



www.nicotine-anonmous.org

Presentando a Nicotina Anónimos (Nicotine Anonymous)

Nuestro Preámbulo

Nicotina Anónimos es una agrupación de personas que tiene como propósito el ayudarse mutuamente a vivir la vida libre de la nicotina. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza, para que juntos nos veamos liberados de esta adicción tan poderosa. El único requisito que se exige para formar parte del grupo es el deseo de descontinuar el uso de la nicotina. No tenemos cuotas ni se cobran derechos por la membresía; sólo tenemos una contribución voluntaria dirigida al mantenimiento del grupo. Nicotina Anónimos no tiene alianzas con ninguna secta, religión, entidad política, organización o institución; tampoco participa en controversias y no se opone como tampoco se solidariza con causa alguna. Nuestro propósito principal es ofrecer apoyo a aquellas personas que están tratando de liberarse de la nicotina.

(Nuestro Preámbulo, reproducido para adaptación con el permiso del AA Grapevine)

Bienvenido a Nicotina Anónimos

A principios del decenio de 1980, unos cuantos adictos a la nicotina descubrieron que podían obtener alivio de su adicción a la nicotina adaptando los principios básicos del programa de Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos. Nicotina Anónimos (NicA) comenzó con el fin de compartir este programa de recuperación con otros adictos a la nicotina y desarrollar una comunidad que ofreciera apoyo solidario y experiencia práctica a otros para que ellos también pudieran aprender a vivir sin nicotina.

¿Qué es Nicotina Anónimos?

Nicotina Anónimos es una comunidad mundial de personas que han estado en las terribles garras de la adicción a la nicotina. Encontramos una manera de vivir y crecer

sin utilizar la nicotina. Compartimos este programa libremente entre nosotros y con todos aquellos que deseen unirse al grupo.

Sabemos que la nicotina es una sustancia sutil pero poderosa que altera el estado anímico y mental de la persona y que un deseo irresistible de usarla puede resurgir en cualquier momento. Muchas personas que han dejado de usarla por años han vuelto a usarla nuevamente. Por esta razón, nos juntamos con regularidad, para evitar volver a caer en sus garras.

Nuestro propósito principal es ayudar a los demás, y así a nosotros mismos, a vivir libres de la nicotina.

¿Cómo ayuda Nicotina Anónimos?

Los miembros nuevos aprenden que nuestro primer objetivo es dejar la nicotina “un día a la vez.” Por medio del ejemplo y las reuniones, utilizamos este programa de Doce Pasos para recuperar nuestras vidas cada día (vea el folleto: Cómo funciona Nicotina Anónimos).

El apoyo valioso de la comunidad es continuo, no se limita a un período fijo de unas semanas. El progreso de cada miembro lleva su propio ritmo. Liberarnos de esta adicción crea la oportunidad de sentir una mejoría en nuestra salud. Para conservarnos libres de la nicotina, también necesitamos mentes y emociones claras y sanas. Utilizando los Doce Pasos comenzamos a entender nuestros pensamientos y sentimientos, asegurando los fundamentos de una base espiritual sólida sobre la cual construiremos vidas útiles y felices.

¿Cómo son las reuniones de Nicotina Anónimos?

Las reuniones de Nicotina Anónimos consisten en el encuentro de dos o más personas con el propósito de compartir el deseo común de liberarse de la nicotina. Comparten su experiencia, fortaleza y esperanza. Aprenden lo que otros han experimentado mientras luchan por liberarse de la nicotina y cómo pueden utilizar el programa de Nicotina Anónimos para vivir libres de ella.

En las reuniones, a los recién llegados se les presenta el concepto de Los Doce Pasos de recuperación. Los miembros encuentran que las reuniones son lugares seguros para compartir sus problemas y sentimientos gracias a la tradición de conservar el anonimato. Nos respetamos mutuamente, escuchando sin criticar o dar consejos no solicitados.

Intercambiamos números de teléfono para brindar apoyo entre reuniones. Buscamos patrocinadores para ayudarnos con el programa. El servicio nos ofrece oportunidades positivas para crecer. Quizá lo más importante es que descubrimos que no estamos solos en nuestra lucha contra la nicotina.

¿Quién puede unirse a Nicotina Anónimos?

Cualquier persona que tenga el deseo de abandonar el uso de la nicotina puede unirse a Nicotina Anónimos, bien sean “principiantes jóvenes” o “veteranos aguerridos”. Los miembros pueden ser diferentes en distintas maneras, pero la adicción a la nicotina es la característica común de todos. Cuando nos reunimos como miembros de NicA, raras veces sentimos nuestras diferencias; creamos unidad y fortaleza al enfocarnos en el deseo común de vivir libres de la nicotina.

