



Info semFYC



EL INFORMATIVO DIGITAL DE LA
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria





Info semFYC


semFYC
Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria

EL INFORMATIVO DIGITAL DE LA
Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

LAS 20 PREGUNTAS MÁS FRECUENTES DE LOS FUMADORES





LAS 20 PREGUNTAS MÁS FRECUENTES DE LOS FUMADORES

Autor: José Luis Ballvé. Médico de Familia. ABS Florida Nord de L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona.

1.- Si sólo fumo 4 cigarrillos, ¿merece la pena dejarlo?

No hay un nivel de consumo seguro. A partir de 1 cigarrillo al día los riesgos de padecer enfermedades en el futuro se disparan. Incluso en fumadores esporádicos se ha comprobado un aumento del riesgo de enfermedades coronarias por ejemplo. Es mejor dejarlo del todo. Además si se fuma poco, resulta más fácil dejarlo.

2.- Mi abuelo fumó toda la vida y vivió hasta los 90 años

Es cierto que al hablar de riesgos no nos referimos a certeza. Pero hoy sabemos que un 50% de las personas que fuman morirán a consecuencia del tabaco, y la mitad lo harán antes de cumplir los 69 años, por tanto prematuramente. Es un riesgo mayor que el de cualquier otra actividad humana.

Evidentemente uno puede cruzar una autopista con los ojos vendados muchas veces sin que le ocurra nada, pero no es algo que recomendaríamos a nadie.

3.- "Fumar me calma"

Hay otras formas de calmarse, hacer unas respiraciones profundas, dar un paseo, hacer deporte, practicar una técnica de relajación, hacer una siesta, etc.

El placer y el sentimiento de calma, que se siente después de fumar un cigarrillo son



debidos en gran medida a la dependencia engendrada por la nicotina. El no fumador no siente ni placer ni calma cuando absorbe nicotina. Al dejar de fumar se aprende a relajarse sin tabaco como hace los no fumadores.

4.- "Fumar me permite concentrarme y trabajar mejor"

Muchos fumadores utilizan la nicotina para concentrarse antes de empezar a trabajar. La nicotina facilita la concentración en parte por que disminuye los síntomas de la abstinencia. Al dejar de fumar, poco a poco desaparece la necesidad de la nicotina para poderse concentrar mejor, aunque es cierto que los primeros días pueden aparecer ciertas dificultades de concentración.

5.- "Me falta voluntad"

Muchos fumadores se escudan en la falta de voluntad para no intentar seriamente dejar el tabaco. "Dejar de fumar no es para mí, yo no tengo fuerza de voluntad" En estos casos resulta útil repasar todas aquellas ocasiones de la vida en la que ha hecho falta un esfuerzo para conseguir algo. Aprobar un examen, conseguir un trabajo, un cliente, un ascenso, pagar una hipoteca. Dejar el tabaco es un reto más que evidentemente requiere un esfuerzo, pero con determinación y nuestra ayuda se puede conseguir.

6.- "Me dan miedo los síntomas de la abstinencia"

Estos síntomas desaparecen por lo general en dos o tres semanas,. Utilizando estos productos, se multiplican por 2 ó 3 las posibilidades de conseguir dejar el tabaco.

El síndrome de abstinencia a la nicotina está bien descrito y cursa con unos síntomas claros



(irritabilidad, insomnio, dificultad de concentración, deseo urgente de un cigarrillo, etc.) durante un período bien establecido (2-3 semanas, con un máximo las primeras 48 horas). el parche, el chicle y el comprimido de nicotina, el bupropion o la vareniclina, un nuevo medicamento, disminuyen estos síntomas o los hacen desaparecer. Lo mismo que cuando uno pasa una enfermedad espera de su entorno apoyo y cuidados, el fumador necesita comprensión y apoyo durante el tiempo que dura su síndrome de abstinencia. Pasado este tiempo, hay beneficios para todos: reducción del humo de tabaco en el ambiente, una vida más larga y con menos enfermedades, etc.

7.- ¿Es cierto que se engorda?

