

Cómo dejar de fumar [1]

Hasta un 70% de los fumadores desean dejar el fumar, y hacerlo puede ser difícil. Los conceptos erróneos sobre dejar de fumar pueden dificultar aún más abandonar el hábito. Algunos de ellos son:

Mito: Fumar es un asunto de elección personal.

Realidad: Mientras que más de la mitad de todos los estadounidenses que alguna vez fumaron abandonaron con éxito el hábito, la nicotina (la sustancia química que se encuentra en los productos de tabaco) es adictiva, y la dependencia de la nicotina puede continuar durante un largo tiempo en muchas personas.

Mito: Los fumadores pueden dejar de fumar por sí solos; no es necesario el consejo de un médico.

Realidad: Los médicos pueden proporcionar apoyo e información para ayudar a motivar a las personas a dejar de fumar. De hecho, los esfuerzos para dejar de fumar que incluyen la orientación de un médico son dos veces más exitosos que otros intentos.

Mito: Las tasas de abandono del hábito con la mayoría de los tratamientos son bajas.

Realidad: Las tasas de abandono durante más de cinco meses pueden llegar al 20% y hasta 30% con medicamentos y asesoramiento conductual. Tomar medicamentos eficaces puede duplicar o triplicar la tasa de abandono del hábito de fumar. Entre las personas con cáncer, las tasas de abandono usualmente superan el 50%.

Mito: Dejar de fumar no resulta útil para una persona con diagnóstico de cáncer.

Realidad: Dejar de fumar puede mejorar tanto los resultados del tratamiento como la salud, la sobrevivencia y la calidad de vida general de una persona.

Mito: Dejar de fumar es demasiado estresante para los pacientes que reciben tratamiento contra el cáncer.

Realidad: Si bien la dependencia de la nicotina es difícil de cortar, y el proceso de abstinencia puede ser molesto, los beneficios de dejar de fumar superan las incomodidades que implica.

Métodos y recursos para ayudarlo a dejar de fumar

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) ha aprobado tres tipos de medicamentos para tratar la dependencia de la nicotina:

Terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés). La NRT es la que más se utiliza, tiene efectos secundarios leves, y se puede comprar sin receta en forma de goma de mascar, como un parche que se coloca sobre la piel, como aerosol nasal para inhalar y como pastillas. Mediante la administración de una dosis de nicotina, la NRT reduce los síntomas ante la abstinencia de la nicotina y las ansias de fumar. Los estudios demuestran que las personas que utilizan NRT tienen el doble de probabilidades de abandonar el hábito en comparación con quienes reciben un placebo (medicamento inactivo).

Bupropión (Zyban). Este medicamento ayuda a reducir los síntomas por abstinencia y a que las personas dejen el hábito. Los resultados de los estudios clínicos sugieren que el bupropión duplica las posibilidades de dejar de fumar con éxito en comparación con un placebo. Los efectos secundarios son ligeramente más graves que con la NRT, e incluyen nerviosismo, insomnio (incapacidad para conciliar el sueño o permanecer dormido), dolores de cabeza, boca seca y riesgo de convulsiones.

Vareniclina (Chantix). Se ha demostrado que este medicamento aprobado por la FDA ayuda a que las personas dejen de fumar al evitar los síntomas de abstinencia de nicotina.

Aunque la FDA no lo aprobó para la dependencia de la nicotina, varios estudios clínicos han indicado que el antidepresivo nortriptilina (Aventyl, Pamelor) y el medicamento para la hipertensión llamado clonidina (disponible con diversos nombres comerciales) pueden ser eficaces. Sin embargo, ambos tienen posibles efectos secundarios graves, y quizás no resulten adecuados para todos los fumadores. El rimonabant (Zimulti) también está en estudio para determinar si es eficaz para ayudar a las personas a dejar de fumar. Además, se encuentran en marcha iniciativas dirigidas a desarrollar vacunas efectivas contra la nicotina.

Preguntas para hacerle al médico sobre el consumo de tabaco.

