

TENDENCIAS

Cómo dejar de fumar y desintoxicar los pulmones

El Ciudadano · 16 de mayo de 2017



El humo del **cigarrillo** contiene más de 4.000 sustancias químicas dañinas, tales como la **nicotina**, el monóxido de carbono, el alquitrán, el cianuro, el formol y el plomo. Los componentes del cigarrillo pueden producir una gran cantidad de desórdenes capaces de generar enfermedades cancerosas y mortales. Más de la mitad de los fumadores intentó dejarlo alguna vez, mientras que 4 de cada 10

dicen que lo harán en los próximos meses.

Dejar de fumar es difícil, pero no imposible. Si deseas dejar de fumar pero no sabes por dónde empezar, aprende cómo desintoxicar tus pulmones de la nicotina de manera natural para ayudar a tu cuerpo a expulsar todas las toxinas, y líbrate del vicio.

El tabaquismo afecta a más de mil millones de personas en todo el mundo, según la **Organización Mundial de la Salud** (OMS). Y estudios de National Cancer Institute demuestran que el **tabaco** es la principal causa de cáncer de diferentes tipos: de pulmón, laringe, boca, esófago, e incluso otros órganos como el colon y el hígado.

¿Se puede conseguir dejar de fumar?

La nicotina puede generar una dependencia tan fuerte que hace que sea difícil el abandono del cigarrillo, ya que el cuerpo se acostumbra a dicha presencia, y reacciona con una serie de síntomas que se denominan síndrome de abstinencia, (irritabilidad, trastornos del sueño, aumento de peso, dificultad en la concentración, trastornos gastrointestinales, etc.). Aún así, las experiencias fallidas de probar dejarlo no deben ser un impedimento para intentarlo nuevamente.

Desintoxica y limpia los pulmones de la nicotina

1. **Hidrátate bien.** El agua ayudará a tu cuerpo a eliminar la nicotina a través del sudor y de la orina. Además, contrarrestará el efecto de deshidratación que

produce esta sustancia en el cuerpo.

2. **Haz que la mitad de tus platos sean vegetales.** Incorpora apio, calabacines, brócoli, espinacas, zanahorias, berenjenas y pepinos, que ayudan a disminuir la dependencia de la nicotina ya que inciden sobre el sabor del cigarrillo. Procura no consumir muchas verduras dulces, ya que contienen un alto contenido en azúcar y podrían incidir sobre el deseo de fumar.
3. **Come frutas.** Algunas de las [frutas más beneficiosas para los pulmones](#) son las naranjas y los kiwis, que brindan agua y ayudan a tu cuerpo a reponer las vitaminas que se reducen con el hábito de fumar.
4. **Incorpora jengibre a tus comidas o bebidas.** Esta raíz contiene un compuesto llamado gingerol que te ayudará a fortalecer tus bronquios y pulmones, permitiéndote eliminar flemas y mucosidades generadas por el tabaco.
5. **Consume ortiga.** Esta hierba tiene una alta concentración en hierro que te ayudará a desinfectar el cuerpo para eliminar las sustancias tóxicas generadas por el tabaco.
6. **Hazte baños de vapor con eucalipto.** El eucalipto te ayudará a abrir tus vías respiratorias y expulsar flemas y mucosidades acumuladas por los efectos del tabaco. Es recomendable que lo hagas durante 15 minutos, especialmente antes de acostarte.



Cómo dejar de fumar

1. Decide dejar de fumar

La nicotina es altamente adictiva y dejarla requiere determinación. Considera la forma en que fumar afecta las siguientes áreas de tu vida: tu salud, apariencia, estilo de vida y tus seres queridos.

2. Elige una fecha para iniciar tu plan

Elige una fecha dentro de las próximas 2 semanas. Esto te dará tiempo para prepararte y empezar un día que no sea estresante, ajetreado o propicio para fumar.

3. Prepárate para los síntomas de abstinencia de la nicotina

Cuando dejes de fumar, podrías experimentar: aumento de los antojos, ansiedad, depresión, dolores de cabeza, sentirte tenso o inquieto, aumento del apetito, aumento de peso y problemas para concentrarte.

