media de 3 a 4 semanas.

Además del **ELEMENTO FÍSICO**, la nicotina también puede crear **NECESIDAD PSICOLÓGICA**. Con el consumo continuado, la persona fumadora acaba asociando momentos del día, situaciones, emociones... con el cigarrillo. Es utilizado con el café, tras las comidas, en reuniones sociales, en soledad, ante momentos de aburrimiento, de estrés, cuando se está relajado y “a gusto” o bien tras una discusión o una frustración.

De esta manera, el fumar que, inicialmente era una opción libremente escogida, pasa a ser una necesidad sin la cual la persona experimenta unas sensaciones desagradables e incómodas. Todo esto hace que dejar el tabaco pueda parecer muy difícil, especialmente al principio, cuando el temor a “pasarle mal” es muy marcado. Sin embargo, es posible lograrlo. ¡Millones de exfumadores viven y disfrutan de su **VIDA SIN NICOTINA!**.

