



www.nicotine-anonmous.org

Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos acepta traducciones proporcionadas por miembros de buena fe como el mejor esfuerzo del miembro para ser fiel al contenido e intento original de la literatura aprobada por la conferencia.

Póliza de Derechos de Autor y Reimpresión

Todos los individuos u organizaciones deben obtener permiso, por escrito, de la Oficina de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos antes de citar o reimprimir cualquier material original de Nicotina Anónimos. Fotocopiar literatura de Nicotina Anónimos de material impreso o copiar del sitio web de los Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos a cualquier sitio web o para distribución pública es una violación de derechos de autor. Se anima a los individuos a leer los folletos de Nicotina Anónimos en la página web oficial de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos y/o comprar cualquiera o toda nuestra literatura disponible en nuestra tienda web.

Todas las traducciones de la literatura de Nicotina Anónimos proporcionadas a Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos que son aceptados de buena fe de acuerdo con la exención de responsabilidad publicada, pasan a ser propiedad de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos. Los individuos, organizaciones o miembros de Nicotina Anónimos con permiso para producir múltiples copias de materiales traducidos para distribución y/o venta deben reportar tales actividades a la Oficina de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos.

Presentando a Nicotina Anónimos (Nicotine Anonymous)

Nuestro Preámbulo

Nicotina Anónimos es una agrupación de gente que tiene como propósito el ayudarse mutuamente a vivir la vida libre de la nicotina. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza, de que se juntos nos veremos liberados de esta adicción tan poderosa. El único requisito que se exige para formar parte del grupo es el deseo de discontinuar el uso de la nicotina. No tenemos cuotas ni se cobran derechos por la membresía; sólo tenemos una contribución voluntaria dirigida al mantenimiento del grupo. Nicotina Anónimos no tiene alianzas con ninguna secta religiosa, entidad política, organización o institución; tampoco participa en controversias y no se opone como tampoco se solidariza con causa alguna. Nuestro propósito principal es ofrecer apoyo a aquellas personas que están tratando de liberarse de la nicotina.

-Nuestro Preámbulo, reimpresso para adaptación con el consentimiento del AA Grapevine

Bienvenido a Nicotina Anónimos

A principios del decenio de 1980, unos cuantos adictos a la nicotina descubrieron que podían obtener alivio de su adicción a la nicotina adaptando los principios básicos del programa de Doce Pasos, Alcohólicos Anónimos. Comenzaron Nicotina Anónimos (NicA) con el fin de compartir este programa de recuperación con otros adictos a la nicotina y desarrollar una

comunidad que ofreciera apoyo solidario y experiencia práctica a otros para que ellos también pudieran aprender a vivir sin nicotina.

¿Qué es Nicotina Anónimos?

Nicotina Anónimos es una comunidad mundial de personas que han estado en las terribles garras de la adicción a la nicotina. Encontramos una manera de vivir y crecer sin utilizar la nicotina. Compartimos este programa libremente entre nosotros y con todos aquellos que deseen unirse al grupo.

Sabemos que la nicotina es una sustancia sutil pero poderosa que altera el estado anímico y mental de la persona y que un deseo irresistible de usarla puede resurgir en cualquier momento. Muchas personas que han dejado de usarla por años han vuelto a usarla nuevamente. Por esta razón, nos juntamos con regularidad, para evitar volver a caer en sus garras.

Nuestro propósito principal es ayudar a los demás, y así a nosotros mismos, a vivir libres de la nicotina.

¿Cómo ayuda Nicotina Anónimos?

Los miembros nuevos aprenden que nuestro primer objetivo es dejar la nicotina “un día a la vez.” Por medio del ejemplo y las reuniones, utilizamos este programa de Doce Pasos para recuperar nuestras vidas cada día (vea el folleto: Cómo funciona Nicotina Anónimos).

El apoyo valioso de la Comunidad es continuo, no se limita a un período fijo de unas semanas. El progreso de cada miembro lleva su propio ritmo. Liberándonos de esta adicción crea la oportunidad de sentir una mejoría en nuestra salud. Para conservarnos libres de la nicotina, también necesitamos mentes y emociones claras y sanas. Utilizando los Doce Pasos comenzamos a entender nuestros pensamientos y sentimientos, asentando los fundamentos de una base espiritual sólida sobre la cual construiremos vidas útiles y felices.

¿Cómo son las reuniones de Nicotina Anónimos?

Las reuniones de Nicotina Anónimos consisten en el encuentro de dos o más personas con el propósito de compartir el deseo común de liberarse de la nicotina. Comparten su experiencia, fortaleza y esperanza. Aprenden lo que otros han experimentado mientras luchan por liberarse de la nicotina y cómo pueden utilizar el programa de Nicotina Anónimos para vivir libres de ella.

