



www.nicotine-anonymous.org

Esta literatura es la opinión expresada por el traductor de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos y actualmente no ha sido aprobada por la conferencia. El traductor es miembro de Nicotina Anónimos. Apoyamos y publicamos esta literatura con buena fe de que sirva y ayude a los adictos a la nicotina a liberarse de esta poderosa droga.

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.

Contribuciones financieras de apoyo a Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos en proporción a dichas actividades podrían ser pedidas, y la cantidad se determinará en consulta con los miembros de la junta directiva de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos.

¿Se Preocupa Por Alguien Que Fuma O Masca Tabaco?

Para los amigos y familiares de adictos a la nicotina

Este folleto contiene información sobre Nicotina Anónimos y la adicción a la nicotina, así como sugerencias para aquellos que se preocupan por un usuario de tabaco o nicotina. Nuestra intención es compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con el fin de ampliar el círculo del entendimiento y el apoyo mutuo. Si usted se preocupa por un cónyuge, pariente, amante o amigo que es adicto a la nicotina esperamos que encuentre útil nuestra literatura.

¿Qué es Nicotina Anónimos?

No somos una organización médica. Nuestro entendimiento proviene de nuestra propia experiencia personal con dependencia a la nicotina y nuestro proceso de obtener independencia de la nicotina. "Nuestro Preámbulo" es una descripción concisa de Nicotina Anónimos.

Nicotina Anónimos es una agrupación de hombres y mujeres que tiene como propósito el ayudarse mutuamente a vivir la vida libre de la nicotina. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza para que 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; solo tenemos una contribución voluntaria dirigida al mantenimiento del grupo. Nicotina Anónimos no tiene alianzas con ninguna secta, religión, 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.

Nicotina Anónimos recibió permiso de Alcohólicos Anónimos para adaptar sus Doce Pasos y Doce Tradiciones para este programa de recuperación de la nicotina. Los Pasos son simplemente sugerencias para guiar la recuperación de un miembro. Cada miembro los utiliza a su propio modo. Los principios de los Pasos y las Tradiciones tienen una base espiritual, pero definitivamente no somos una organización religiosa, ni tampoco somos simplemente un programa para dejar de fumar. El proceso de recuperación ofrece el regalo de un "despertar espiritual" como resultado de nuestros esfuerzos.

Nicotina Anónimos no impone ningún credo formal ni tampoco exige a los miembros que crean en Dios. Sólo pedimos que los recién llegados mantengan una mente abierta y respeten las creencias de los demás. Cada persona llega a su propio entendimiento de una fuente espiritual de ayuda. Esta fuente puede ser simplemente el espíritu de unidad en las reuniones de Nicotina Anónimos.

Nuestra Comunidad se inició en la década de 1980 como Fumadores Anónimos, pero en nuestra Conferencia de Servicios Mundiales de 1990 decidimos cambiar nuestro nombre a Nicotina Anónimos. Esto enfocó a la Comunidad en el agente adictivo y también amplió la bienvenida a usuarios de tabaco sin humo, o sea a cualquier persona que pidiera ayuda por adicción a la nicotina en cualquier forma.

Adicción a la nicotina

La nicotina está clasificada oficialmente como un alcaloide venenoso altamente adictivo. Según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, 9 de cada 10 de los que prueban cigarrillos llegan a convertirse en adictos a la nicotina. Dado que el 90% de los fumadores comenzaron antes de los 19 años, el Dr. David Kessler, ex director de la FDA (Administración de Medicamentos y Alimentos), considera que la adicción a la nicotina es una "enfermedad pediátrica."

Describimos la nicotina como astuta, desconcertante, poderosa y paciente. Experimentamos la adicción como una enfermedad del cuerpo, mente y espíritu. La adicción no es una enfermedad en curso debido a falta de fuerza de voluntad o de una deficiencia de carácter moral. Muchas personas poderosas y morales han usado tabaco y han fracasado en sus intentos de dejarlo. La nicotina genera una compulsión física combinada con una obsesión mental a usar más nicotina. La adicción a la nicotina también perjudicó nuestra conexión espiritual con un poder superior a nosotros mismos. Cuando continuamente buscábamos la nicotina, cada vez más colocamos nuestra fe en lo que estábamos buscando.

