**www.diariodenavarra.es**
Fecha Publicación: viernes, 20 de septiembre de 2024
Páginas: 2
Valor Publicitario: 3768,94 €
V. Únicos: 1559004



# ¿Quieres dejar de fumar? Descubre con estos dos sencillos test tu dependencia a la nicotina y tu motivación

- La Organización de Consumidores y Usuarios da las claves para abandonar el tabaquismo. Pero para ello, hay que querer realmente dejarlo

Una mujer da una calada a un cigarrillo

Salud | Fran Pérez | Drogas | Tabaco | Últimas noticias Navarra

https://www.diariodenavarra.es/noticias/vivir/vida-sana/2024/09/20/quieres-dejar-fumar-descubre-dos-sencillos...

Fran Pérez — **Viernes, 20 septiembre 2024**

**Dejar de fumar puede ser** , de largo, una de las **acciones más difíciles** que se puedan acometer en esta vida. La nicotina es una de las sustancias que mayor dependencia crean en el ser humano. Esa sensación de dar una calada a un cigarrillo, sentir cómo el humo recorre tu boca, tu garganta, hasta depositarse en los pulmones, descargar las sustancias nocivas y regresar al exterior en forma de volutas, más o menos redondeadas, tiene una **respuesta placentera en nuestro cerebro** . Ya lo decía Sara Montiel, fumar es un placer. Pero no vamos a quedarnos sentados como la diva, esperando al hombre (o mujer) "que más quiero" para dejar el tabaco. La **Organización de Consumidores y Usuarios** aconseja bajarse del carro del fumeteo por el bien de nuestra salud. Ojo, siempre teniendo en cuenta que somos mayores y que cada uno es dueño de sus decisiones. Pero si se renuncia a ese cilindro de colilla que pinta de amarillo nuestros dedos lo agradecerán nuestros pulmones, nuestro sistema respiratorio y nuestros allegados.

Te puede interesar

## Medicamentos, terapias sustitutivas y otros tratamientos para dejar de fumar: ¿cuál es más eficaz, según la OCU?

Ir a la noticia

**www.diariodenavarra.es**
Fecha Publicación: viernes, 20 de septiembre de 2024
Páginas: 2
Valor Publicitario: 3768,94 €
V. Únicos: 1559004

Pero hay d **os aspectos pr** imordiales si se quiere comenzar el tortuoso y más que difícil camino del adiós a la nicotina y son saber el **grado de dependencia** que tiene cada uno y el **nivel de motivación** para volverse fofisano. Porque en el proceso, aunque no te lo digan los galenos, la ansiedad te va a llevar a por bolsas y bolsas de pipas, caramelos y otros sustitutivos. Freud y su fase oral, ya saben. Les habla la experiencia.

**¿Hasta qué punto estoy enganchado a la nicotina?**

En el **siguiente test** el interesado en rechazar el humo y la nicotina encontrará **seis sencillas preguntas** que determinarán el grado de dependencia que tiene. Una vez efectuado nos dará una idea de la necesidad (o no) que tenemos de quitarnos del vicio. Aunque muchos vicios, con moderación, tampoco están mal. Pero hoy lo que se lleva es subirse al carro de lo healthy para poder llegar a longevos, bien como los navarros o bien como los japoneses. Ojo, que no son preguntas al zar. Se trata del **Test de Fagerström de Dependencia a la Nicotina** , una versión de la encuesta adaptada y validada para los hábitos de la población española. ¿A qué esperas? Si estás leyendo esto es porque tienes curiosidad, y lo sabes.

HACER TEST DE DEPENDENCIA DE LA NICOTINA

**¿Realmente quiero dejarlo o es postureo?**

Para que quede claro, insisto, **dejar de fumar requiere una fuerza de voluntad** que muy pocas personas la tienen. La **ayuda es vital** , desde tu médico hasta tu entorno. En casa, en el trabajo, en el equipo de fútbol, de pádel, o incluso en el Club de Lectura. Socializar con un cigarrillo en la mano ha sido tan normal como que el agua moja o el sol calienta. Por ello hay que **tener claro que se quiere dejar el hábito** , y para ello también existe otro cuestionario que nos van a demostrar si estamos motivados o, como con los propósitos de año nuevo, es mejor dejarlo para más adelante. **Cuatro preguntas** y la solución te dirá si estás preparado o no, si ha llegado el momento de tirar todos esos mecheros tan llamativos y con colores de neones que te alucinan o los guardas una temporadita más, que se acercan fechas de bodas, comidas de trabajo y celebraciones y sin tu filtro no eres nadie. Esta prueba es el **test de motivación para dejar de fumar de Richmond** , y sus resultados te dirán si ha llegado el momento. O no. ¡Dale al ratón!

HACER TEST DE MOTIVACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

Pues ya está. ¿ **Qué tal ha ido** ?¿Tienes mucho mono?¿Y cómo vas de motivación? Te haya salido el resultado que te haya salido, por lo menos has dado el primer paso y has probado suerte. Es un comienzo. Ahora ya lo suyo sería **ponerte en manos de tu médico** de cabecera para elaborar un plan. Y si no te ha salido lo que esperaba, o simplemente no quieres dejar de fumar porque sí, también es respetable. Que sepas que te pierdes todo un mundo apasionante de running, pádel, montañismo y deporte que te abrirán las puertas a otro mundo. O no. Que la decisión de cada uno es de lo poco que no nos pueden quitar en esta vida, y es solo tuya.