

SIN CITA PREVIA

Deshabitación tabáquica

¿QUÉ HACER CON EL MONO?.



Unidad de Salud

E-mail: unidad.salud@sc.uhu.es

sincitaprevia@uniradio.uhu.es

Telf: 959218156


Cantero cuadrado sn/

Huelva - 21070



¿QUÉ HACER CON EL MONO?

CONTENIDOS:

1. POR QUÉ EL TABACO ES UNA DE LAS ADICCIONES MÁS DIFÍCILES DE ABANDONAR.
 2. SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA
 3. ACTIVIDADES QUE PERMITEN HACER MENOS INTENSO EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA
 4. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN.
- 

1. POR QUÉ EL TABACO ES UNA DE LAS ADICCIONES MÁS DIFÍCILES DE ABANDONAR.

La nicotina es el principal alcaloide del humo del tabaco, así como el principal modulador de los efectos psicofarmacológicos asociados a la conducta del fumador. Cuando se fuma tabaco la nicotina alcanza el tejido cerebral 10 seg. Después de su inhalación la nicotina estimula la liberación de dopamina lo que se relaciona con la sensación de placer. Además, el humo del tabaco es rico en otros compuestos que pueden facilitar la capacidad adictiva de la nicotina.

2. SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE ABSTINENCIA

Síndrome de abstinencia

- Deseo compulsivo de fumar
- Irritabilidad, frustración o ira
- Ansiedad
- Cansancio y dificultad de concentración
- Disforia o depresión
- Disminución de la frecuencia cardíaca
- Palpitaciones
- Temblores
- Dolor de cabeza
- Alteración del sueño
- Trastornos digestivos
- Sensación de hambre

A cartoon illustration of a person with purple hair and a blue shirt sitting at a desk, looking distressed with their hands on their head. A thought bubble above them shows a lit cigarette. On the desk, there is a lit cigarette, a slice of cake, and a sandwich. The person appears to be struggling with cravings and discomfort.

3. ACTIVIDADES QUE PERMITEN HACER MENOS INTENSO EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA:

- Beber mucha agua, como zumos y otras bebidas sin alcohol.
- Reducir el consumo de alcohol.
- Reducir el consumo de café.
- Hacer más ejercicio físico (caminar, pasear...)
- Hacer respiraciones profundas y expulsar lentamente el aire.
- Chupar caramelo o chicles sin azúcar.
- Sustituir el cigarrillo de la mano por otro objeto.

4. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN:

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

El diafragma es el músculo más eficiente para respirar. Es un músculo grande, en forma de domo localizado en la base de los pulmones. Sus músculos abdominales ayudan a mover el diafragma y darle más poder para vaciar sus pulmones. Pero la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD) puede impedir que el diafragma trabaje eficazmente.

Cuando usted tiene una enfermedad pulmonar, el aire a menudo se queda atrapado en los pulmones, y se empuja el diafragma hacia abajo. Los músculos del cuello y del pecho luego deben trabajar mas para poder respirar. Esto puede dejar el diafragma debilitado y aplastado, provocando que trabaje de manera menos eficaz.

La respiración diafragmática lo ayuda a usar el diafragma correctamente para poder:

- Fortalecer el diafragma
- Disminuir el trabajo de respiración al disminuir la tasa de respiración
- Disminuir la demanda de oxígeno
- Utilizar menos energía para respirar

La técnica diafragmática de respiración es la siguiente:

1. Póngase boca arriba en una superficie plana o en la cama, con sus rodillas flexionadas y con un soporte (almohada) en su cabeza. Usted puede usar una almohada bajo sus rodillas para soportar sus piernas.

Coloque una mano en la parte superior del pecho y la otra simplemente debajo



de su caja torácica. Esto le permitirá sentir su movimiento del diafragma cuando usted respira.

2. Aspire lentamente a través de su nariz a fin de que su estómago se

mueve fuera en contra de su mano. La mano en su pecho debería permanecer tan quieta como sea posible.



3. Apriétese sus músculos del estómago, dejarlos mover hacia dentro cuando usted exhale. La mano en su pecho superior debe permanecer tan quieta como sea posible.



Mientras esta aprendiendo esta técnica puede realizar este ejercicio en una cama. Cuando ya tenga practica puede realizar los mismos ejercicios cuando se encuentre sentado.

Para realizar este ejercicio al sentarse en una silla debe realizar los siguiente:

1. Siéntese cómodamente, con las rodillas flexionadas de rodillas y hombros cabeza y cuello relajados.
2. Coloque una mano en su pecho superior y el otro simplemente debajo de su caja torácica. Esto le permitirá sentir el movimiento del diafragma cuando usted respira.
3. Apriete sus músculos del estómago, déjelos moverse hacia dentro cuando usted exhale . La mano en su pecho superior debe permanecer tan quieta como sea posible.



Nota: Usted se dará cuenta de que se necesita de un mayor esfuerzo para poder respirar utilizando el diafragma adecuadamente. Al principio, usted probablemente se cansará al hacer este ejercicio. Pero continúelo, porque

con práctica continuada, la respiración diafragmática se volverá fácil y automática.

¿Cada cuánto debería practicar este ejercicio?

Al principio, practique de 5-10 minutos cerca de 3-4 al día. Gradualmente aumente la cantidad de tiempo que usted gasta en hacer este ejercicio, y si puede aumente el esfuerzo del ejercicio colocando un libro en su abdomen.