

## MÉTODOS NATURALES PARA DEJAR DE FUMAR

### Ayuda en la gran decisión

por Ricardo A. Mariscal López / Carlos Mateos

La “cultura del cigarrillo” está en vías de extinción. En la *sociedad de la información* nadie es ya ajeno a los numerosos riesgos para la salud que entraña el consumo habitual del tabaco, al que se asocia con graves enfermedades como la leucemia, el cáncer de estómago, la bronquitis crónica o el enfisema. Las enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de mortalidad de nuestra sociedad, encuentran su origen más frecuente en el tabaquismo. Además, fumar ya ni siquiera es un rango de distinción, ni una forma de socializar, ni encierra ningún glamour como antaño transmitiera el celuloide. Por todo esto, cada vez son más los fumadores que deciden dejar tan pernicioso hábito. Pero no supone una tarea fácil, y muchos desisten en el empeño, en gran medida debido a la influencia que ejerce sobre su organismo la nicotina, que es un poderoso adictivo.

Para ayudar a dejar de fumar han cobrado protagonismo, en los últimos años, una serie de tratamientos que no recurren a los fármacos, pues basan su eficacia en principios milenarios como la acupuntura o en estudios modernos de psicología de la conducta como las técnicas de psicoterapia.

#### **La fuerza de voluntad**

Según un estudio reciente de la Conselleria de Sanitat, el 47% de los fumadores quieren dejar el hábito, aunque la mayoría tarda una media de 19 años en conseguir su objetivo. El primer y fundamental paso para dejar de fumar es el convencimiento total del sujeto de que quiere expulsar el tabaco de su vida. Para la psicoterapia esta es la idea principal sobre la que sustentará toda una serie de técnicas que tratarán

de reforzar esta decisión.

Tras la elección crucial hay una fase de preparación, que suele oscilar entre una o dos semanas, en la que el paciente debe apuntar los cigarrillos que consume, cuál es la causa, en qué circunstancias y compañía y cuál es su estado de ánimo. En esta etapa del tratamiento, es importante que el interesado realice un autoanálisis de las ventajas y desventajas del consumo de tabaco.

La siguiente fase, más intensiva, es en la que se produce el abandono efectivo del hábito.

El mayor riesgo radica en superar el síndrome de abstinencia: insomnio, cambios de humor, menor capacidad de concentración, tos, irritaciones en la piel... síntomas que surgen como consecuencia del proceso de limpieza

que está pasando el organismo. Un síndrome que no debería durar más de diez días.

Para superar este síndrome, la psicoterapia incide en reforzar la motivación del sujeto. En el propósito de consolidar la motivación son útiles los ejercicios de repetición, en los que el sujeto escribe una veintena de veces frases como “declaro que soy un ex fumador por mi propio bien y por el bienestar de quienes conviven conmigo” o similar.

En la terapia, asimismo, son básicas las charlas con el terapeuta y con otros compañeros ex-fumadores, conversaciones que se convierten en la piedra angular del tratamiento y que pueden dilatarse en el tiempo y así evitar que el sujeto vuelva a recaer con el transcurrir de los meses.

### **Un tratamiento milenario**

Sin embargo, mucho antes de ser divulgadas las teorías del comportamiento que están en la base de las terapias psicológicas, ya existía una disciplina que tiene sus orígenes en el Lejano Oriente. Mediante la colocación de agujas en el cuerpo y/o en el pabellón auricular, los médicos acupuntores afirman que es posible tratar y *curar* la adicción al tabaco.

Según la médico especialista Cecilia Yankelevich, la base de la eficacia de la

acupuntura radica en “la estimulación de distintas ramas nerviosas en el área auricular, por medio de la puntura en la oreja, terminaciones nerviosas que conectan las actividades funcionales del cerebro, órganos internos y extremidades” .

Esta estimulación libera unas sustancias que se encuentran de forma natural en el organismo y que ayudan a calmar y combatir el dolor llamadas endorfinas, cuya utilidad reside en disminuir los síntomas del síndrome de abstinencia del tabaco. Así-prosigue la doctora- se produce una disminución de la ansiedad y la necesidad física de la nicotina. Se regula el estrés y calmando el ánimo la persona recupera el dominio de sí misma y refuerza su voluntad”. La duración del tratamiento puede variar entre una y dos semanas, y es en el seguimiento corto del paciente donde más inciden los detractores de la acupuntura. Además, existen muy escasos estudios sobre los índices de éxito de la acupuntura y no hay un control bioquímico del síndrome de abstinencia.

No obstante, para el doctor Francisco Javier Merino de la Fuente, especialista en aurículo-medicina, homeopatía y radiónica y vicepresidente del Instituto Científico Multidisciplinar Jovellanos, el método más eficaz para combatir el tabaquismo es la aurículo-medicina, una disciplina poco difundida que tiende a confundirse con la acupuntura.