Al dejar de fumar se engorda 3 o 4 kilos de promedio. Solamente un 10% de personas se engordan más de 10 kg. Para evitarlo es importante no picar, no sustituir los cigarrillos por alimentos. No se aconseja en general hacer dieta a la vez que se deja de fumar. Es mejor posponer la dieta para más adelante, cuando la abstinencia del tabaco ya está consolidada. Algunos de los fármacos que se utilizan para dejar de fumar pueden retrasar el aumento de peso mientras se toman. Es el caso de los comprimidos y los chicles de nicotina y del Bupropion. De esta forma, al dejar el fármaco, se está en mejor disposición para hacer una dieta.

En cualquier caso los riesgos para la salud de un ligero aumento de peso no son comparables a los de seguir fumando.

8.- ¿Qué pasa si ya he tratado de dejar de fumar varias veces sin conseguirlo?

La mayor parte de fumadores necesitan entre 3 y 5 intentos para conseguir dejar el tabaco. Las recaídas forman parte del proceso de abandono del tabaco y suponen una oportunidad de aprender a dejar de fumar. Es importante recordar qué nos llevó a recaer para no caer en los mismos errores en los siguientes intentos. La mayor parte de recaídas se producen por alguno de los siguientes motivos: síntomas de abstinencia en las primeras semanas, en cuyo caso hay que revisar si se utilizaron fármacos de forma correcta y en caso afirmativo cambiarlos por otros. Otras veces es el aumento de peso, en cuyo caso conviene hacer una dieta para perder peso con asesoramiento profesional antes o después del siguiente intento. También son causas de recaídas las falsas seguridades (“por uno no pasa nada”) lo que es muy útil recordar para no hacer ni una sola “calada” en los futuros intentos, una vez conseguida la abstinencia. También a largo plazo las situaciones de estrés sobre todo cuando se acompañan de estados de ánimo negativos, por lo que en otras ocasiones se tendrá que estar preparado para no fumar cuando ocurra cualquier situación estresante.

9.- “Tomar nicotina para dejar de fumar es pasar de una droga a otra. Prefiero hacerlo sin tratamiento”

La nicotina sólo es uno de los 4000 tóxicos que lleva el tabaco. Es el responsable de la adicción, por lo que utilizando nicotina nos ahorramos el resto de tóxicos del tabaco y además paliamos parcialmente los síntomas de la abstinencia. Sabemos además que el uso de sustitutos de la nicotina nos asegura el doble de posibilidades de acabar dejando de fumar que intentarlo sin ayuda farmacológica, por lo que la nicotina sólo la tomaremos unas semanas más a cambio de mejorar las posibilidades de dejarla

definitivamente. La posibilidad de desarrollar una adicción a la nicotina es pequeña (alrededor de un 5%) con los chicles y los comprimidos y nula con los parches. En todo caso si persisten las reticencias a usar nicotina para dejar de fumar no hay que olvidar que disponemos de otros fármacos.

10.- ¿Por qué tengo que dejar de fumar si me encuentro sano?

Fumar cigarrillos es una epidemia silenciosa que va produciendo efectos negativos en el organismo poco a poco, sin que se detecten sus efectos hasta que en muchas ocasiones ya es tarde. Dejando de fumar se gana en salud y se evitan riesgos de padecer graves enfermedades. Por ello, lo mejor es dejar de fumar.

11.- Yo he fumado durante muchos años, ¿no soy demasiado viejo para dejarlo?

Nunca es tarde para dejar de fumar. Por mucho tiempo que uno haya fumado, al dejarlo se experimentan los beneficios de dejar de fumar. Incluso si la persona tiene más de 65 años, dejar de fumar en ese momento le puede ayudar a vivir más tiempo y a tener una mayor calidad de vida.

12.- ¿Tendré menos riesgos si fumo en pipa o puros en vez de cigarrillos?

Los fumadores que fuman pipas o puros no tragan el humo y, por tanto, en ese sentido sí se benefician. Sin embargo, al fumar pipas o puros exponen su cavidad bucal al humo del tabaco mucho más que los fumadores de cigarrillos con lo que se incrementa el riesgo de un cáncer de boca. Además, los fumadores de cigarrillos que se cambian a los puros suelen mantener su forma habitual de inhalar con lo que no reducen para nada ningún riesgo, más bien lo incrementan.



