

# Dejar de fumar sin medicamentos!!

Escrito por fesar.org · 1 Comment

## **USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR SIN AYUDA MEDICA NI MEDICAMENTOS SI SE LO PROPONE DE VERDAD**

### **LIMPIE TOTALMENTE SU ORGANISMO, HÁGALO NATURALMENTE!!**

[http://whyquit.com/studies/Chapman\\_2010\\_Unassisted\\_Quitting.pdf](http://whyquit.com/studies/Chapman_2010_Unassisted_Quitting.pdf)

- La investigación muestra que el 50% de ex-fumadores dejó de fumar sin ninguna ayuda. Sin embargo, la tendencia creciente ha sido hacia la medicación del tabaquismo, implicando que la cesación necesitaría ser mediada por fármacos o profesionales médicos.
- Debido al negocio que implica la venta de fármacos, incluso los estudios científicos se concentran en la cesación tabáquica asistida, muy pocos describen las políticas o campañas en las cuales la cesación no está asistida en el nivel individual.
- Muchos de estos estudios científicos son financiados por las farmacéuticas que producen medicamentos para la cesación tabáquica.
- Las autoridades de salud deberían enfatizar el mensaje positivo de que el método más exitoso para dejar de fumar es la decisión personal que no requiere medicamentos ni atención médica.

### **MENSAJES PARA LOS FUMADORES**

- La buena noticia es que cada vez en más países hay más ex fumadores que fumadores.
- Los ex fumadores más exitosos no han requerido ningún tipo de asistencia para dejar de fumar, los métodos más comunes son dejar de fumar de una sola vez (lo que se conoce como cold turkey en inglés) y la reducción progresiva del número de cigarrillos fumados.
- Si usted decide seriamente dejar de fumar no va a necesitar terapias de reemplazo nicotínico ni otras drogas, así como tampoco requerirá acudir a un médico.
- Algunos fallos al principio son una parte normal para dejar de fumar. Muchos esfuerzos iniciales no son intentos serios.
- El reemplazo nicotínico, y otros medicamentos prescritos, así como el consejo profesional y el apoyo puede ayudar a algunos, pero ciertamente no son necesarios para dejar de fumar.

(Extracto del Artículo “The Global Research Neglect of Unassisted Smoking Cessation: Causes and Consequences”, Simon Chapman\*, Ross MacKenzie, 2010. School of Public Health, University of Sydney, Australia; el profesor Chapman es uno de los más reconocidos expertos en control del Tabaco en el mundo”)

Links que se pueden consultar

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/quitingsmoking.html>

<http://www.cdc.gov/spanish/especialesCDC/DejarFumar/>