

# Consejos para dejar de fumar con éxito

## Un problema ardiente

El tabaco es un gran negocio capaz de producir en las personas que fuman placer, adicción y graves problemas de salud, en ese orden. Fumar es, en realidad, una enfermedad crónica de tipo adictivo caracterizada por una dependencia de la nicotina. En España fuman habitualmente más de 13 millones de personas, la mitad de las cuales querrían dejar de fumar. El porcentaje de fumadores, cercano al 30% de la población, va descendiendo lentamente, aunque aumenta el consumo de tabaco entre los jóvenes y las mujeres. Cada año mueren en nuestro país más de 54.000 personas por diversas enfermedades producidas por el tabaco: varios tipos de cáncer (de pulmón especialmente), problemas cardiovasculares como el infarto de miocardio, problemas respiratorios (bronquitis, EPOC, enfisema) y otras muchas enfermedades. Los problemas de salud producidos por el tabaco son responsables del 15% del gasto sanitario total. Un fumador de 20 cigarrillos diarios gasta anualmente en tabaco más de 1.600€.



## Recomendaciones

**1**  
NO SE ENGAÑE: DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE, ya que existen tratamientos eficaces que permiten controlar la dependencia física de la nicotina en 15 días. El tratamiento completo dura 3 meses y su coste es equivalente al consumo de un paquete de tabaco diario.

**2**  
NO SE DESANIME SI NO LO CONSIGUE DEJAR A LA PRIMERA. Muchos fumadores necesitan varios intentos (desde 2 ó 3 hasta 5 ó 7 como máximo), pero una eventual recaída nunca debe considerarse un fracaso; es un avance hacia el abandono definitivo pues supone una toma de conciencia y permite conocer las consecuencias iniciales del abandono (nerviosismo, ansiedad, insomnio y otras alteraciones del sueño, irritabilidad, dificultad de concentración, aumento de peso, sentimiento de frustración o enfado). Su conocimiento permitirá afrontar con mayores garantías el intento siguiente.

**3**  
TRATE DE CONOCER LOS VERDADEROS MOTIVOS por los que enciende cada uno de los cigarrillos que fuma. Sea usted mismo quien decida si debe fumar y no permita que el tabaco sea el que mande. Conocer estos motivos nos permitirá abordar mejor el abandono.

**4**  
NO SE PERMITA FUMAR EN ESPACIOS CERRADOS (en casa, en el coche) ni en presencia de niños, y cuente los cigarrillos fumados. Compre los paquetes de uno en uno y no compre otro hasta acabar el anterior.

**5**  
SI QUIERE DEJAR DE FUMAR, dígalo a las personas con las que se relaciona. Busque ayuda de un profesional sanitario (médico, farmacéutico, personal de enfermería) y fije una fecha para dejar de fumar dentro de los 3 meses siguientes.

**6**  
Puede intentar la reducción progresiva del número de cigarrillos que fuma 15 días antes de la fecha establecida para dejar de fumar.

**7**  
SI LE HAN RECETADO ALGÚN TRATAMIENTO para dejar de fumar siga las instrucciones recibidas y consulte con un profesional sanitario cualquier duda. No abandone el tratamiento antes de tiempo aunque crea que ya ha superado el problema: un excesivo sentimiento de confianza podría costarle una recaída.

**8**  
NO TODOS LOS TRATAMIENTOS EXISTENTES son igualmente eficaces, y tampoco todos los fumadores son iguales. Un tratamiento individualizado, con un buen cumplimiento y el seguimiento adecuado, es la mejor garantía de éxito.

**9**  
NO PIENSE QUE JAMÁS VOLVERÁ A FUMAR o que deja atrás a un amigo que le ha acompañado durante muchos años. Piense en las horas, días o semanas que lleva sin fumar y concédase un premio por ello. Piense en los amigos que puede ganar con la mejoría de su salud. Considerese un fumador "en excedencia".

**10**  
NO ABANDONE EL TRATAMIENTO POR SU CUENTA si nota efectos secundarios. La seguridad de los tratamientos está bastante consolidada y la eventual aparición de efectos secundarios, generalmente leves y transitorios, tiene soluciones sencillas.

**11**  
AL DEJAR EL TABACO SE SENTIRÁ más ágil, con mayor resistencia física, su piel y su aspecto personal mejorará, se despertará su sentido del olfato y del gusto, su sexualidad recuperará vitalidad. Se sentirá más libre.