Cada persona que usa tabaco no es necesariamente un adicto a la nicotina. Algunos sólo usan tabaco de vez en cuando, pueden tomarlo o dejarlo, y no experimentan ningunos síntomas de abstinencia. Sin embargo, estos usuarios de tabaco son una rara excepción.

La mayoría de los usuarios de nicotina mantendrán un nivel que se equilibra con su estado de tolerancia a la nicotina. Este es un punto en que los síntomas de abstinencia se mantienen bajo control. Por ejemplo, el nivel de una persona podría ser un par de cigarrillos al día, el de otro podría ser cuatro o cinco paquetes al día.

Los que somos adictos a la nicotina podríamos tener la oportunidad de recuperar nuestra libertad y salud a través de la abstinencia, pero nunca estamos "curados" de la adicción. Si usamos, perdemos. Casi siempre, "sólo uno" dará lugar a dos, luego tres, y miles más.

La adicción es también enfermedad que requiere auto-diagnóstico. El usuario es el que tiene que identificar los síntomas y admitir que hay un problema. Le corresponde a cada usuario de la nicotina determinar y admitir, "Yo soy un adicto a la nicotina." Hemos encontrado que reclamos, críticas y consejos no solicitados a menudo sólo incitan una actitud defensiva y la ira del adicto.

No sólo puede ser difícil para un usuario de nicotina aceptar que es un adicto, también puede ser difícil para las personas cercanas al adicto a aceptar este hecho. La nicotina solo fue reconocida oficialmente como adictiva en la década de 1990. Históricamente ha habido un estigma asociado con el término "adicto." Además, admitir que existe un problema inicia una expectativa para tomar medidas y hacer cambios. Esto podría causar ansiedad a todos por la posibilidad de incomodidades e inquietudes.

Muchos adictos, junto con las personas cercanas a ellos, pueden experimentar un estado de ánimo conocido como la negación. Esto es cuando dejamos de lado, bloqueamos, y llegamos a ser inconscientes de las condiciones y consecuencias actuales a que enfrentamos. Es una reacción humana, una defensa que evita la percatación de situaciones amenazantes o indeseables. La adicción crea una obsesión mental que la nicotina es necesaria para que podamos funcionar. Creíamos que teníamos una "necesidad" de nicotina. Cuando había cualquier lapso en nuestra dosis se iniciaban síntomas de abstinencia. Estas inquietudes además sugirieron que no podíamos "vivir sin ella." Nuestro pensamiento estaba distorsionado y, o negábamos la verdad de nuestro comportamiento o inventábamos excusas.

Hasta que una grave enfermedad relacionada con el consumo de nicotina es dolorosamente obvia, muchos pueden argumentar: "No hay ningún problema." Dado el comportamiento problemático de los abusadores del alcohol y de los narcóticos es mucho más obvio que tienen un problema. Los miembros de Nicotina Anónimos llegan a darse cuenta de cuán profunda y sutilmente la adicción a la nicotina ha impactado sus vidas, física, emocional y espiritualmente.

Aquellos de ustedes que han tratado de hablar sobre sus preocupaciones con un usuario de nicotina, a menudo tienen una experiencia perturbadora que puede dejarles frustrados, confundidos, decepcionados, heridos, enojados o asustados. Rara vez encontrará un adicto que responde a los comentarios preocupados de otro con: "Sí, tienes razón, gracias, voy a dejar de fumar en este momento." Incluso con las mejores intenciones, tratando de meterse entre un adicto y su droga puede provocar un encuentro desagradable. A veces, mientras las emociones de todos intensifican, se precipitan intentos más drásticos para controlar el comportamiento del adicto, mientras que el adicto se niega a cambiar su posición. Puede ser igual de difícil aceptar que usted es incapaz de lograr que otra persona deje de usar la nicotina como lo es para el usuario de nicotina aceptar que él o ella es incapaz de lograr que la nicotina deje de ser adictiva.

Si usted nunca ha sido un adicto a la nicotina, le puede ser muy difícil entender cómo alguien puede seguir participando en comportamiento tan peligroso. Si, como la mayoría de los no usuarios, usted piensa que el olor del humo de tabaco o el sabor es desagradable o peor, puede ser difícil imaginar por qué alguien podría disfrutar de el.

