GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Libre de Tabaco, el programa para dejar de fumar de Jesús Díaz Sánchez-Aranzueque

Actualidad Empresarial | 13/10/2022 | 00:00

La adicción al tabaco provoca 54.000 muertes al año en España y es causante de patologías como la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). La misma causa gran morbilidad y es considerada la quinta causa de muerte en hombres y la séptima en mujeres.

Por tales motivos, para mejorar el estado de salud y prolongar la esperanza de vida, es conveniente implementar hábitos saludables que contribuyan a dejar de fumar. Libre de Tabaco es una iniciativa liderada por Jesús Díaz Sánchez-Aranzueque, profesional especializado en la terapia para adicciones que ha implementado una revolucionaria estrategia que ha mostrado ser efectiva en gran cantidad de personas. Su enfoque prescinde de los métodos convencionales y la fuerza de voluntad para generar un cambio evidente.

Programa efectivo para dejar de fumar

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una patología que causa dificultad para respirar. De acuerdo a los expertos, puede estar ligada a una bronquitis crónica con presencia de tos y moco o a un enfisema que genera daño en los pulmones. En ambos casos, es originada por el tabaquismo y puede ser detectada por la espirometría, un examen especializado en su diagnóstico.

La mejor alternativa para no padecer esta enfermedad o reducir su impacto cuando ya se sufre es recurrir a un programa efectivo para dejar de fumar. En ese sentido, Libre de Tabaco ofrece una novedosa propuesta que está orientada al total abandono de la adicción, incluso en personas que llevan años con ella.

Entre las particularidades de esta metodología, se encuentra su enfoque integral, que evita el uso de la fuerza de voluntad (ya que ha mostrado ser ineficaz) y el temido síndrome de abstinencia. Además, tampoco requiere usar sustitutos del tabaco como parches, chicles de nicotina o fármacos. Para lograrlo, se vale de terapias con técnicas de vanguardia que se enfocan en encontrar soluciones pertinentes y efectivas de acuerdo a las particularidades de cada persona.

Dejar la adicción al tabaco con ayuda de este libro

El creador del método y programa para dejar de fumar, Jesús Díaz Sánchez-Aranzueque, ha

trasladado todo su conocimiento sobre el tema a un libro. El mismo se titula Libre de Tabaco y ha sido avalado por cientos de personas que han visto beneficios inmediatos con su lectura.

La estructura del libro está orientada a la superación del problema y al encuentro de un motivo de ilusión que respalde el fin de la adicción. Para el experto, el proceso de retirada de la nicotina puede ser abordado de forma diferente sin que suponga ningún sufrimiento o sacrificio para el adicto. Desde su perspectiva, esta es la forma más conveniente de dejar de fumar sin que exista el riesgo de volver a caer en la adicción.

Dejar de fumar es un deseo de muchas personas que no siempre logra concretarse. Gracias a la metodología y el libro de Jesús Díaz Sánchez-Aranzueque, quienes padecen esta adicción están cada vez más cerca de superarla.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/187113-libre-de-tabaco-el-programa-para-dejar-de-fumar-de-jesus-diaz-sanchez-aranzueque.htm