

Módulo 1: Adicción

¿Por qué la gente fuma?



ENSP

INICIO

Después de completar el curso podrás:

01

Conocer los aspectos físicos y psicológicos de la adicción a la nicotina

02

Familiarizarse con la fisiopatología de la adicción a la nicotina

03

Comprender los síntomas del síndrome de abstinencia



Disfruto fumando

**Me ayuda a
relajarme**

**Es parte de mi rutina
diaria**

Me ayuda a pensar

Quita el estrés

Fumar me espabila



¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a red and blue striped tie, stands on the left side of the slide with his hands gesturing as if speaking.

No

¡Sí!

A middle-aged man with grey hair, wearing a black and white plaid shirt and blue jeans, stands on the right side of the slide with his hand on his chin in a thoughtful pose.

¿Fuerza de voluntad?

¿Adicción física/
dependencia?

¿Por qué fuma la gente?

Adicción

**Síndrome de
abstinencia y *cravings***

**Desencadenantes y
rutinas**

**Estado de ánimo y
enfermedad mental**





La gran mayoría (60-70%) de los fumadores son adictos a la nicotina.

Tabaco

32%

Heroína

23%

Cocaína

17%

Alcohol

15%

Estimulantes

11%

Ansiolíticos

9%

Cannabis

9%

Analgésicos

8%

Inhalantes

4%



**Adicción a
la Nicotina**

Existen grandes variaciones en el metabolismo de la nicotina que afectan en el momento de dejar de fumar.

Un metabolismo más lento permite que el cerebro y el cuerpo satisfagan las necesidades de nicotina con:

- ❑ Menor consumo de cigarrillos
- ❑ Menor intensidad de caladas
- ❑ Menos síntomas de abstinencia
- ❑ Mayores tasas de abandono