Si usted es un ex consumidor de tabaco y se le hizo bastante fácil dejar de fumar, puede ser difícil entender por qué otro usuario de tabaco sigue fracasando cuando trata de dejarlo. Una de las cualidades desconcertantes de la nicotina es que sus garras no son iguales para todos. Aunque hay investigaciones genéticas y bioquímicas que describen algunos de los diversos y poderosos efectos de la nicotina, estas cuestiones y controversias complejas están fuera del alcance de Nicotina Anónimos.

Quieren dejar de fumar, pero. . .

Un deseo común de los fumadores es que de alguna manera mágica llegará el día cuando el deseo desaparecerá o se descubrirá una manera absolutamente indolora (de dejar de fumar). Típicamente, los adictos siempre pueden encontrar una excusa por qué ahora no es un buen momento para tratar de dejar de fumar.

Por lo general, antes de que un usuario de tabaco intente dejar de fumar, ha experimentado una creciente serie de consecuencias que derivan del uso de tabaco. Para muchos, es un paseo cuesta abajo que sólo ellos o alguna enfermedad determinará qué tan abajo llegará. Para muchos, es la muerte.

Muchos usuarios de tabaco dirán: "Quiero parar," pero siguen usándolo. Quizás usted no pueda entender cómo alguien no puede parar cuando quiere parar. Una enfermedad compulsiva y obsesiva interfiere continuamente con la capacidad de tomar decisiones alternativas, de cambiar el comportamiento.

Para muchos fumadores, el tabaquismo ha sido un "compañero constante" y lo asocian con casi todas las actividades y lugares en su rutina diaria. Además de los síntomas físicos de la abstinencia, hay también un reflejo de incomodidad normal de que algo está "ausente" o "mal" con su habitual experiencia.

Los fumadores podrían fumar más mientras su ansiedad por dejar de fumar aumenta. Algunos pueden pasar por períodos en que reducen la cantidad que fuman, para luego volver a los niveles anteriores. Otros fumadores pueden cambiar a marcas más "ligeras," pero terminan fumando más a fin de mantener los niveles de nicotina.

Los usuarios de tabaco pueden intentar limitar cuándo y dónde lo usan, por ejemplo, no en el dormitorio, sólo al aire libre, no delante de los niños, sólo por la noche.

Antes de integrarse a Nicotina Anónimos, varios miembros pidieron ayuda de médicos, hipnotistas, psiquiatras, acupunturistas, libros de autoayuda, y un sinnúmero de programas para dejar de fumar. A veces podían dejar de fumar, pero no podían mantenerse sin fumar.

Humo de segunda mano

Si el usuario no tiene al menos un pequeño presentimiento del deseo de dejar de fumar, un diálogo constructivo podría ser muy difícil, si no imposible. Hemos encontrado que es provechoso en situaciones difíciles recitar la Oración de la Serenidad.

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia.

Muchos adictos a la nicotina han logrado liberarse integrándose a Nicotina Anónimos. Sin embargo, de acuerdo a nuestra tradición, esta comunidad esta "basada en la atracción en vez de la promoción." Aceptamos que este programa quizás no sea para todos, y funciona mejor cuando alguien se siente atraído a el, no engatusado.

Después de haber leído este folleto, es posible que desee darle algunas de nuestras otras publicaciones para "revisar y considerar." Evite comenzar una frase con: "Usted debe" Recuerde: Si usted lo presiona, el adicto probablemente le dará un "empujón." Posiblemente no recibirá esta información con agrado. Sin embargo, si usted está familiarizado con este material, estará preparado para corregir suposiciones erróneas sobre Nicotina Anónimos y adicción a la nicotina

Si el usuario de nicotina está dispuesto a leer nuestra literatura, puede ofrecer el escuchar lo que piensa al respecto. Si se le invita al proceso, le sugerimos que sea una fuente de apoyo comprensivo, de animo paciente y un oyente interesado. La recuperación no es tarea fácil para ninguno de los dos, pero puede haber muchas recompensas por el esfuerzo.

Para un adicto, el cambio suele despertar temores y una sensación de pérdida de control. Entienda que, a pesar de que el adicto está involucrado en la conducta mortal de la adicción, es algo familiar. La vida como adulto, sin nicotina, puede ser completamente desconocida.