En las reuniones, a los recién llegados se les introduce el concepto de Los Doce Pasos de recuperación. Los miembros encuentran que las reuniones son lugares seguros para compartir sus problemas y sentimientos, gracias a la tradición de conservar el anonimato.

Nos respetamos mutuamente, escuchando sin criticar o dar consejos no solicitados.

Intercambiamos números de teléfono para brindar apoyo entre reuniones. Buscamos patrocinadores para ayudarnos con el programa. El servicio nos ofrece oportunidades

positivas para crecer. Quizá lo más importante es que descubrimos que no estamos solos en nuestra lucha contra la nicotina.

¿Quién puede unirse a Nicotina Anónimos?

Cualquier persona que tenga el deseo de abandonar el uso de la nicotina puede unirse a Nicotina Anónimos, bien sean “principiantes jóvenes” o “veteranos aguerridos”. Los miembros pueden ser diferentes en distintas maneras, pero la adicción a la nicotina es la característica común de todos. Cuando nos reunimos como miembros de NicA, raras veces sentimos nuestras diferencias; creamos unidad y fortaleza al enfocarnos en el deseo común de vivir libres de la nicotina.

¿Quién dirige Nicotina Anónimos?

Guiados por las Doce Tradiciones y la conciencia del grupo, los miembros de Nicotina Anónimos gobiernan sus propios grupos y, por medio de delegados, Nicotina Anónimos en su entidad. La Cuarta Tradición establece lo siguiente: “Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Nicotina Anónimos considerado como un todo.” Los grupos establecen sus propios formatos y las calificaciones de sus oficiales, independientes de otras reuniones.

Para que los grupos puedan ayudarse mutuamente, existen intergrupos a nivel estatal y regional para conectarse a los grupos en su área y proveer servicios y literatura. Después, con el fin de unificar a los grupos de NicA mundialmente, se estableció Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos (Nicotine Anonymous World Services: NAWS). NAWS escribe, publica y distribuye literatura, organiza una conferencia anual para los delegados de grupo y actúa como el guardián de Los Doce Pasos y Doce Tradiciones. (Vea el folleto ¿Qué ofrecen Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos y los intergrupos a mí y a mi grupo?)

¿Qué puedo hacer si no hay reuniones en mi área?

Para aquellas personas que no tienen una reunión local, o que están físicamente impedidas de asistir a las reuniones, existen reuniones online por medio del Internet, teléfono, utilizando el correo electrónico (Email Pals), y amigos por correspondencia por correo ordinario. Tenemos disponible kits de iniciación libre de costo para empezar una reunión.

Para tener acceso a cualquiera de estos programas, consulte la información de contacto mencionada en la página web en la última página de este folleto.

¿Cuánto me va a costar asistir a Nicotina Anónimos?

No hay cuota o pago compulsorio para hacerse miembro. Cada grupo paga el alquiler, refrescos, y el costo de la literatura de la contribución voluntaria de los miembros que asisten a la reunión. Los fondos que excedan estos costos pueden ser donados al intergrupo local y/o a Servicios Mundiales para asegurar el funcionamiento de estos.

Ningún miembro acepta dinero como pago por la ayuda que él o ella brinda a los recién llegados, por ser un delegado electo, o por el desempeño de cualquier actividad no profesional

para beneficio de Nicotina Anónimos. La compensación que recibimos por estos servicios es la continuación de nuestra libertad de la nicotina.

¿Qué no hace Nicotina Anónimos?

1. Nicotina Anónimos no patrocina campañas para promover membresía en la organización. A pesar de que Nicotina Anónimos publica anuncios, la Comunidad se basa en atraer, no en promover.
2. Nicotina Anónimos no acepta dinero de fuentes externas a la organización. Se sostiene por sí misma.
3. Nicotina Anónimos no verifica cuál es el estado actual de sus miembros en relación al uso de la nicotina, bien sea para criticarlos o comprobar si han tenido una recaída.
4. Nicotina Anónimos no es una organización religiosa. Los miembros establecen sus propias ideas y/o creencias sobre la espiritualidad y el sentido de la vida.
5. Nicotina Anónimos no es una organización médica. No distribuye medicamentos ni ofrece asesoramiento psiquiátrico.
6. Nicotina Anónimos no ofrece facilidades de servicios médicos o clínicas de recuperación.
7. Nicotina Anónimos no está afiliada a ninguna otra organización. Algunos miembros trabajan para otras organizaciones pero no actúan como representantes de Nicotina Anónimos.
8. Nicotina Anónimos no revela la identidad de sus miembros. La Undécima Tradición establece que: “Necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión, y el cine.” Asimismo, los miembros no deben divulgar a otras personas lo que se dice en las reuniones.

¿Es verdad que la nicotina es una sustancia adictiva?

El Cirujano General de los Estados Unidos, la Asociación Psiquiátrica Americana y el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas han declarado que la nicotina es una sustancia adictiva. Se reconoce que la nicotina es la sustancia adictiva más poderosa de uso actual.

