

## ¿Fumas? si ya sabes por qué y para qué...adelante y disculpa las molestias (III/III)



### **¿Sabes por qué fumas?**

Debido a las leyes aprobadas ya casi universalmente contra el tabaquismo, el hecho en si de ser fumador, se ha convertido en una incómoda práctica social para sus usuarios.

Aunque parezca mentira, no seré yo, que no soy fumadora, la que me dedique a alabar o a criticar las leyes anti-tabaco, ya que de manera personal estas leyes me afectan relativamente poco y solo a veces de refilón; pero sin embargo en mi entorno social observo que estas reformas si que afectan y en algunos casos mucho, tanto a fumadores como no fumadores.

Yo personalmente no creo que se deba estar ni en contra ni a favor del tabaquismo, porque simplemente con investigar un poco o dejar que te expliquen en que consiste esta adicción a tener la necesidad imperiosa de fumar.

Cuando ya entiendes un poco en qué consiste su adicción, es entonces cuando se entiende que **debe de ser la voluntad de cada fumador la que tome la decisión de si puede/quiere decidir cuando quiere liberarse de su adicción** o seguir enganchado al tabaco probablemente para siempre.

La presión exterior en muchos casos provoca, una adolescente rebeldía por parte de los fumadores, a pesar de ser ellos el motivo de preocupación por parte de los agentes sociales y familiares, siendo así los fumadores los mas perjudicados en la cadena que se produce en su conducta adictiva.

Hay momentos en la vida en que uno sabe que debe plantearse muchas cosas de su futuro a corto y medio plazo y una de esas cosas puede ser el llegar a

**plantearse a donde va uno con su tabaquismo y a donde y hasta donde quiere llegar con él como compañero de viaje el resto de su vida**

Cuando se van cumpliendo años, uno va viendo que la vida da muchas vueltas y en muchas de esas vueltas puedes no llegar a tener pleno control de tu vida. Van pasando los años y sigues fumando y tu fidelidad al tabaquismo, puede hacerte cambiar el rumbo de tu vida de una manera precipitada y no consensuada contigo mismo. Es entonces cuando a lo mejor, tu falta de salud puede ser la que vaya a mandar sobre ti, aunque tu crees que no podrás evitarlo o no que no crees que a tí te vaya a ocurrir.

**El autodominio y el control sobre tu propia vida son dos factores específicamente humanos que generan tanto positivismo “que te hacen grande entre los grandes” de tal manera que te sientas capaz de decidir no empezar a fumar o dejar de hacerlo, por tus propios medios.**

**Fumad@r** ¿Seguro que ya sabes que cuando pagas una cajetilla, estás también pagando impuestos no desgravables? De tu adicción el Estado siempre gana.

**Fumad@r** ¿Conoces muchos fumadores como tú que ademas sean buenos deportistas? Tu adicción produce hábitos sedentarios.

**Fumad@r** ¿Sabes que cuando estás fumando tu cerebro te ha saqueado tu voluntad y no eres tu sino él, el que manda en cada cigarrillo? No te dejes auto-manipular por los recuerdos placenteros que te exhibe sin ningún escrúpulo tu propio cerebro.

**Fumad@r** ¿Sabes que muchas de las personas que conviven cerca de ti ( mujer, marido, hijos, familia y amigos) probablemente si les preguntaras te dirían que se sentirían mucho mas a gusto a tu lado si no fumaras. ¿te atreverías a preguntárselo?

**Fumad@r** Si te gusta la buena comida o el buen perfume ¿sabes que fumando tus sentidos del gusto y el olfato están tan intoxicados que lo que comes o hueles no te saben o no te huelen como deberían oler y saber? Recupera el gusto y el olor original y natural de la buena comida y el buen aroma.

**Fumad@r** ¿Eres consciente de que principalmente tu persona huele a los demás a tabaco de manera casi permanente ( piel, voz y aliento, manos, pelo, ropa...) Imagínate aquella época en la que eras un bebe recién comido y bañado pero que en vez de estar oliendo a Colonia Nenuco cuando se te cogiera en brazos olieras a tabaco... Te gustaría revivir recuerdos de tu infancia alejados del tabaquismo, pues cógete el álbum de fotos de tu infancia y ponte a recordarte cuando eras un niño y todavía no fumabas...a lo mejor esto te ayuda.

**Fumad@r** ¿Sabés que la adicción al tabaco a medio y largo plazo produce desde abortos espontáneos y neo-natos de bajo peso hasta impotencia masculina. Desde nerviosismo sistemático hasta accidentes cardiovasculares serios? Se que todo esto lo sabes de sobra... ¿De cara a tu futuro, te has parado a pensar que con el tabaco estas eligiendo terminar infartad@ o impotente como si estas consecuencias tuvieran que ser parte de un destino inevitable?.

**Fumad@r** ¿Te has dado cuenta de que un tanto por ciento muy elevado de tu adicción al tabaco, se debe a tu falta de enfrentamiento real con tu adicción? Es como si estuvieras "durmiendo con tu enemigo".

**Fumad@r**, ¿Sabes que con la crisis y los recortes sociales, todas las ayudas que antes se daban a las malas consecuencias para la salud del tabaquismo, han sufrido restricciones serias, de tal manera que ahora ya dichas ayudas no siguen existiendo en las mismas condiciones para el adicto al tabaco?. Para tu desgracia el Estado tiene mala memoria y no destina a las consecuencias clínicas de los fumadores todo el dinero que los fumadores tributáis con cada cajetilla.

Solo destina una pequeña parte de vuestras aportaciones, así que no confiéis en que el Estado mimará vuestra salud con tarifa plana para salvaros de la adicción al tabaquismo.

## **Piensa y reflexiona si todavía puedes estar a tiempo de decir no al tabaco por pura convicción y no por presiones externas**

Llegar a decirte a ti mismo !Basta ya!, por que quiero ser dueño de mi vida en la medida de lo posible tanto en mi presente como en mi futuro debe ser un objetivo importante.

Hoy y ahora **el tabaquismo afea, pre-jubila y limita socialmente.** Dejando de fumar minimizas tu rechazo laboral y social.

Si te empeñas en darle la espalda a tu adicción, puedes terminar minimizando las consecuencias y las dependencias que genera el tabaco, o incluso disfrazando todo ello de indiferentismo ante el problema del tabaquismo, a lo mejor es para poder NO escucharte a ti mismo.

Intenta encontrar otra alternativa al tabaquismo en tu vida, para poder recuperar tu libertad interior y exterior.

## **Se dueño totalmente de ti mismo, fumando hay una parte de ti que no eres tú mismo**

Creo que la decisión de fumar o no fumar, puedes planteártelo ahora como una nueva reforma ética y estética en tu vida, desde una manera razonada e inteligente.

Para tomar tus decisiones creo que no debes apoyarte en las leyes anti-tabaco y en la presión social, sino que **debes apoyarte en ti mismo** y en el dominio y el señorío que puedes conseguir alcanzar sobre tu cuerpo y tu mente con tus futuras decisiones.

Tampoco creo que tu solución pase por esperar a dejar de fumar cuando no tengas problemas, cuando sea primero de año, en las próximas vacaciones, al final de curso, etc

# **Cierra y dobléga a tu cerebro en tu adicción al tabaco, pudiendo reformar así la percepción de tu vida**

Si te has planteado vivir una vida saludable por dentro y por fuera te recomiendo estos posts [El sedentarismo perjudica seriamente tu salud, ponte en marcha \(I/III\)](#) y [“Si comes, no te pares \(II/III\) “](#)