¿Quién dirige Nicotina Anónimos?

Guiados por las Doce Tradiciones y la conciencia del grupo, los miembros de Nicotina Anónimos gobiernan sus propios grupos y, por medio de delegados, a Nicotina Anónimos en su conjunto. La Cuarta Tradición establece lo siguiente: “Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Nicotina Anónimos considerada como un todo.” Los grupos establecen sus propios formatos y las calificaciones de sus oficiales, independientes de otras reuniones.

Para ayudar a los grupos a ayudarse entre sí, se pueden formar intergrupos a nivel estatal o regional, así como grupos telefónicos y de Internet. Los intergrupos unen a sus grupos y brindan servicios y literatura. Para unificar los grupos NicA en todo el mundo, se formó Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos (Nicotine Anonymous World Services). Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos (Nicotine Anonymous World Services) escribe, publica y distribuye literatura, organiza una conferencia anual para delegados de grupos y actúa como guardián de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Como voluntarios, los miembros de la junta directiva de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos son elegidos y supervisan los esfuerzos de los coordinadores y comités del personal que trabaja para brindar todos los servicios de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos (consulte el folleto “Servicios mundiales, mi intergrupo y yo”).

¿Qué puedo hacer si no hay reuniones en mi área?

Para las personas que no tienen una reunión local en persona o que no pueden asistir físicamente a las reuniones, existen reuniones en línea y reuniones telefónicas

registradas en nuestro sitio web. Hay disponibles amigos por correo electrónico y por correspondencia o también pueden iniciar una nueva reunión. NicA ofrece un kit gratuito llamado “Materiales para iniciar una reunión”. Utilice la información de contacto que figura en el panel posterior de este folleto.

¿Cuánto me va a costar asistir a Nicotina Anónimos?

No hay cuota o pago obligatorio para hacerse miembro. Cada grupo paga el alquiler, refrescos y el costo de la literatura por medio de la contribución voluntaria de los miembros que asisten a la reunión. Los fondos que excedan estos costos pueden ser donados al intergrupo local y/o a Servicios Mundiales para asegurar el funcionamiento de estos.

Ningún miembro acepta dinero como pago por la ayuda que él o ella brinda a los recién llegados, por ser un delegado electo, o por el desempeño de cualquier actividad no profesional para beneficio de Nicotina Anónimos. La compensación que recibimos por estos servicios es la continuación de nuestra libertad de la nicotina.

¿Qué no hace Nicotina Anónimos?

1. Nicotina Anónimos no patrocina campañas para promover membresía en la organización. A pesar de que Nicotina Anónimos publica anuncios, la comunidad se basa en atraer, no en promover.
2. Nicotina Anónimos no acepta dinero de fuentes externas a la organización. Se sostiene por sí misma.
3. Nicotina Anónimos no verifica cuál es el estado actual de sus miembros en relación al uso de la nicotina, bien sea para criticarlos o comprobar si han tenido una recaída.
4. Nicotina Anónimos no es una organización religiosa. Los miembros establecen sus propias ideas y/o creencias sobre la espiritualidad y el sentido de la vida.
5. Nicotina Anónimos no es una organización médica. No distribuye medicamentos ni ofrece asesoramiento psiquiátrico.
6. Nicotina Anónimos no ofrece facilidades de servicios médicos o clínicas de recuperación.
7. Nicotina Anónimos no está afiliada a ninguna otra organización. Algunos miembros trabajan para otras organizaciones pero no actúan como representantes de Nicotina Anónimos.
8. Nicotina Anónimos no revela la identidad de sus miembros. La Undécima Tradición establece que: “Necesitamos mantener siempre nuestro anonimato

personal ante la prensa, la radio, la televisión, y el cine.” Asimismo, los miembros no deben divulgar a otras personas lo que se dice en las reuniones.

¿Es verdad que la nicotina es una sustancia adictiva?

El Cirujano General de los Estados Unidos, la Asociación Psiquiátrica Americana y el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas han declarado que la nicotina es una sustancia adictiva. Se reconoce que la nicotina es la sustancia adictiva más poderosa de uso actual.

En todo el mundo, las muertes atribuibles al comportamiento de consumo de tabaco impulsado por la nicotina superan los 8 millones de personas cada año. Fumar también causa la muerte de una media de 1,2 millones de no fumadores cada año (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Estudios demuestran que el índice de recaída por el uso de la nicotina es alto. Algunos miembros de NicA manifiestan que es más difícil liberarse la segunda o tercera vez. Hemos descubierto que la fuerza de voluntad y la determinación son factores insuficientes para vencer una adicción a la nicotina. El programa hizo posible el liberarse de ella.