13.- ¿Es mejor dejarlo bruscamente o paulatinamente?

La mayor parte de los ex fumadores han conseguido dejar de fumar de golpe. Sin embargo antes del día “D”, aquel en que se ha decidido dejar definitivamente el tabaco, se puede hacer una reducción progresiva. Últimamente se ha desarrollado un método denominado “reduce hasta dejarlo” en el que se proponen reducciones progresivas a lo largo de varias semanas hasta llegar a dejar del todo el tabaco. La cuestión es decidirse a dejarlo y tener claro que lo mejor es llegar a dejarlo del todo ya que no hay un consumo de tabaco que sea seguro.

14.- He tenido un infarto recientemente: ¿puedo usar parches?

Un infarto reciente puede ser una contraindicación relativa para el uso de fármacos para dejar de fumar. Pero a los 15 días o como muy tarde al mes del infarto tanto los sustitutos de la nicotina como el Bupropion o la vareniclina se pueden usar sin miedo y además dejar de fumar después del infarto es la medida más importante para no volver a padecer esta enfermedad. Según algún estudio reciente, más importante que incluso tomar cualquiera de los fármacos que tienen demostrada eficacia para reducir el reinfarto.

15.- ¿La Seguridad Social paga los parches?

Lamentablemente, la Seguridad Social no cubre, por el momento, el coste de los fármacos para dejar de fumar, como los parches. Hay que comprarlos sin más en la farmacia. Lo cierto es que el coste de los fármacos para dejar de fumar es equivalente al de fumar mientras se toman los mismos. A partir del abandono del tratamiento, si se ha tenido éxito, empieza un ahorro económico muy importante.



16.- ¿Sirven las terapias con láser, hipnosis o con acupuntura?

Las guías desaconsejan los tratamientos que no están respaldados por la evidencia científica. No existe suficiente evidencia como para recomendar ninguno de estos tratamientos. Evidentemente lo que interesa es dejar el tabaco y da igual como se llegue a este fin. De todas formas los estudios que comparan estas terapias con terapia simulada o con placebo no demuestran diferencias entre la eficacia de las mismas y la del placebo.

17.- ¿Es cierto o no que cambiar a cigarrillos *light* es mejor?

Las personas que fuman cigarrillos *light* inhalan la bocanada del cigarrillo más fuertemente, fuman los cigarrillos más rápidos y tienden a fumar más cigarrillos al día. Por tanto acaban fumando más o menos la misma cantidad que cuando fumaban cigarrillos normales. Este hecho ocurre porque el fumador inconscientemente busca “su dosis” de nicotina.

18.- El problema del tabaco ya está solucionado

Según la OMS el tabaco es la segunda causa de muerte en el mundo. Está comprobado que la mitad de las personas que fuman actualmente de forma regular – unos 650 millones de personas – eventualmente morirán de forma prematura a causa del tabaco. Igualmente raramente es el hecho de que cientos de miles de personas que nunca han fumado mueren cada año de enfermedades causadas por la exposición al humo de tabaco ajeno.

Y según el Ministerio de Sanidad y Consumo de España el tabaquismo en nuestro país es, en la actualidad, la primera causa aislada de enfermedad evitable, invalidez y muerte prematura. Cada año, más de 50.000 personas mueren prematuramente en España debido al consumo de tabaco. Tantas como si cada día se estrellara un avión con más de cien



pasajeros a bordo, sin que quedase superviviente alguno.

La mitad de las personas que mueren debido al tabaquismo han perdido una media de 20 años de vida. Y muchas más personas y familiares ven seriamente disminuida la calidad de los años vividos.

19.- "Es más peligrosa la contaminación que fumar"

El humo del tabaco tiene una concentración de algunas sustancias tóxicas que llega a ser 400 veces superior a los límites aceptados internacionalmente.

20.- "¡Es el único placer que me queda!"

Cuando se deja de fumar,

- se recupera sentido del gusto y del olfato por lo que se disfruta más de la comida
- se gana capacidad para hacer deporte
- se ahorra dinero que se puede dedicar a las aficiones personales
- se aumenta el número de días sin enfermedad, etc.