## La aurículo-medicina

Tiene en común con la acupuntura que fue difundida por los chinos y que también utiliza agujas para estimular una serie de puntos en las orejas. Sin embargo, este método también admite otro tipo de estímulos, y sustenta toda su teoría en la importancia del V.A.S. (Vascular autonomic signal), una señal descubierta en el pulso y que refleja las respuestas del cerebro a las preguntas que hacemos por medio de estímulos en la piel o a distancia de ella.

En su terapia, el Doctor Merino de la Fuente emplea una máquina de su invención- la Meritronic III- que emite campos magnéticos en los pabellones auriculares. “La eficacia de este aparato estriba en que equilibra y sincroniza el ritmo de ambos hemisferios cerebrales, aumentando la producción de ondas-alfa, que pueden llegar hasta un 90 por ciento, lo que se puede comprobar haciendo un electro-encefalograma antes, durante y después de la aplicación de la máquina, “ asegura el especialista.

El doctor Merino, que sostiene haber utilizado todo tipo de técnicas médicas para ayudar a los fumadores a dejar el tabaco, subraya la efectividad de la aurículo-medicina en un 80 por ciento de los casos. Pero para este médico todas las técnicas son inútiles si el fumador no quiere con toda su voluntad dejar el hábito.

Entre las prácticas médicas que este experto acoge con reservas como plenamente eficaces para abandonar la nicotina se encuentra la homeopatía. Una de las principales características de la homeopatía es que no trata a las enfermedades en sí mismas, sino a los enfermos; por tanto, se trata de una terapéutica que, según el vicepresidente del Instituto Jovellanos, hay que individualizar para cada fumador con mucha precisión. “Cada persona tiene su tratamiento, que hay que diseñar específicamente para él, dado que, en caso contrario, no serviría para nada” puntualiza el doctor Merino.

Aún así, la *Nux Vomica 5CH* es un compuesto recomendado por gran número de homeópatas con el fin de facilitar la desintoxicación del tabaco, mientras que el *Argentum Nitricum 9CH* es indicado para favorecer el abandono del hábito. Asimismo, *Caladium 5CH* es utilizado para neutralizar los efectos nocivos del tabaco, mientras que *Gelsemium 9CH* es considerado por muchos especialistas como un útil remedio contra la inestabilidad y malestar que provoca la falta de nicotina en el adicto.

## Hipnosis, un remedio a corto plazo

La hipnosis ha sido una de las terapias más utilizadas en los últimos años para dejar de fumar, pero está perdiendo popularidad por sus efectividad sólo

comprobable durante un corto período de tiempo. Como destaca el doctor Lair Ribeiro, autor del libro *¿Fumar o no fumar?*, “la hipnosis ofrece resultados más bien modestos cuando se aplica sin otra terapia, aunque no hay que olvidar que en la hipnosis la habilidad del terapeuta es muy importante”.

Según el doctor Ribeiro, aquellas personas a las que se hipnotiza con mayor facilidad presentan un alto índice de abandono inmediato del tabaco (más del 80 por ciento), pero también es elevado el número de ellas que recaen en el vicio. Quienes presentan más dificultades para ser hipnotizados dejan el hábito en menor porcentaje (el 40 por ciento), pero también son menos los que vuelven a recaer.

En todo caso, afirma la dra. Yankelevich , “el tabaquismo, como cualquier adicción, es producido por factores múltiples y como tal un abordaje único y *mágico* está lejos de modificarlo estructuralmente”. “Por ello, creo importante sumar enfoques, que permitan ver al paciente como un todo, en un sentido dinámico, incorporando la visión clínica, bioquímica, psicológica, energética y los hábitos higiénico-dietéticos del paciente” subraya.

En conclusión, el fumador decidido a dejarlo tendrá más posibilidades de éxito si emplea los métodos anteriormente descritos de forma complementaria y no excluyente, habida cuenta de que se

trata de métodos naturales que no presentan efectos secundarios o riesgos colaterales para la salud. Algo que no se puede decir sobre determinados remedios farmacológicos.

#### ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES PARA EX-FUMADORES

1. Evitar las situaciones que le recuerden el fumar: mantener fuera del alcance cigarrillos, ceniceros y encendedores.
2. Frecuentar la compañía de no fumadores durante un tiempo (el que sea necesario).
3. Proveerse de cosas para picar, masticar o chupar, ya sean pipas, chicles, caramelos. Pero cuidado con la menta, que puede recordar al cigarrillo.
4. Para combatir la ansiedad producida por la ausencia de tabaco, es recomendable mantenerse ocupado, hacer ejercicio, tener las manos ocupadas (lápices, pulseras, anillos...etc) y practicar aficiones relajantes.
5. Mucha atención para no caer en la tentación en los momentos asociados al fumar, como son las pausas para tomar un café, después de las comidas o en el momento de consumir alguna bebida, sobre todo alcohólica.