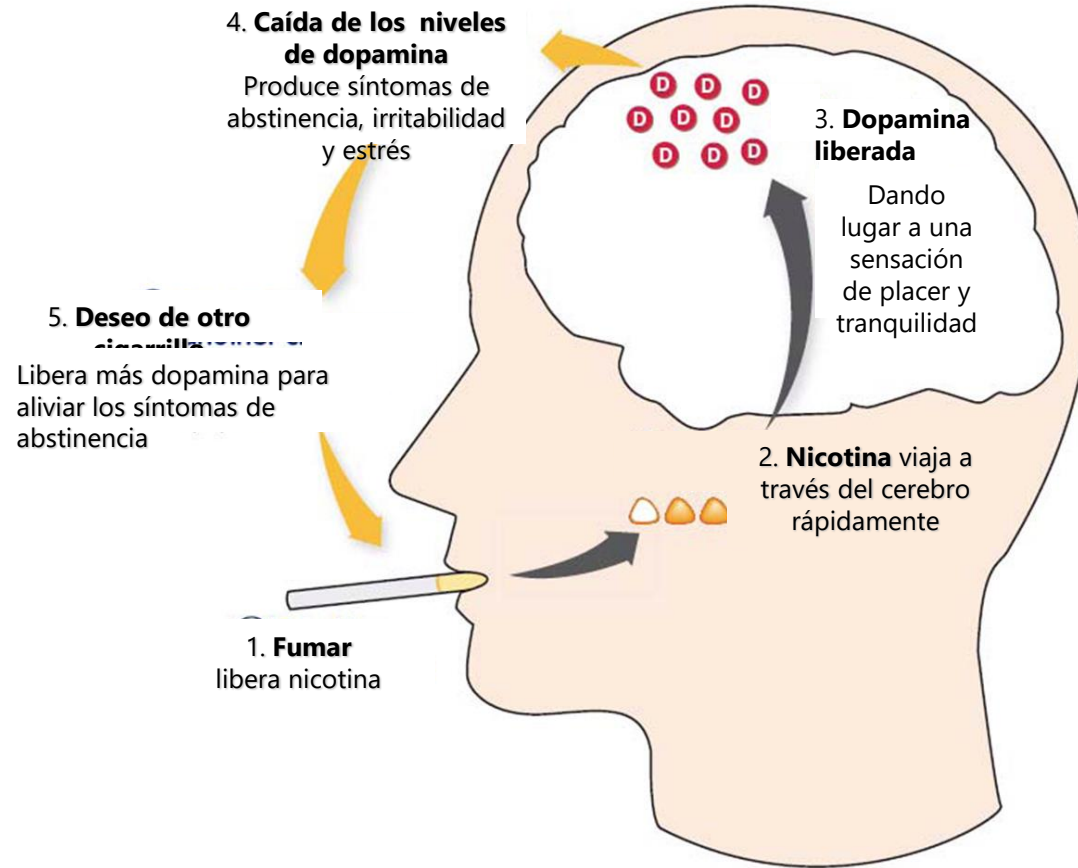


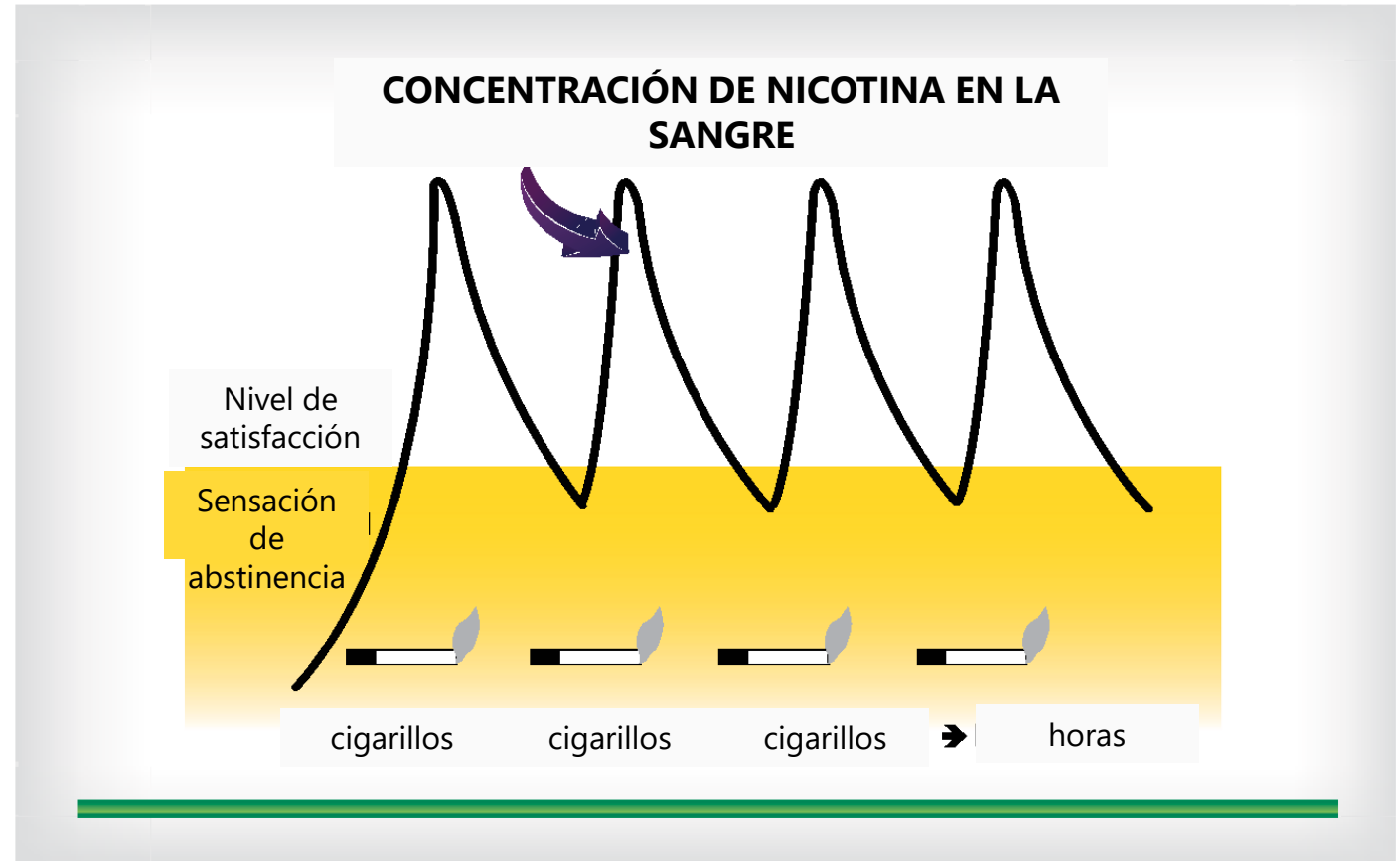
¿Qué hay en un cigarrillo?

