

## *Joel's Reinforcement Library*

**NEVER TAKE ANOTHER PUFF!**

### **Drogadicto, quemados, adicto, abusador de drogas, borracho, alcohólico, el humo-hólico**

Algunas personas argumentan que el humo-hólico es sólo un eufemismo lindo que no debe compararse con lo que consideran síndromes degradantes. Contrariamente a esta creencia, la adicción a la nicotina puede ser tan fuerte y mortal como cualquiera de estas otras condiciones. De hecho, si el número total de personas que mueren anualmente de todas estas otras condiciones se combinan, no suman el número de muertes prematuras atribuidas al consumo de cigarrillos.

Hasta hace poco, la idea de que la nicotina es una sustancia fisiológicamente adictiva fue controvertido en la comunidad médica en todo el mundo. Para que una droga sea considerada adictiva, debe cumplir con ciertos criterios. En primer lugar, debe ser capaz de inducir el síndrome de abstinencia tras el cesar. Síndrome de abstinencia de nicotina es un hecho establecido bien documentado.

En segundo lugar, la tolerancia a la droga por lo general se desarrolla. El incremento de dosis cada vez mayores es necesarias para lograr los mismos efectos deseados. Los fumadores experimentan este fenómeno cuando el consumo de cigarrillos aumenta gradualmente a partir de lo que probablemente fue el uso esporádico a un consumo que requerido de uno o más paquetes diario.

El tercer criterio es que una sustancia adictiva se convierte en una necesidad que consume totalmente al usuario, resultando usualmente en lo que la sociedad considerado comportamiento antisocial. Muchos han argumentado que el consumo de cigarrillos falla en cumplir este requerimiento. Es cierto que la mayoría de los fumadores no recurren a conductas desviados para mantener su dependencia, pero esto se debe a que la mayoría de los fumadores se las arreglan para obtener fácilmente la dotación completa de los cigarrillos que necesitan para satisfacer la adicción. Cuando los fumadores se ven privados de un fácil acceso a los cigarrillos, la situación es totalmente diferente

Durante la Segunda Guerra Mundial, en campos de concentración en Alemania, a los prisioneros no se les dio suficiente comida para satisfacer los requerimientos nutricionales de calorías mínimas. Estaban literalmente muriéndose de hambre. Una práctica común entre los prisioneros que fumaban era el intercambio de sus escasas provisiones para el sustento de su propia vida por cigarrillos. Incluso hoy en día, en los países subdesarrollados, como Bangladesh, los padres con niños hambrientos cambiaba los alimentos esenciales por cigarrillos. Esto no es un comportamiento normal.

Durante las "clínicas de dejar de fumar" que ofrezco, muchos participantes admiten buscar en ceniceros usados, cubos de basura y, si es necesario, en alcantarillados en busca de colillas de

que aún pueden usadas para algunas haladas de homo, cuando se sus propias reservas se agotaban debida a la falta de cuidado o circunstancias imprevistas. Para ellos, es enfermizo en pensar que ellos alguna vez realizó un acto tan grotesco, pero muchos creen que si fumaran actualmente y atrapado nuevamente en una situación similar, que sería plenamente capaces de repetir el incidente repugnante.

La nicotina es una droga. Es adictivo. Y si es usted lo permite, puede ser un asesino. Considere esto cuando tenga el impulso de fumar. Una halada puede y la mayor parte de las situaciones reforzará la adicción. No corra ese riesgo. Recuerde - **NUNCA TOMA OTRA HALADA DE HUMO!**

Joel

© Joel Spitzer 1982, 2011

---

## Renuncias de Autor y Autorización de uso

Copyright © Joel Spitzer, 2011. Este libro o cualquier porción del mismo puede ser distribuido libremente, ya sea en formato electrónico o impreso, siempre y cuando no se cobre por ello, y siempre y cuando esta nota se queda con una porción significativa del libro cuando se distribuye.

Joel Spitzer y [www.WhyQuit.com](http://www.WhyQuit.com) no están afiliados con ningún producto o servicio, ni respalda a ningún servicio o producto. Es nuestra creencia que una persona no tiene por qué gastar dinero con el fin de liberarse de la nicotina. Es nuestra creencia de que la gente no necesita ser hipnotizado, acupunturado, con láser, parches, engomado, empestillado, tomar bupropion, vareniclina o de cualquier vitamina o suplemento, o utilizar cualquier otro producto o procedimiento para dejar de fumar.

Joel Spitzer y WhyQuit.com proporcionar toda la información de forma totalmente gratuita. Nuestro trabajo no pueden ser utilizados para promocionar cualquier producto y servicio de dejar de fumar. Los productos y servicios de marketing dejar hacer a veces se nos acercan de consentimiento para compartir nuestros materiales. Permitimos que nuestros materiales para ser distribuidos para el beneficio de dejar de fumar individuales, sino que debe ser distribuido de forma totalmente gratuita, sin solicitud o solicitudes de donación, no hay mención de cualquier servicio o producto de dejar de fumar en cualquier página de nuestros materiales, en cualquier reproducción debe contienen nuestros derechos de autor, esta renuncia se debe incluir en su totalidad, y la distribución de nuestros materiales de ninguna manera debe interpretarse como una aprobación de cualquier producto o servicio.

Póngase en contacto con nosotros en caso [articles@whyquit.com](mailto:articles@whyquit.com) volante, o se descubre que contienen información sobre el producto o servicio, o si estos materiales fueron utilizados en el mercado o promover cualquier producto a base de tasa o servicio. quejas específicas como resultado la revocación permanente de permiso para que la empresa infractora para distribuir nuestros materiales.

Nuestra literatura está diseñado para apoyar, no reemplazar, la relación que existe entre un lector y su médico. No confiar en cualquier información en esta literatura dejar de fumar para sustituir a las consultas individuales con su médico u otro proveedor calificado de atención médica.

Traducido por Juan Carlos Velázquez cualquier comentario o pregunta [carlos67t@hotmail.com](mailto:carlos67t@hotmail.com)