



# ¿Sabes por qué fumar provoca una adicción?

Explicación de la relación triple dependencia del Tabaquismo.



## Diferenciar fumar al tabaquismo

Consumir tabaco en cualquier modalidad, es una conducta aprendida, asociada a sustancias psicoactivas, y genera dependencia.

**Fumar:** Es aspirar y despedir el humo producido por la combustión del tabaco y de otra sustancia herbácea preparada en forma de cigarro, cigarrillo o pipa.

**Tabaquismo:** Es la intoxicación aguda o crónica producida por el consumo abusivo de tabaco.

Recuerda también que los **SEAN Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina** son dispositivos para el consumo de nicotina (cigarrillos electrónicos).

Es prevenible, tratable, recuperable, tiene relación con

# 3 factores de dependencia:





## Factor **físico:**

Placer, apacigua ansiedad, no la regula, cambia la atención y concentración, deteriora la higiene oral, envejecimiento prematuro, afecta desempeño sexual, aumenta el riesgo de infarto cardiaco cerebral, aumenta el riesgo de infecciones respiratorias.

### AFECTACIONES, SÍNTOMAS

Dolor de cabeza, tos, ansias de fumar o craving, aumento del apetito / aumento de peso, cambios de estado de ánimo (tristeza, irritabilidad, frustración, ira), agitación / ansiedad, dificultad para concentrarse, insomnio, sensación de palpitaciones.

## Psico - emocional

### IDEAS Y FALSAS CREENCIAS ADICTIVAS

“Es mi compañero” “Me ayuda a relajarme” “¡No es realmente tan nocivo!” “Me ayuda a controlar mi peso” “Es el único vicio que tengo!” “Dejo de fumar cuando quiera” “¡Uno se ve bien cuando fuma!”.

### AUTOMATISMOS:

Fuma sin darse cuenta, sorprende el número de colillas en el cenicero, mantiene encendido más de un cigarrillo sin darse cuenta, no se da cuenta en que lugares fuma.



## Dependencia **Social**

**a**

Entorno favorecedor, solicita cigarrillos a toda persona, en fiestas, estudio, tiempo libre.

**b**

Presión pares: reconocimiento social, ser parte de un grupo, conocer personas, diferenciación social.

**c**

Marketing industria tabaquera: Slogan hacia la construcción de identidad, usan colores llamativos, diseños de cajetillas y cigarrillos innovadores, tecnología para dar status, neuro marketing.

Si tienes dudas o quieres conocer más sobre este tema escríbenos al correo [clinicacigarrillo@javeriana.edu.co](mailto:clinicacigarrillo@javeriana.edu.co) podemos brindarte información y orientación sobre la cesación del consumo de cigarrillo así como las opciones terapéuticas para dejar de fumar.

