



Mujeres fumadoras: ¡ahora sí puedes dejarlo de una vez!

Descripción

¿Has intentado dejar de fumar bajo tu voluntad? ¿Estás cansada de pagar cada mes más por una cajetilla de cigarro? ¿Te molesta el olor que queda en tus manos, pelo y ropa después de fumar? A continuación te presentamos diferentes alternativas a tu alcance para terminar con este dañino hábito.

Maca HVJM

mhenriquez@todomujeres.cl

[Follow @macahvjm](#)

SANTIAGO.- Las chilenas son parte del top ten en el ranking de fumadoras de tabaco en el mundo, siendo las adolescentes de entre 13 y 15 años las líderes, según la encuesta de la Asociación Americana del Cáncer y la Fundación Mundial del Pulmón realizada en 170 países.

Sin embargo, con el alza de los cigarrillos y nuevas tendencias que hoy adoptan las mujeres sobre vida sana y estilo fitness, son muchas las que deciden dejar este mortal hábito.

Cortar de raíz cualquier adicción requiere por sobre todo una alta cuota de voluntad, como también ayuda de terceros en la mayoría de los casos. Es así como en Chile encontramos diferentes alternativas para terminar con el tabaquismo sin caer en vicios sustitutos.



La hipnoterapeuta
Elena Sotomayor

Elena Sotomayor es una hipnoterapeuta clínica profesional con estudios desde hace 20 años en Estados Unidos y Australia. El 2002 llegó a Chile para ofrecer sus terapias de hipnosis para desarrollar diferentes trastornos, uno de ellos: el tabaquismo.

“A través de la hipnosis logro cambiar hábitos asociados al consumo del cigarrillo. Es decir, reprograma el cerebro mediante un cambio de información respecto al consumo”, detalla Elena. Prefiere no revelar cuánto dura la sesión ya que afirma que así la gente no viene predispuesta y se logra de mejor manera el resultado.

La terapia consta de una sesión de hipnosis más un cd que debe escuchar quien se somete al tratamiento durante 28 días. Se ofrecen sesiones grupales de hasta 35 personas con un valor de \$120,000 pesos, como también existe la sesión individual cuyo valor es de \$220,000 pesos.

“Fumé 16 años seguidos casi una cajetilla diaria, me encantaba fumar... tuve mi primer hijo y la culpa fue horrible, culpa de no cuidarme sabiendo que alguien depende de mi. Probé pastillas y otras técnicas, pero no me funcionaron. Fui a la hipnosis con muchas dudas. Ha sido impresionante para mi es lo fácil que ha sido, y realmente no tengo ganas de fumar”, es el testimonio de María José. Paciente de Elena que se realizó la terapia el año 2013.

En el [sitio web](#) de Elena puedes encontrar más testimonios y detalles de los diferentes tratamientos que ofrece a través de la hipnosis.

Para T. López de 30 años, el caso fue muy similar: “Fumaba casi dos cajetillas diarias, antes de prender la luz en las mañana encendía un pucho. Y así todo el día. Sabía que por mi propia voluntad no iba a poder. Averigüé y lo intenté. Han pasado más de dos años y no he sentido necesidad de prender un cigarro. Pero lejos lo mejor es que no lo sustituyes con comida ni otro estímulos como pasa cuando uno lo deja solo”.

T. López añade que un factor importante en su decisión fue el factor dinero. “ Si sacas la cuenta hoy en día, una cajetilla diaria al mes son 80 mil pesos en promedio. Para un chilenos común y corriente esto equivale a un 30% de su sueldo”. Tal como afirma Elena, quien siente el aumento de clientes que buscan sus servicios por el tema económico.

Carlos Guzmán, sicólogo de la universidad Las Américas y terapeuta en centros de rehabilitación, comenta que el método tradicional más efectivo es el tratamiento cognitivo conductual. Es decir ingresar a un centro de rehabilitación para tratar la adicción.

Sin embargo, Carlos recomienda dos tratamientos alternativos que no implican más que disciplina y mucha voluntad.

Terapia aversiva, lo puede realizar cualquier fumador sin invertir dinero ni tiempo. Cada vez que la persona termine de fumar debe arrojar la colilla a una botella o recipiente. Y cada vez que quiera encender un cigarro debe oler donde tenga almacenadas las colillas.

“Se produce una saturación del tabaco. O sea, se trabaja el rechazo al tabaco mediante el asco. Solo basta con que la persona quiera realmente dejar de fumar y sea disciplinado cumpliendo ambos pasos. El cerebro estimula por el asco la decisión de no fumar”, detalla Carlos.

La segunda alternativa tiene por nombre condicionamiento operante. Para este caso es imprescindible el apoyo de terceros, idealmente de todo el núcleo contenedor, pareja, amigos, familia, etc. el fumador informa su decisión y son los terceros quienes le hacen un seguimiento, lo controlan, lo revisan y le repiten una y otra vez que no debe fumar.

“Este tratamiento es efectivo siempre y cuando exista un compromiso y reales ganas de no querer fumar más. Resulta bien cuando dos amigos o una pareja se lo propone en conjunto, existe mayor control”, afirma Carlos Guzmán.

En el mercado también existen alternativas como el cigarrillo electrónico, el parche nicotinoso, el anillo para dejar de fumar y un suma y sigue de productos. Sin embargo conllevan efectos secundarios y no existen estudios científicos que confirmen o avalen su eficacia.

Fecha de creación

octubre 2014