Su médico puede responderle preguntas sobre el consumo de tabaco y las maneras de dejar de utilizarlo. Entre las preguntas para hacerle se incluyen:

- ¿De qué manera fumar es nociva para mi salud?
- ¿Cuáles son los beneficios de salud de dejar de fumar?
- ¿Afectará el fumar o consumir tabaco mi tratamiento para el cáncer?
- ¿Cómo puedo prepararme para dejar de fumar?
- ¿Cómo puede ayudarme a dejar de fumar?
- ¿Qué medicamentos hay disponibles para ayudarme a dejar de fumar?
- ¿Qué cambios en el comportamiento tengo que hacer para dejar de fumar?
- ¿De qué manera puedo evitar o minimizar los desencadenantes de mis ansias de fumar?
- ¿Qué recursos para abandonar el hábito de fumar están disponibles en mi comunidad?
- ¿De qué manera pueden ayudarme la familia y los amigos?
- ¿Con qué frecuencia deberíamos charlar, usted y yo, sobre mi progreso?

Asesoramiento

Piense en hablar con su médico sobre la posibilidad de obtener una derivación a un consejero con capacitación profesional en el abandono del hábito de fumar o a un terapeuta de salud mental si:

- Varios de sus intentos de dejar de fumar no han tenido éxito.
- Experimenta sentimientos agudos de ansiedad o depresión.
- No tiene apoyo suficiente de parte de su familia o amigos en su esfuerzo para dejar de fumar.
- También tiene dependencia del alcohol u otras sustancias.

Recursos en la comunidad

Además de su médico, una variedad de recursos de la comunidad pueden ayudarlo y apoyarlo en sus esfuerzos para dejar de fumar.

- [Smokefree.gov](#) [2]
- La línea de teléfono gratuita para dejar de fumar del [Instituto Nacional del Cáncer](#) [3] (NCI): 800-QUITNOW (800-784-8669)
- [Fumar y Consumo de tabaco](#) [4], de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
- Los [pasos para dejar de fumar](#) [5] de la Sociedad Estadounidense del Cáncer (ACS) y la línea de teléfono gratuita para dejar de fumar de la ACS: 800-ACS-2345 (800-227-2345)
- El programa para dejar de fumar [Freedom from Smoking Online](#) [6] (en inglés) de la Asociación Estadounidense del Pulmón.
- La [American Legacy Foundation](#) [7] (en inglés)
- Muchas comunidades tienen reuniones de grupos de programas de doce pasos, el [Nicotine Anonymous](#) [8].
- El departamento de salud estatal o local tiene información sobre clases y apoyo para dejar de fumar en su zona.
- [Kick Butts Day](#) [9] (en inglés) es la celebración anual de promoción, liderazgo y activismo juvenil de [Campaign for Tobacco Free Kids](#) [10] (en inglés).

Más información

[El consumo de tabaco durante el tratamiento para el cáncer](#) [11]

[Recursos para ayudarlo a dejar de fumar](#) [12]

Links:

[1] <http://www.cancer.net/node/18400>

[2] <http://www.smokefree.gov/index.asp>

[3] <http://www.cancer.gov/espanol>

[4] <http://www.cdc.gov/spanish/prevencion/tabaquismo.html>

[5] http://www.cancer.org/docroot/ESP/content/ESP_2_1x_Pasos_para_dejar_de_fumar.asp

[6] <http://www.ffsonline.org/>

[7] <http://www.americanlegacy.org/>

[8] <http://www.nicotine-anonymous.org/pubs.php?language=2>

[9] <http://www.kickbuttsday.org/>

[10] <http://tobaccofreekids.org/>

[11]

<http://www.cancer.net/patient/Cancer.Net+En+Espa%C3%B1ol/Todo+sobre+el+c%C3%A1ncer/Tabaco/El+consumo+de+tabaco>

[12]

<http://www.cancer.net/patient/Cancer.Net+En+Espa%C3%B1ol/Todo+sobre+el+c%C3%A1ncer/Tabaco/Recursos+para+ayudar>