Aceptar ayuda a veces es muy difícil para los adictos a la nicotina. Muchos de nosotros vivimos detrás de una "cortina de humo" como si fuera nuestro refugio de otras personas. Anticipando fracaso delante de testigos por lo general conduce a expectativas de ridículo y vergüenza. Sin embargo, asistiendo a las reuniones y experimentando el apoyo mutuo de los compañeros adictos puede aliviar esta preocupación.

Si el adicto está dispuesto a ir a las reuniones, usted podría ofrecer a conducir, preparar la comida, o cuidar a sus hijos. Puede haber varias maneras de facilitar la asistencia a las reuniones.

Recuerde que este es un programa anónimo y la confidencialidad es esencial. Cuando regresa de una reunión puede hablar de lo que se dijo en las reuniones, pero por favor no pregunte quién dijo qué. También es nuestra tradición mantener el enfoque en los principios del programa en lugar de distraernos con las personalidades individuales.

Si es una reunión "abierta," quizás el adicto lo quiera invitar a venir de vez en cuando para apoyo o para escuchar lo que otros tengan que compartir.

Usted puede ofrecerse a participar en cualquiera de las nuevas actividades saludables que él o ella decida comenzar.

Con respeto a la comprensión propia de cada persona, hemos encontrado que la oración es una experiencia poderosa y de beneficio mutuo.

La recuperación puede tener sus momentos de "montaña rusa." Durante las primeras semanas de abstinencia de la nicotina, el mal humor pasajero y dificultad de concentración son usuales. La melancolía puede ser extrema a veces, pero esto no quiere decir que la abstinencia es una licencia para ser mezquino.

Si abstinencia de la nicotina causa irritabilidad, usted puede tener la tentación de sugerir que tomen "uno solo" para "suavizar" la situación. En el mejor de los casos, esto sólo servirá para prolongar el proceso de retirada; en el peor de los casos, los llevará de nuevo a la adicción activa total. Una mejor sugerencia sería que consideren la lista de teléfonos de la reunión.

No es raro que un adicto a la nicotina deje de usarla durante meses o incluso años, y en un momento de debilidad o arrogancia fuma "sólo uno." En muy poco tiempo, lo más probable es que se encuentren metidos en la pesadilla de nuevo. A veces es sólo un "desliz" temporal. Esto no es una ocurrencia poco común. La recuperación no es siempre un camino hacia adelante, pero tomada como una serie de oportunidades de aprendizaje, progresamos hacia adelante.

¿Cómo funciona este programa?

La única manera de salir del bosque es a través de los árboles. Sin embargo, encontramos que ser guiados por los principios de este programa nos ayudó a no perdernos en el camino y nos libró de la oscuridad de nuestra adicción. Dado que no existe una cura, seguimos siendo conscientes de que este es un viaje que perseguimos un día a la vez.

Este es un programa suave que cada miembro toma a su propio ritmo. A través del apoyo mutuo y mediante la práctica de los principios del programa progresamos. Compartimos una lucha común, pero también compartimos una risa común que ayuda a aligerar la carga.

La recuperación física, emocional y espiritual toma tiempo. Es un proceso, no un evento singular. El ofrecer servicio a la comunidad es una de las herramientas de la recuperación. Esperamos que nuestros amigos y familiares comprendan el valor de nuestro gasto de tiempo y energía. A la larga, todo el mundo puede beneficiarse.

En el inicio de la recuperación, el adicto podría asustarle con su entusiasmo por sus nuevas experiencias espirituales. Puede sentir que es un milagro no estar usando la nicotina cada pocos minutos.

El proceso de enfoque en los Doce Pasos ha sido de gran ayuda tanto a los adictos, así como a sus familiares y amigos. Al-Anon, una comunidad de Doce Pasos, ha sido una valiosa fuente de apoyo mutuo y conciencia de sí mismo para los familiares y amigos de alcohólicos. Esperamos que algún día los familiares y amigos de los adictos a la nicotina que buscan los beneficios de la ayuda mutua formaran una comunidad de Doce Pasos por sí mismos. Mientras tanto, le animamos a que también considere el uso de estos Pasos por sí mismo. Recuerde, como en todos los aspectos de este programa, le invitamos a "tomar lo que necesite y dejar el resto."

Leyendo nuestra otra literatura puede ampliar su conocimiento de este programa. Si tiene otras preguntas puede preguntarle a alguien después de una reunión, escribir una carta o correo electrónico a las direcciones que se indican en la siguiente columna.