

Martes, 19 de julio de 2011

GALERÍAS GRÁFICAS

CANALES

BLOGS

PARTICIPACIÓN

HEMEROTECA

BOLETÍN

ESPECIALES

MAPA WEB

granadahoy.com

GRANADA

PORTADA

GRANADA

PROVINCIA

DEPORTES

ANDALUCÍA

ACTUALIDAD

TECNOLOGÍA

CULTURA

TV

OPINIÓN

SALUD



Granada Hoy, Noticias de Granada y su Provincia

Granada

Dejar de fumar cuesta más si eres impulsivo

Dejar de fumar cuesta más si eres impulsivo

| ACTUALIZADO 19.07.2011 - 01:00

0 comentarios

0 votos



Me gusta

0

COMPARTIR

Dejar la nicotina resulta un asunto peliagudo. De hecho, muchas personas perecen en el intento. Métodos infinitos para dejar una droga que puede resultar muy adictiva.

Si usted fuma desde hace muchos años, seguramente le resulte imposible imaginarse paseando sin un cigarrillo en la boca o tomarse un café sin la compañía de uno de sus mayores placeres. Si a esto le suma que tiene un carácter impetuoso y un tanto irreflexivo, le va a costar mucho más apartar este hábito de su vida. Así los revela un estudio de la Universidad de Granada que advierte que los hombres y mujeres con un carácter impulsivo tienen la tendencia de abandonar, antes, los tratamientos para dejar de fumar. El motivo es que estas personas son más propensas a lo que los profesionales denominan *craving*. ¿Y qué significa esto? El *craving* define la ansiedad y las ganas compulsivas de echarse un cigarrillo a la boca o cualquier otra sustancia adictiva. Las personas con un temperamento exaltado, vehemente o pasional tendrán un deseo mucho más intenso y una compulsión irrefrenable de consumir aquellas sustancias que producen una fuerte dependencia. Los investigadores creen que es necesario analizar funciones como la atención, la memoria de trabajo, la memoria episódica, pensamientos repetitivos, toma de decisiones y autocontrol para mejorar el procedimiento que se pueden utilizar con este tipo de personas.

El análisis de la impulsividad y de la función cerebral pueden proporcionar evidencias de los mecanismos que subyacen al *craving* y ayudan a mejorar los tratamientos destinados a dejar de fumar. En la actualidad, el *craving* es uno de los elementos centrales en la mayoría de los modelos teóricos de los trastornos adictivos y existe bastante consenso en considerarlo como un componente importante de la dependencia del tabaco, en la abstinencia al mismo y en las recaídas. Pero no se debe confundir el *craving* con el síndrome de abstinencia. De hecho, el "craving" varía a lo largo del día, aumentando en las primeras horas de la tarde y, por el contrario, el síndrome de abstinencia tiene un curso temporal bien definido, suele aparecer entre las 24 y 48 horas después haber dejado de fumar.

A pesar de todo si sólo fuma de vez en cuando y todavía no ha caído en esta adicción, recuerde que tenga la personalidad que tenga dejar de fumar cuesta mucho esfuerzo.

0 comentarios

0 votos



0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

Blogs



EL BLOG DE MARÍA ESCUDERO

Volkswagen
AUTOCASIÓN
Passat
Advance 2.0 TDI
195.50 € al mes



**SU INMOBILIARIA
ESPECIALISTA
EN VENTA Y
ALQUILER EN EL
CINTURÓN Y
VEGA DE
GRANADA**