

Información sobre Tabaquismo

GdT SVMFiC Abordaje al Tabaquismo

El Tabaquismo no es un hábito, como hasta ahora solíamos decir, sino que es una enfermedad, que provoca múltiples enfermedades, sobre todo a nivel de los pulmones, corazón y cánceres.

Esta enfermedad se caracteriza por que el cigarrillo tiene una sustancia, la nicotina, que crea una adicción en la persona, de ahí que aunque la mayoría de los fumadores quieren dejar de fumar, les es muy difícil sin ayuda y necesitan varios intentos para conseguirlo.

Y al llevar tantos años fumando se crea también una costumbre de fumar asociado a varias cosas que realizamos a lo largo del día de forma habitual, por ejemplo: tomar café, comer, conducir, leer, hablar por teléfono etc.

Por lo tanto, a la hora de hacer un intento por dejar de fumar deberemos tener en cuenta que debemos romper estas asociaciones a través de hacer cosas alternativas en ese momento.

Es muy importante que el fumador vaya haciendo intentos por dejar de fumar, es completamente normal que no lo consiga a la primera, pero cada vez que lo intenta, está más cerca de la abstinencia definitiva.

Beneficios de dejar de fumar

Tras dejar de fumar el último cigarrillo:

- A los 20 minutos se normaliza la tensión arterial y el pulso.
- A las 8 h. los niveles sanguíneos de oxígeno y monóxido de carbono se normalizan.
- A las 48 h. mejora el gusto y el olfato.
- A las 2-3 semanas mejora la circulación y se normaliza en un 30% la función pulmonar.
- Al año se reduce el 50% el riesgo de infarto de corazón.
- A los 5 años se reduce el 50% el riesgo de cáncer de pulmón, laringe o esófago.
- A los 10 años la mortalidad de un fumador se iguala a la de uno que nunca ha fumado.

Como puedes hacer un intento para dejar de fumar por tu cuenta. Ahí van algunos consejos.

Elige un día, a partir del cual dejas de fumar, a nótalos en el calendario y comprométete a cumplir con esa decisión.

Comunícalo a la familia, amigos y en el trabajo. Es una forma de comprometerte con ellos.

Haz que fumar te sea un poco más difícil: no fumes donde lo hacías habitualmente, cambia de marca, ves sin tabaco, sin mechero, no aceptes cigarrillos.

Piensa y escribe los motivos por los que fumas y los motivos por los que quieres dejar de fumar. Tener una motivación para alcanzar un objetivo, ayuda a conseguirlo.

Durante unos días anota todos los cigarrillos que te fumas, en qué situaciones y el grado de importancia de cada cigarrillo. Con ello podrás eliminar los menos importantes y preparar alternativas para las situaciones/cigarrillos más difíciles (tomar una fruta, ejercicios de respiración, chicle sin azúcar, ducha, ejercicio físico, tenga las manos ocupadas ...)

Piensa que el deseo de fumar dura unos segundos, aplica una alternativa al cigarrillo y con el tiempo las ganas de fumar cada vez serán menos. Importante: los sacrificios son temporales, los beneficios definitivos.

Cuida tu alimentación, come 5 veces al día, sin atracones. Bebe mucha agua. Evita el café y alcohol los primeros días. Evita el picoteo (frutos secos y dulces). Serán buenos aliados: zumos, verduras, frutas, pan integral, yogurt desnatado ...

No hagas ningún consumo esporádico, ni siquiera una calada; es el inicio para reengancharse. No obstante si lo haces, no te desanimes, recuerda los motivos que te impulsaron a dejar de fumar e inténtalo de nuevo.

Si te es difícil mantener la abstinencia, recuerda que en tu Centro de Salud hay profesionales sanitarios preparados que pueden ayudarle.

Hay disponibles tratamientos farmacológicos de eficacia demostrada. Ayudan a dejar de fumar y reducen los síntomas del síndrome de abstinencia, que son unos de los principales obstáculos para dejar de fumar.

Cigarrillo electrónico. ¿Qué debes saber?

- Es un producto autocalificado como NO SANITARIO.
- No es un método científicamente probado para dejar de fumar. No existen estudios al respecto. La OMS ha prohibido que se anuncie como tratamiento para el tabaquismo.
- El humo del cigarrillo electrónico puede contener agentes irritantes y tóxicos, así como nicotina (es ilegal la venta de ésta si no es con fines médicos).
- Existe escasa regulación y legislación sobre el producto. Hay que regular su venta y se deben realizar controles de calidad y de toxicidad del producto.



Societat Valenciana de Medicina
Familiar i Comunitària