Químicos	También encontrado en:
Acetona	Quitaesmalte
Amoníaco	Limpiacristales, limpiadores de baño
Arsénico	Matahormigas
Benzeno	Tinta, quitaesmalte
Cadmio	Pilas
Cianuro de hidrógeno	Veneno utilizado en las cámaras de gas
Alquitrán	Asfalto
Mercurio	Termómetros
Monóxido de Carbono	Tubos de escape
Plomo	Pintura, pilas
Tolueno	Explosivos, caucho, pegamento











Los síntomas del síndrome de abstinencia a la nicotina, generalmente, alcanzan su máximo de 3 a 5 días después de dejar de fumar



SÍNTOMAS	Duración	Prevalencia
Irritabilidad / agresividad	< 4 semanas	50%
Depresión	< 4 semanas	60%
Inquietud	< 4 semanas	60%
Baja concentración	< 2 semanas	60%
Aumento de apetito	> 10 semanas	70%
Mareo	< 48 horas	10%
Despertares nocturnos	< 1 semana	25%
Estreñimiento	> 4 semanas	17%
Úlceras en la boca	> 4 semanas	40%
Ganas de fumar	> 2 semanas	70%

Rutinas y desencadenantes del fumar

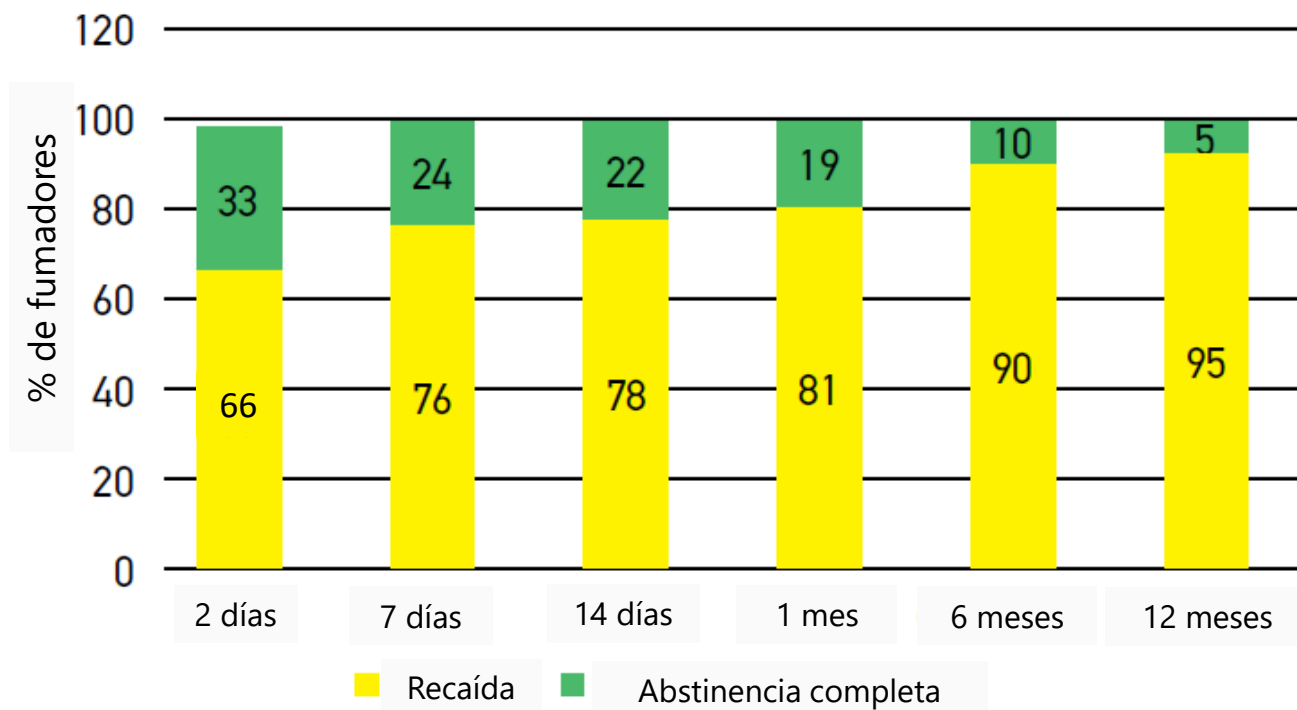


Muchos fumadores usan habitualmente el tabaco para controlar el estrés o los trastornos del estado de ánimo.



La adicción a la nicotina es una enfermedad crónica recurrente

Curva de recaída. Primer año: sin ayuda



Desde el punto de vista sanitario, lo mejor que se puede hacer por un paciente fumador es ayudarlo a dejar de fumar.