Nicotina Anónimos entiende que la adicción a la nicotina es una enfermedad que afecta al adicto física, mental, emocional y espiritualmente. Dos características de una adicción son: el uso compulsivo de una sustancia y su uso continuo a pesar de las consecuencias adversas. Nuestro uso de la nicotina ciertamente ha sido compulsivo y sus consecuencias apuntan hacia un resultado fatal.

Con demasiada frecuencia, los graves problemas de salud no motivan al adicto a la nicotina para dejar de usarla por un período prolongado de tiempo. Se ha establecido que los infartos, cáncer, y enfisema están directamente relacionados al uso de tabaco. Las preocupaciones acerca de la salud generan miedo y ansiedad de tal magnitud que regresamos al uso de la nicotina en un intento de aliviar estas emociones.

Existe también un deseo y una necesidad física por la nicotina, y esto es una realidad muy poderosa. No nos damos cuenta de su existencia hasta que intentamos estar uno o dos días sin usar nicotina. Es en este punto en el que muchas personas regresan al uso de la nicotina para calmar el deseo.

Nos convertimos en dependientes de la nicotina para aliviar nuestros dolores emocionales y para llenar el vacío que resulta de la ausencia de un poder espiritual en

nuestras vidas. Para poder dar fin a nuestra dependencia de la nicotina, tenemos que encontrar algo que la reemplace en nuestra vida sin destruirnos. La recuperación es la meta en Nicotina Anónimos.

¿Cuáles son los síntomas?

Conteste las siguientes preguntas lo más honestamente que pueda:

1. ¿Usa nicotina todos los días?
2. ¿Usa nicotina por timidez y para aumentar su confianza en sí mismo?
3. ¿Usa la nicotina para escapar del aburrimiento y las preocupaciones que surgen al encontrarse en situaciones de presión?
4. ¿Alguna vez ha quemado su ropa, alfombra, muebles o su automóvil con el cigarrillo?
5. ¿Ha ido alguna vez a la tienda tarde en la noche o alguna otra hora inconveniente porque se le había terminado la nicotina?
6. ¿Se siente a la defensiva o enojado cuando alguien le dice que le molesta su uso de nicotina?
7. ¿Le ha sugerido su médico o dentista que debiera dejar de fumar o mascar tabaco?
8. ¿Ha prometido dejar de usar la nicotina y luego roto su promesa?
9. ¿Ha sentido incomodidad física o emocional al tratar de dejar de usar la nicotina?
10. ¿Ha tenido éxito en dejar de usar la nicotina por un tiempo para luego recaer?
11. ¿Compra suministros adicionales de productos de nicotina para asegurarse de que no se le acaben?
12. ¿Encuentra difícil el imaginar la vida sin usar el tabaco?
13. ¿Escoge participar en aquellas actividades y entretenimientos en los cuales puede usar nicotina?
14. ¿Prefiere, busca o se siente más cómodo en la compañía de usuarios de nicotina?
15. ¿Se desprecia o se avergüenza de sí mismo por usar la nicotina?
16. ¿Se ha encontrado prendiendo un cigarrillo o mascando tabaco sin haber conscientemente decidido hacerlo?
17. ¿El uso de la nicotina le ha causado problemas en su hogar o en alguna relación?
18. ¿Fuma usted en la presencia de niños o de personas que no fuman, a pesar que el hacerlo implica un riesgo a su salud?
19. ¿Se ha dicho a usted mismo que puede dejar de usar la nicotina cuando quiera?

20. ¿Ha pensado alguna vez que su vida sería mucho mejor si dejara de usar nicotina?
21. ¿Continúa utilizando nicotina aún a sabiendas del daño que acarrea el uso de tabaco?

¿Cómo puedo averiguar más sobre Nicotina Anónimos?

La mayor parte de la información sobre Nicotina Anónimos se publica en nuestro sitio web. Hay servidores de correo electrónico para ayudarle. Seven Minutes, el boletín trimestral de Nicotina Anónimos, es otro recurso. Si necesita más información, comuníquese con los Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos en info@nicotine-anonymous.org.

¿ Le resultó útil esta información?

Considere hacer una donación para apoyar a Nicotine Anonymous World Services ([Tradición Siete](#)) y cubrir los costos de llevar nuestro mensaje de recuperación a todos los adictos a la nicotina que buscan recuperarse ([Tradición Cinco](#)).

Donar

Derechos de autor ©2025

Servicios Mundiales Anónimos de Nicotina
Reservados todos los derechos.
Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida,
en cualquier forma o por cualquier medio,
sin permiso previo por escrito de
Servicios Mundiales Anónimos de Nicotina.