

Tu cerebro está compuesto de miles de millones de células nerviosas que se comunican entre sí mediante la emisión de unos químicos llamados neurotransmisores. Estos neurotransmisores actúan como llaves pequeñas que se sujetan con unas “cerraduras” especiales llamadas receptores. Se encuentran localizadas en la superficie de las células nerviosas. Una célula nerviosa se activa cuando un neurotransmisor se sujeta con un receptor. Un neurotransmisor en particular, conocido como acetilcolina, es responsable de producir cosas como movimientos musculares, la respiración, el ritmo cardíaco, el aprendizaje y la memoria. Cosas importantes como puedes ver. Cuando la nicotina llega a tu cerebro, ésta actúa igual que la acetilcolina. Esta es la razón por cual, cuando fumas, tu ritmo cardíaco se acelera y te sientes como “reanimado.”

Recientemente, los científicos han descubierto que la nicotina también actúa como otro neurotransmisor en el cerebro llamado dopamina. La nicotina trabaja en los receptores de la parte del cerebro que produce los sentimientos de placer. Cuando fumas te sientes bien, ¿verdad? Eso es por la dopamina activada por la nicotina. Es interesante saber que algunas drogas, como la heroína y la cocaína, también provocan la activación de dopamina.

Entonces... ¿qué pasa cuando dejas de fumar? Imagina que los receptores del cerebro son como pequeñas criaturas que se enojan mucho cuando las cosas no salen como ellas quieren. Les gusta la nicotina y están acostumbradas a recibirla.

Así que, cuando no reciben nicotina, estas pequeñas criaturas se ponen de muy mal humor — lo cual te produce esos antojos y síntomas de abstinencia. Por lo tanto, cuando dejas de fumar, y para mantener a las criaturas tranquilas, te recomendamos que uses los medicamentos para reemplazar la nicotina u otros medicamentos que puedan ayudarte. Estos mantienen a los receptores felices — o, al menos, no tan “enojados” — mientras tú aprendes a vivir sin cigarrillos.

La buena noticia es que los síntomas de abstinencia no duran para siempre, y hay medicamentos muy buenos que pueden ayudarte reducir los síntomas y antojos causados por los receptores de tu cerebro.

## **Cuando te preparas para tu intento de dejar de fumar, recuerda tres cosas:**

1. Los síntomas de abstinencia no duran para siempre. A algunos de nosotros en **EX**<sup>®</sup> que nos estamos preparando para dejar de fumar, nos da miedo pensar que podamos pasar el resto de nuestros días de mal humor o nerviosos. La mayoría de los síntomas de abstinencia se presentan con mayor fuerza durante la primera semana después de dejar de fumar y toma de dos a cuatro semanas para que vayan disminuyendo.
2. Puede ser que los síntomas de abstinencia no sean tan malos como recuerdas que fueron la última vez que trataste de dejar de fumar. Lo importante es que aprendas de tu experiencia anterior y prepares un plan para ayudarte a sobrellevar esos síntomas de abstinencia y puedas manejar las situaciones de “alto riesgo” que pueden hacer que se te antoje volver a fumar.
3. Los síntomas de abstinencia son como los buscadores de pleitos. Y a esos buscadores de pleitos se les puede atacar. Los síntomas de abstinencia pueden reducirse con medicamento. Una vez que dejes de fumar, lo más seguro es que tu cerebro haga un berrinche porque no está recibiendo su dosis de nicotina. Lo que los medicamentos hacen es ayudarte a reducir, a corto plazo, los antojos y los síntomas de abstinencia, mientras te preparas para enfrentar los cambios de comportamiento que vas a tener que hacer para poder mantenerte libre de cigarrillos.

## Puede ser que sientas alguno o todos estos síntomas:

- Depresión
- Insomnio
- Irritabilidad, frustración o enojo
- Ansiedad
- Dificultad para concentrarse
- Inquietud
- Disminución de ritmo cardíaco
- Aumento del apetito o aumento de peso
- Problemas para dormir
- Fatiga
- Y, por supuesto, antojo de cigarrillos.

Además de estos síntomas, hay otros más que muchos fumadores reportan haber sentido cuando dejaron de fumar: todo desde tener la boca seca hasta estreñimiento. Ya que la nicotina afecta virtualmente todas de las partes de tu cuerpo, no es de sorprenderse que al dejar de fumar la gente se vea afectada de muchas maneras. Todavía no hay un veredicto claro acerca de si los siguientes efectos realmente son provocados por la ausencia de nicotina pero es posible que también experimentes:

- Boca seca
- Dolores de cabeza
- Taquicardia
- Salpullido en la piel
- Sudor y temblores
- Estreñimiento
- Tos
- Mareos
- Úlceras bucales

No todos reaccionamos igual. Algunas personas pueden sentir un incremento de ansiedad y depresión, mientras que otras pueden sentir un incremento positivo en su sentido del humor. Algunos se sienten fatigados y otros se sienten llenos de energía. Todo depende de tu química cerebral. La clave está en poner atención a lo que estás sintiendo y elaborar un plan para ayudarte a sobrellevar los síntomas.

También recuerda que dejar de fumar es un cambio muy grande en tu vida y algunos de los síntomas pueden ser el resultado del estrés de enfrentar un cambio de vida de esa magnitud. Por eso es tan importante aprender maneras nuevas de controlar el estrés. Esto te ayudará mientras dejas de fumar y con tu vida en general. Visita nuestra sección "Mantenerse como un **EX**" para aprender formas nuevas de controlar el estrés y otros consejos.