# Preguntas frecuentes

## ¿Se puede dejar de fumar sin tratamiento con medicamentos?

Sí. Pero solamente lo consigue un 10% de los que lo intentan. La mayoría carece de una verdadera motivación para dejar de fumar. La consulta a un profesional sanitario aumenta las posibilidades de éxito del intento.

## ¿Por qué cuesta tanto dejar el tabaco?

La dependencia física que produce la nicotina se ve complicada por el patrón de consumo legal, en el que se entremezclan factores emocionales, sociales y económicos. El abandono del tabaco produce un moderado síndrome de abstinencia a la nicotina con un importante componente psicológico por la función que el tabaco desempeña en muchos actos de la vida diaria.

## Tras una recaída, ¿cuánto hay que esperar para volver a iniciar el tratamiento?

Cuanto antes, mejor. No debe culpabilizarse por no haber sido capaz. Si existe un problema de ansiedad, depresión o insomnio, trate de controlarlo antes de dejar de fumar. Busque ayuda de un profesional sanitario para analizar conjuntamente los motivos de la recaída y buscar soluciones.

## ¿Es cierto que el tabaco afecta a la sexualidad?

En los varones fumadores existe el doble de riesgo de padecer disfunción eréctil que en los varones no fumadores. Los efectos del tabaco sobre los vasos sanguíneos acaban afectando a la irrigación del pene a causa de una constricción de su sistema circulatorio. Ello conduce a una debilidad progresiva en las erecciones.

## ¿Qué sustancias contiene el humo del tabaco?

En el humo del tabaco se han detectado, además de nicotina, varios miles de sustancias. Algunas se emplean en procesos de combustión (butano, hexamina) y como combustibles en vehículos de alta velocidad, aviones y cohetes (hidracina, metano, metanol). Otras se emplean en plásticos (cloruro de vinilo, estireno, fenol), pegamentos (tolueno), pinturas (acetona, cadmio, naftalina) o productos de limpieza (amoníaco). También contiene otras sustancias tóxicas como arsénico, benceno, formaldehido, níquel o polonio (radiactivo), y varias sustancias cancerígenas como las nitrosaminas. Las compañías tabacaleras han declarado que en la fabricación de cigarrillos emplean más de 280 aditivos pero la verdadera composición del tabaco es aún desconocida por las Autoridades Sanitarias.



**STOP  
FUMAR**

## El tabaco de liar, ¿es menos perjudicial que los cigarrillos?

El poder adictivo del tabaco depende de la cantidad de nicotina y de la cantidad fumada. No tendría que haber diferencia entre cigarrillos, tabaco de liar, tabaco de pipa o puros. Las formas de fumar en las que se inhala más humo afectan más al aparato respiratorio mientras aquellas en las que se inhala menos humo, pero el contacto del producto con la boca es mayor, suelen provocar una mayor afectación cardíaca. Los cigarrillos elaborados podrían ser más aditivos al permitir inhalaciones más profundas gracias a sustancias aromatizantes que actúan abriendo el paso al humo hacia zonas respiratorias más profundas. Se absorbe así una mayor cantidad de nicotina y con más rapidez.

## ¿Qué puedo hacer para superar la dependencia?

- Llevar un horario de comidas regular, evitando alcohol, cafés y aperitivos que suelen ir asociados al tabaco.
- Beber líquido abundante y aumentar el ejercicio físico aeróbico (caminar).
- Evitar ambientes con humo y personas fumadoras.
- No tocar el tabaco y eliminar los objetos relacionados con el mismo (encendedores, ceniceros, papel de liar).
- Resistir al deseo de fumar, que es intenso pero breve, cambiando de actividad.
- Tener las manos ocupadas.

## ¿Tan malo es inhalar el humo de los cigarrillos fumados por otros?

Los denominados fumadores pasivos inhalan miles de sustancias procedentes del humo ambiental de los cigarrillos. Convivir con un fumador aumenta el riesgo de padecer un cáncer de pulmón entre un 20% y un 30%. Los fumadores pasivos tienen un mayor riesgo de padecer enfermedad cardíaca e ictus. En lactantes y niños aumenta el riesgo de muerte súbita, de infecciones respiratorias y de ataques de asma. En embarazadas expuestas al humo ambiental los recién nacidos presentan retrasos en el crecimiento y se produce un mayor número de partos prematuros.

## ¿Es verdad que el tabaco afecta a los huesos?

Las mujeres postmenopáusicas que fuman presentan un mayor grado de osteoporosis, igual que los varones fumadores de edad avanzada. Ello implica un mayor riesgo de fracturas.