4. Elige un método

Parar en seco implica dejar el cigarrillo por completo, sin mirar atrás. Reducir tu uso significa fumar cada vez menos hasta parar del todo. Si eliges el segundo, sé específico respecto a cuándo y en cuánto reducirás tu uso del cigarrillo.

5. Prepárate para los antojos

Ten un reemplazo para satisfacer esta necesidad. Trata de comer refrigerios bajos en calorías (como las pasas, las palomitas de maíz o los pretzels) cuando surjan estas ansias.

6. Prepárate una noche antes de dejar el cigarrillo

Lava tus sábanas y tu ropa para eliminar el olor a cigarrillo. También debes deshacerte de los ceniceros, cigarrillos y encendedores de tu casa.

7. Pide apoyo

Hazles saber tu meta a amigos y familiares, y pídeles que te ayuden no fumando alrededor de ti o no ofreciéndote un cigarrillo.

8. Considera si te es necesario usar cigarrillos electrónicos

Estudios recientes sugieren que usar cigarrillos electrónicos mientras dejas de fumar puede ayudarte a reducir o dejar dicho hábito.

*Si consideras usar un producto de la terapia de reemplazo de nicotina (TRN) como los parches de nicotina, los chicles de nicotina o los sprays y los inhaladores de nicotina, ten mucho cuidado porque también son adictivos.

Estrategias para cada tipo de fumador

Si fumas por estrés...

- El ejercicio ayuda a relajarse. Incluso una breve caminata te ayudará.
- Saca de tu casa todo lo que tenga que ver con el hábito de fumar.
- Busca algo para tener las manos ocupadas (por ejemplo, una pelota antiestrés).
- Anótate en un gimnasio, te ayuda a descargar tensiones.
- Llama a uno de tus “puntos de apoyo”: alguien a quien le comentaste que planeas dejar de fumar y a quien podrás recurrir para recibir motivación y apoyo a lo largo del proceso.
- Piensa en positivo. Cuanto menos pienses en fumar, más fácil será seguir.
- En momentos de mucho estrés, recuerda que cada día sin fumar implica que tu cuerpo está más saludable.
- Usa el dinero que ya no gastas en cigarrillos para darte algún gusto.

Si fumas como una actividad placentera...

- En lugar de fumar, come una fruta.
- Aléjate del televisor y empieza una nueva actividad.
- Cómprate algo que te guste con el dinero que ahorraste por no fumar.
- Ten a mano papel y lápiz para hacer garabatos cuando hables por teléfono o estés en clase o una reunión, en una situación que sueles fumar después.
- Evita el exceso de té y café. En vez de eso toma infusiones descafeinadas o jugos de frutas.
- Elige aquellos lugares donde sea imposible fumar: cines, teatros, etc.

Si fumas en situaciones sociales...

- Si sales a comer, elige espacios donde no esté permitido fumar.
- Asegúrate de tener un plan para enfrentar la tentación cuando estés en una situación social.
- Cuéntale a todo el mundo que estás dejando de fumar.
- Después de las comidas, levántate de la mesa y busca alguna actividad.
- Pídeles a tus amigos que no fumen cerca tuyo.
- En el trabajo modifica la rutina de tus pausas y sal a tomar aire.
- Llama a tus “puntos de apoyo” o reúnete con ellos.

Si fumas automáticamente...

- Al despertar, prométete no fumar durante ese día.
- Cepíllate los dientes inmediatamente después de levantarte.
- Sigue un recorrido diferente para ir a trabajar. La novedad te distraerá y ayudará a romper con la rutina habitual.
- Inicia nuevas actividades de tiempo libre que mantengan ocupada tus manos y tu mente.
- Para calmar la ansiedad, mastica zanahorias, manzanas o apios.
- Llama por teléfono a un amigo o familiar para charlar un rato.
- Recuerda que la mayoría de los fumadores tienen una recaída por la tarde o por la noche. ¡Mantenete alerta!
- Limpia a fondo tu casa.

[Labioguía](#)