

¿Las adicciones se curan?

15/03/2022



¿Soy un adicto?

Durante muchos años estuve fumando tabaco rubio llegando a consumir tres paquetes al día, más de cuatrocientos cigarrillos a la semana.

No recuerdo por qué empecé a fumar, pues ni mis padres ni mis abuelos maternos con los que convivíamos, eran fumadores. Supongo que fue la presión o imitación de mis amigos la que me llevó a probarlo o quizás se debió a que la chica que me gustaba, también fumaba.

Semana tras semana, mes a mes, y año tras año, mi consumo fue subiendo hasta aprovechar la colilla del que se me estaba acabando para encender el siguiente.

Mi comida, mi ropa, mi habitación y mi trabajo, estaban impregnados de ese olor a alquitrán quemado, pero como todo fumador, había perdido el sentido del gusto y del olfato.

Por supuesto, abandoné el deporte con una excusa, pero la verdad era que cuando lo practicaba, tenía la sensación de que me ahogaba y el corazón me iba a estallar.

Mil veces me propuse dejarlo, con un cigarrillo entre mis dedos...

Pero un día ingresó mi abuelo en cuidados intensivos por una neumonía muy grave que lo llevó directamente a ponerle un respirador.

El intensivista me comento que si a pesar de su edad y de la gravedad de la enfermedad, conseguía salir, sería porque jamás había fumado.

Fue uno de los momentos mas duros de mi vida, lloré durante horas hasta que no me quedaron lágrimas, pero fueron las palabras de ese médico las que mezcladas con mis emociones, me dieron el impulso necesario para dejar de fumar.

Llevo más de treinta años sin probar el tabaco, aunque confieso que cuando lo huelo me vuelven las ganas de encender un cigarrillo.

El cerebro humano tiene una memoria increíble para las adicciones (tabaco, alcohol, porros, tecnologías,...), pues no importa cuanto tiempo haya pasado desde la última vez, si volvemos a probarlo, estaremos perdidos y en unos días ya no habrá quien nos pare.

Es como montar en bici, no importa si llevas sin hacerlo desde hace treinta o cuarenta años, cuando te colocas encima del sillín y coges el manillar, el cerebro "refresca" en milisegundos la mecánica de conducir una bici, y empieza a dar cientos de órdenes a los músculos de todo el cuerpo, al mismo tiempo que recalcula el peso y la fuerza actual, para que no solo podamos mantener el equilibrio, sino que seamos capaces de desplazarnos hacia donde queremos.

Esta claro que las adicciones no se curan, por lo que yo siempre seré un adicto, aunque haya aprendido a alejarme del consumo.

Los vicios vienen como pasajeros, nos visitan como huéspedes y se quedan como amos.

Confucio (551 AC-478 AC) Filósofo chino.

Este artículo también lo podéis encontrar en el blog <http://www.adiccionesadolescentes.es>

Mi próximo artículo se titulará:

"Mi hijo es diferente"

Thanks to the translation done by Sara Cremades González (teacher and philologist), you can read this article in English:

Can addictions be cured?

Am I an addict?

For many years I smoked blond tobacco, consuming three packs a day, more than four hundred cigarettes a week. I don't remember why I started smoking, as neither my parents nor my maternal grandparents, who we lived

with, were smokers. I suppose it was the pressure or imitation of my friends that led me to try it, or perhaps it was because the girl I liked also smoked.

Week after week, month after month, and year after year, my consumption went up until I used the cigarette butt of the one I was running out of to light the next one.

My food, my clothes, my room and my work were impregnated with the smell of burning tar, but like all smokers, I had lost my sense of taste and smell.

Of course, I gave up sport with excuses, but the truth was that when I did it, I had the feeling that I was choking and my heart was going to burst.

A thousand times, I made up my mind to give it up, with a cigarette between my fingers...

But one day my grandfather was admitted to intensive care for a very serious pneumonia that led him straight to be put on a respirator.

The intensivist told me that if, despite his age and the seriousness of the illness, he managed to come out of it, it would be because he had never smoked.

It was one of the hardest moments of my life, I cried for hours until I had no tears left, but it was the words of that doctor which, mixed with my emotions, gave me the necessary impetus to stop smoking.

I have not tried tobacco for more than thirty years, although I confess that when I smell it, I feel like lighting up a cigarette again.

The human brain has an incredible memory for addictions (tobacco, alcohol, joints, technology,...), because no matter how much time has passed since the last time, if we try it again, we will be lost and in a few days there will be no one to stop us.

It is like riding a bike, no matter if you have not done it for thirty or forty years, when you get on the saddle and take the handlebars, the brain "refreshes" in milliseconds the mechanics of riding a bike, and begins to give hundreds of orders to the muscles of the whole body, while recalculating the current weight and strength, so that we can not only keep our balance, but we are able to move where we want.

It is clear that addictions cannot be cured, so I will always be an addict, even if I have learned to stay away from consumption.

'Vices come as passengers, visit us as guests and stay as masters'.

Confucius (551 BC-478 BC) Chinese philosopher.

The next article will be entitled:

"My son is different"