**Consejos sobre cómo dejar de fumar**

Conozca los síntomas que se deben esperar cuando usted deja de consumir tabaco. Los síntomas comunes abarcan:

* Un intenso deseo de nicotina.
* Ansiedad, tensión, inquietud, frustración o impaciencia.
* Dificultad para concentrarse.
* Somnolencia o problemas para dormir.
* Dolores de cabeza.
* Incremento del apetito y aumento de peso.
* Irritabilidad o depresión.

La gravedad de los síntomas depende de por cuánto tiempo usted fumó. La cantidad de cigarrillos que fumaba al día también juega un papel.

* 1. Fije la fecha para comenzar y deje de fumar por completo, antes de esa fecha, usted puede comenzar a reducir el consumo de cigarrillo, pero recuerde que no existe un nivel seguro de consumo de tabaco.
  2. Haga una lista de las razones por las cuales usted quiere dejar el tabaco. Incluya los beneficios tanto a corto como a largo plazo.
  3. Identifique los momentos en que tiene mayor probabilidad de fumar.

¿Tiende a fumar cuando está estresado?

¿Cuándo sale en las noches con amigos?

¿Cuándo está tomando café o alcohol?

¿Cuándo está aburrido?

¿Cuándo está conduciendo?

¿Inmediatamente después de una comida o de tener relaciones sexuales?

¿Durante un descanso en el trabajo?

¿Mientras está viendo televisión o jugando cartas?

¿Cuándo está con otros fumadores?

# Efectos del alcohol en el organismo

El abuso en el consumo de alcohol lo que provoca daños considerable a nuestro cuerpo. Aquí encontrarás 7 razones por las cual es recomendable abstenerse de la ingesta de bebidas alcohólicas y así evitar estragos en tu organismo:

1. **En el cerebro**, el alcohol en exceso inhibe las funciones de la región frontal, por lo que disminuye la memoria, la **capacidad**de **concentración**y el **autocontrol**.
2. **En el hígado**, los efectos de esta metabolización son **náuseas vómitos**y dolor de cabeza.
3. **En el riñón**, **elimina más agua de la que ingiere**y provoca que el organismo la busque en otros órganos. Esto provoca que las meninges (membranas que cubren el cerebro) pierdan líquido lo que genera el dolor de cabeza.
4. **En el estómago**, el alcohol aumenta las secreciones ricas en ácidos y mejora la digestión, pero cuando se bebe en exceso causa erosiones en la mucosa del estómago producidas por el etanol, principal componente del alcohol. El **ardor estomacal**será mayor si se mezclan diferentes bebidas, ya que la irritación gástrica se debe a todos los componentes bebidos.
5. **En la piel**, el alcohol aumenta el flujo de sangre, por lo que presenta **más sudoración**.
6. **En los pulmones**, el alcohol acelera la respiración. Si el alcohol circulante es demasiado detendrá la **respiración**.
7. **En el corazón**, los efectos del alcohol provocan un aumento en la actividad cardiaca y aceleración del pulso. Cuando el alcohol llega a la sangre, se produce una disminución de los azúcares presentes en la circulación, lo que provoca una sensación de debilidad y agotamiento físico.

Así que, la próxima vez, brinde por su salud y cuide su organismo…….

# ¿Cuáles son las consecuencias de la ludopatía?

**Jugar sin parar**. Esas palabras resumen el concepto de ludopatía, una adicción que generalmente no se percibe como una enfermedad, y muchos ludópatas ni si quiera son conscientes de serlo.

**Esta enfermedad puede producir en adultos pérdidas de memoria y problemas para dormir**; de otro lado los jóvenes manifiestan bajo rendimiento escolar, irritabilidad y pérdida de interés en la vida.

Aunque el ambiente influye a la hora de desarrollar la enfermedad, los expertos opinan que **algunos genes** podrían estar también implicados.

Aunque todavía se tiene mucho que conocer sobre las bases neurobiológicas de las adicciones y dependencias, se cree que algunos factores que predisponen al juego patológico podrían estar condicionados genéticamente.

Por otro lado,**la ludopatía es un mal más frecuente en los varones, aunque en los últimos años ha aumentado el porcentaje de mujeres con la enfermedad**.

En general, los hombres prefieren las apuestas deportivas y el "Black Jack", y las mujeres, el bingo y las máquinas recreativas. Además, las féminas empiezan a jugar en edades más tardías, mientras que ellos los hacen en la juventud.

# Causas y factores de riesgo de la ludopatía

* La ludopatía comienza en el hombre en la adolescencia y en la mujer entre los 20 y los 40 años.
* Existe una historia familiar con problemas de juego; los modelos de aprendizaje y el hecho de que jugar pueda ser bien visto por parte de la familia puede predisponer a padecer este trastorno

## **¿Cuáles son las consecuencias del Juego Patológico o Ludopatía?**

Los jugadores patológicos tienden a tener una serie de problemas en distintas áreas de su vida a causa del juego.  Estas consecuencias son las siguientes:

* Psicopatológicas: En el ámbito personal la persona presenta tristeza, ansiedad, depresión, irritabilidad.
* Familiares: En el entorno familiar y de pareja empieza a existir una desatención familiar, falta de comunicación, alteraciones en la sexualidad, etc.
* Laborales/ Académicas: En la situación laboral u académica disminuye su rendimiento en el trabajo, desmotivación, faltas injustificadas, lo que puede propiciar el abandono del trabajo u estudios, despidos, etc.
* Sociales: En el entorno social hay desatención de las amistades, disminución de las actividades de ocio, pérdida de relaciones significativas, etc.
* Consumo de sustancias: En algunos casos uso y abuso de tabaco, alcohol, cocaína entre otras sustancias psicoactivas.
* Legales: En las relaciones con la justicia, frecuentemente problemas a por motivos de estafas, robos y otras actividades delictivas.
* Económicas: En el plano económico hay deudas y problemas de dinero relacionadas al juego.