Mundialmente, se atribuyen aproximadamente 13,700 muertes diarias al uso de la nicotina (Organización Mundial de la Salud, 2006). El fumar afecta la salud de los no usuarios y la salud de los bebés en estado de gestación. En los Estados Unidos, el humo de segunda mano causa la muerte de 65,000 personas anualmente. (CalEPA, 1997).

Estudios demuestran que el índice de recaída por el uso de la nicotina es alto. Algunos miembros de NicA manifiestan que es más difícil liberarse la segunda o tercera vez. Hemos

descubierto que la fuerza de voluntad y la determinación son factores insuficientes para vencer una adicción a la nicotina. El programa hizo posible el liberarse de ella.

Nicotina Anónimos entiende que la adicción a la nicotina es una enfermedad que afecta al adicto física, mental, emocional, y espiritualmente. Dos características de una adicción son: el uso compulsivo de una sustancia y su uso continuo a pesar de las consecuencias adversas. Nuestro uso de la nicotina ciertamente ha sido compulsivo y sus consecuencias apuntan hacia un resultado fatal.

Con demasiada frecuencia, problemas mayores de salud no conllevan que el adicto a la nicotina deje de usarla por un período prolongado de tiempo. Se ha establecido que los infartos, cáncer, y enfisema están directamente relacionados al uso de tabaco. Las preocupaciones acerca de la salud generan miedo y ansiedad de tal magnitud que regresamos al uso de la nicotina en un intento de aliviar estas emociones.

Existe también un deseo y una necesidad física por la nicotina también, y esto es una realidad muy poderosa. No nos damos cuenta de su existencia hasta que intentamos estar uno o dos días sin usar nicotina. Es en este punto que muchas personas regresan al uso de la nicotina para calmar el deseo.

Nos convertimos en dependientes de la nicotina para aliviar nuestros dolores emocionales y para llenar el vacío que resulta de la ausencia de un poder espiritual en nuestras vidas. Para poder dar fin a nuestra dependencia de la nicotina, tenemos que encontrar algo que la reemplace en nuestra vida sin destruirnos. La recuperación es la meta en Nicotina Anónimos.

¿Cuales son los síntomas?

Conteste las siguientes preguntas lo más honestamente que pueda:

1. ¿Usa nicotina todos los días?
2. ¿Usa nicotina por timidez y para aumentar su confianza en sí mismo?
3. ¿Usa la nicotina para escapar del aburrimiento y las preocupaciones que surgen al encontrarse en situaciones de presión?
4. ¿Alguna vez ha quemado su ropa, alfombra, muebles o su automóvil con el cigarrillo?
5. ¿Ha ido alguna vez a la tienda tarde en la noche o alguna otra hora inconveniente porque se le había terminado la nicotina?
6. ¿Se siente a la defensiva o enojado cuando alguien le dice que le molesta su uso de tabaco?
7. ¿Le ha sugerido su médico o dentista que debiera dejar de fumar o mascar tabaco?
8. ¿Ha prometido dejar de usar la nicotina y luego roto su promesa?
9. ¿Ha sentido incomodidad física o emocional al tratar de dejar de usar la nicotina?
10. ¿Ha tenido éxito en dejar de usar la nicotina por un tiempo para luego recaer?

11. ¿Compra un surtido adicional de tabaco para asegurarse que no va a faltarle?
12. ¿Encuentra difícil el imaginar la vida sin usar el tabaco?
13. ¿Escoge participar en aquellas actividades y entretenimientos en los cuales puede usar nicotina
14. ¿Prefiere, busca o se siente más cómodo en la compañía de usuarios de nicotina?
15. ¿Se desprecia o se avergüenza de sí mismo por usar la nicotina?
16. ¿Se ha encontrado prendiendo un cigarrillo o mascando tabaco sin haber conscientemente decidido hacerlo?
17. ¿El uso de la nicotina le ha causado problemas en su hogar o en alguna relación?
18. ¿Fuma usted en la presencia de niños o de personas que no fuman, a pesar que el hacerlo implica un riesgo a su salud?
19. ¿Se ha dicho a usted mismo que puede dejar de usar la nicotina cuando quiera?
20. ¿Ha pensado alguna vez que su vida sería mucho mejor si dejara de usar nicotina?
21. ¿Continúa utilizando nicotina aún a sabiendas del daño que acarrea el uso de tabaco?

¿Cómo puedo averiguar más sobre Nicotina Anónimos?

La mayoría de la información sobre Nicotina Anónimos se publica en nuestra página web. Hay servidores de correo electrónico para ayudarle. El boletín trimestral Siete Minutos (Seven Minutes) es otro recurso disponible. Algunos grupos publican su horario y sitio de reunión en las páginas blancas de la guía telefónica. Si no puede encontrar una reunión, póngase en contacto con Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos.