



Cómo manejar el estrés en su vida

Fumar y el control del estrés

Muchos fumadores piensan que el fumar de alguna manera elimina el estrés de su vida o les ayuda a manejar sus problemas. Tal vez le sorprenda saber que fumar realmente aumenta el estrés en el organismo. Varios estudios recientes han confirmado este hecho.

Entienda que no hay ninguna sustancia química en el cigarrillo que le calme. Sucede exactamente lo contrario. Las sustancias químicas de los cigarrillos estimulan el corazón para que lata con más rapidez y aumentan la presión arterial.

Sin embargo, muchos fumadores afirman que se sienten más calmados y relajados cuando fuman. A continuación le ofrecemos tres explicaciones posibles para eso:

1. Al fumar, usted respira profundamente. Este es el mismo tipo de respiración que se enseña en las clases de meditación, para las artes marciales y durante el parto natural. Esta respiración profunda es realmente lo que lo relaja.

2. Al fumar mientras está tenso, cambie lo que le está perturbando y se concentra en algo distinto. Ya sea que tome un descanso o simplemente se detenga a fumar por un minuto o dos, ya no está concentrando su atención en el asunto que le preocupa. Su mente está en el acto de fumar. Este cambio de atención reduce la ansiedad y la tensión.
3. Cuando usted fumaba, su organismo estaba habituado a una cierta cantidad de nicotina. Al llegar el nivel de nicotina en la sangre por debajo de esa cantidad, usted comienza a sentirse irritable, inquieto e impaciente, lo mismo que sienten las personas cuando están estresadas. De manera que usted se fuma un cigarrillo para aliviar los síntomas de la eliminación del hábito y se siente mejor. Al poner más nicotina en su cuerpo, simplemente alivió el síntoma del abandono del hábito -no alivió su estrés- pero debido a que usted se sintió mejor, piensa equivocadamente que está reduciendo el estrés. El fumar durante muchos momentos de estrés a través de los años, inconscientemente ha

reforzado esa noción. Es importante entender claramente ahora que **el alivio de los síntomas del abandono del hábito no es lo mismo que relajarse o calmarse.**

Más aún, el cigarrillo nunca le ayudó a saber cómo tratar con un jefe furioso, ni le aconsejó cómo podía estirar su presupuesto, ni le mostró cómo arreglar una llanta desinflada. ¿Verdad que no? Claro que no. ¡Usted lo hizo todo solo!

Da la casualidad que usted estaba fumando en esos momentos, e inadvertidamente le atribuyó al cigarrillo el mejorar la situación. Usted comenzó a creer que de alguna manera el cigarrillo le ayudó y que usted no hubiese podido manejar la situación sin él. Pero recuerde un momento de estrés en el pasado.



THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD ANDERSON
CANCER CENTER
Making Cancer History®

¿Se resolvió la situación simplemente porque usted tenía un cigarrillo? ¿Su vida estaba totalmente libre de estrés simplemente porque usted fumaba? Por supuesto que no.

Un cigarrillo no es una varita mágica que usted puede mover para hacer que desaparezca el estrés. No es más que un tubo de papel relleno de hojas secas. Este es el momento de quitarle el poder que usted le confirió al tabaco. Reconozca a usted mismo su mérito por haber hecho esto solo todo ese tiempo.

Es un hecho. Usted ha sido siempre el que ha aliviado su propio estrés. **Usted** siempre ha encontrado la forma de manejar los problemas en su vida. Toda calma o relajación que haya experimentado ha sido un resultado directo de lo que **usted** ha hecho o decidido no hacer en una situación determinada. **Reconozca su propia capacidad de manejar con éxito los altibajos de la vida.**

¿Qué más puedo hacer para manejar mi estrés?

Debido a que la relación entre fumar y el control del estrés es tan poderosa para la mayoría de los fumadores, es importante que aprenda nuevas formas para manejar el estrés. Así no se sentirá tentado a buscar un cigarrillo la próxima vez que se enfrente a un problema. A continuación le damos algunas sugerencias para ayudarle a elaborar una nueva estrategia para controlar el estrés:

- Respire lenta y profundamente tan frecuentemente como le sea posible a lo largo del día, pero especialmente en los momentos de estrés.
- Al enfrentarse a un problema, deténgase un momento, tómese unos minutos para pensar bien las cosas, y luego continúe.
- Distinga el cigarrillo de la situación. Recuerde situaciones estresantes. Pregúntese qué podría hacer un cigarrillo para mejorar esas situaciones.
- Si usted está furioso con alguien dígame: “Si fumo, me hago daño a mí mismo, no a esa persona”. ¡Fumar simplemente no es una buena forma de vengarse de alguien!

- Cierre los ojos e imagínese manejando una situación de estrés sin un cigarrillo. Visualice a alguien ofreciéndole un cigarrillo y usted rechazándolo. Practique decir: “Puedo manejar esto sin fumar.”
- Deje de tolerar. Cada día nos enfrentamos a todo tipo de situaciones que consumen nuestra energía y nos causan una irritación innecesaria. Pueden ser cosas pequeñas como la llave de agua que gotea o la bisagra rota de la puerta. O situaciones mucho más importantes como el perro del vecino que ladra toda la noche, o el cuñado que siempre está pidiendo dinero. Por una parte vemos las cosas más pequeñas como “pequeños episodios irritantes”, y por tanto los ignoramos. Sin embargo, cuando los sumamos, estos “pequeños episodios irritantes” pueden perjudicarnos mucho. Por otra parte, toleramos las situaciones más importantes bajo la creencia equivocada de que debemos ser corteses y no quejarnos. Pensamos que debemos aceptar esas situaciones como una parte natural de la vida. Pero si el perro que ladra o el cuñado que pide dinero constituyen una fuente de irritación constante, ¿por qué debemos aceptarlo? Cualquiera que sea el caso, tolerar estas situaciones, pequeñas y grandes, pueden generar una enorme cantidad de estrés en su vida. Es tiempo de comenzar a analizar lo que usted está tolerando y arreglar todas las situaciones que pueda.
- Desacelere el ritmo. Parte del estrés en nuestras vidas puede ser ocasionado por nuestro estilo de vida acelerado. Pasamos de una cosa a otra sin tomarnos un minuto para nosotros. Por eso nos sentimos agotados. A continuación le damos unos cuantos consejos para ayudarle a reducir el ritmo en su vida y “detenerse a disfrutar las cosas”:
 - Elija un lugar en la casa y en el trabajo donde pueda estar tranquilo y en paz. “Escóndase” ahí cada vez que pueda.
 - No se imponga un horario tan rígido que le obligue a estar en algún lado cada momento del día. Haga algo espontáneo cada día.

- Coma despacio. Disponga de una buena cantidad de tiempo para las comidas. No coma en el automóvil, en el escritorio, ni mientras camina.
- Apague el localizador, el teléfono celular, la televisión y el radio. Simplemente trate de estar tranquilo durante unos minutos cada día.
- Deténgase cuando esté corriendo por todos lados como un loco. Pregúntese: “¿Por qué estoy haciendo esto?” La respuesta podría hacerle ver algo importante.
- Realmente sí deténgase y disfrute las cosas, como el olor de las rosas, o camine o juegue en un parque con sus niños. Esta vivencia puede ser maravillosa.
- Ore o medite. Disponga de al menos media hora cada día para hacerlo.
- Disponga de un tiempo cada semana para jugar. Esto no significa que deba participar en algún tipo de deporte organizado (aunque eso sería magnífico si quiere hacerlo). En lugar de eso, disponga de suficiente tiempo para divertirse, en la forma que lo desee.
- Disponga de quince o veinte minutos cada día para poner en práctica la Técnica de Relajación que se describe a continuación. Esta técnica poderosa ha sido utilizada exitosamente por miles de personas durante muchos años.

Técnica de Relajación

Encuentre

Un lugar donde pueda estar solo.

Siéntese

En una silla cómoda o acuéstese en el piso.

Piense

En una palabra corta o en un sonido que pueda repetir muchas veces.

Cierre

Los ojos.

Libere

Toda la tensión de su cuerpo apretando ese músculo y luego relajándolo.

Comience

A respirar profunda y lentamente, respirando el aire a través de la nariz y soltándolo por la boca. Dígase la palabra especial una y otra vez mientras saca el aire.

Haga

Esto durante quince o veinte minutos cada día.

Practique

No se preocupe si le cuesta trabajo soltarse y poner la mente en blanco al principio. Como todo en la vida, cada vez le será más fácil.

Ahora que tiene algunas sugerencias excelentes para controlar el estrés, tómese unos minutos para desarrollar su propio Plan Personalizado para Controlar el Estrés. No dude en añadir sus propias sugerencias al plan si es que no aparecen en la lista anterior.

Mi plan personalizado para controlar el estrés

Más que cualquier otra causa, el control inadecuado del estrés lleva a más ex-fumadores a fumar de nuevo. Por lo tanto, es muy importante que usted tenga un plan poderoso para manejar el estrés en su vida. Este plan debe incluir formas de eliminar el estrés antes de que aparezca, así como también técnicas para manejarlo cuando se presente.

En el espacio a continuación, indique cómo piensa manejar el estrés en su vida. Sea lo más específico que pueda. ¡Y no tema intentar algo nuevo!

Pienso eliminar todo el estrés que pueda por medio de:

1. _____
2. _____
3. _____

Voy a manejar el estrés que se presente por medio de:

1. _____
2. _____
3. _____

Pienso emplear las siguientes técnicas de relajación frecuentemente:

1. _____
2. _____
3. _____

Comprendo que tolero muchas situaciones negativas en mi vida. Esta semana, no voy a tolerar más:

- _____
- _____
- _____

La próxima semana, voy a comenzar a eliminar estas otras “pequeñas irritaciones”:

1. _____
2. _____
3. _____

Por último voy a emplear una de estas frases como mi “destructor de estrés.” En lugar de decirme a mí mismo lo mal que van las cosas o de tener pensamientos negativos, voy a emplear una (o más) de estas frases para ayudarme a sobreponerme a los momentos de estrés:

“Todo problema tiene una solución que no involucra el fumar.”

“Tengo el control.”

“Soy fuerte. Puedo controlar esto.”

“Estoy orgulloso de mí mismo.”

“Estoy tranquilo.”

“Tengo todo lo que necesito para manejar el estrés en mi vida.”

“Tengo la capacidad necesaria para manejar esta situación de estrés.”

