

Dejar de fumar: ficha para pacientes

Grupo de Trabajo de Tabaco (Sección Cardiología Preventiva) de Sociedad Española de Cardiología (SEC) y Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo (CNPT).

- Jaime Fernández de Bobadilla, Esteban López de Sá, Susana Sans, María Pilar Rodríguez Ledo, José Manuel Ribera, Carlos Pagola, Luis Rodríguez Padial, Araceli Boraita, José Antonio Casanovas, Eduard Homs y Víctor López García Aranda en representación del Grupo de Tabaco (Sección de Cardiología Preventiva) de la **Sociedad Española de Cardiología**

- María Ángeles Planchuelo, Francisco Rodríguez Lozano, Rodrigo Córdoba, Juan Antonio Riesco, Carlos Ariza, Roberto Secades, Helena Girauta, Teresa Salvador Llivina, Javier Ayesta y Jaime Fernández de Bobadilla en representación del **Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo**.

Dejar de fumar

Dejar de fumar es lo mejor que puedes hacer por tu salud. Muchas personas lo consiguen y nadie se arrepiente de haberlo dejado.

¿Por qué el tabaco es tan peligroso para tu salud?

Porque es un producto muy adictivo y muy tóxico.

La nicotina es una sustancia muy adictiva que genera la dependencia, pero el daño para la salud se produce, sobre todo, por las miles de sustancias tóxicas que libera el cigarrillo, entre las que se encuentran sustancias irritantes y tóxicas como monóxido de carbono, amoníaco, formaldehído, tolueno y cianuro y sustancias cancerígenas como benzopirenos, naftilaminas, benzeno, arsénico, cromo y polonio radioactivo.

El tabaco contribuye en gran medida a provocar las enfermedades que causan la mayor parte de las muertes en los países industrializados: enfermedad cardiovascular (infarto de miocardio e infarto cerebral), cáncer y enfermedad pulmonar (bronquitis crónica y enfisema) etc. Fumar acorta la vida del fumador un promedio de casi diez años y empeora la calidad de los años vividos. El tabaco causa más de 50 000 muertes al año en nuestro país. Ahora, imagina qué estarías dispuesto a hacer para disfrutar de ese extra de diez años de vida saludable que el tabaco te quiere quitar.

¿Qué beneficios obtendrás al dejar de fumar?

- Disfrutarás de mejor salud, dispondrás de más dinero y mejorarás el bienestar de tus seres queridos y otras personas anónimas.
- Los beneficios para la salud son inmediatos:
- Tu riesgo de infarto de miocardio disminuirá pocos días después de dejar de fumar.
- Tu tensión arterial y tu colesterol, que también contribuyen a la enfermedad cardiovascular, descenderán en poco tiempo.
- Aumentará tu capacidad para hacer ejercicio y actividades de todo tipo
- Tu función pulmonar, aumentarán en pocos días.
- Las infecciones de vías respiratorias te afectarán menos y tendrás menos tos.
- Disminuirá rápidamente tu riesgo de cáncer de pulmón, boca, laringe, vejiga, estómago, esófago y riñón.
- Si tienes más de treinta años, al dejar de fumar parecerás más joven. Tu piel, tus dedos, tu aliento y tus dientes mejorarán de aspecto y el sabor y olor de los alimentos mejorará.
- Al dejar de fumar no sólo ahorrarás tu propio dinero, también evitarás el importante gasto sanitario debido a las enfermedades que ya no tendrás tú ni la gente que te rodea (los fumadores pasivos) especialmente tus seres queridos.

¿Es posible dejar de fumar?

Dejar de fumar es posible, mucha gente lo consigue y nadie se arrepiente de haberlo dejado; pero es conveniente prepararse y contar con toda la ayuda de los profesionales sanitarios y del entorno, ya que hay que aprender a vivir sin tabaco.

Algunos consejos que te serán de ayuda

- Escribe tus motivos: Dedica unos minutos a reflexionar sobre los motivos por los que quieres dejarlo. Anota las razones en una tabla y llévala contigo.
- Comprométete con tu entorno: Dile a tus familiares, amigos y compañeros de trabajo que estás dejando de fumar y pídeles apoyo para conseguirlo.
- Elije una fecha y márcala en tu calendario: Fija una fecha. Hasta entonces, cambia de marca y comienza a fumar menos que antes.
- Busca ayuda de tu médico o profesional sanitario: Pide ayuda. Si es posible, pacta con tu médico, enfermera o profesional sanitario un seguimiento, especialmente las primeras semanas. Dejar de fumar por tu cuenta es más difícil.
- Evita situaciones de riesgo: El tabaco es una sustancia muy adictiva y algunas situaciones dispararán tu deseo de fumar. Durante las primeras semanas, evítalas, hacerlo no significa ser débil, sino realista. Quita el tabaco de tu casa, tu coche y tu lugar de trabajo. Tira los ceniceros y mecheros. Frecuenta los lugares donde no se pueda fumar. Cuando estés preparado, podrás volver a enfrentarte a cualquier situación. Haz comidas sencillas y bebe abundante agua. Retoma aficiones relacionadas con hábitos saludables. Comienza o continúa con un ejercicio físico suave, como caminar una hora al día.
- Anticípate al deseo de fumar: Es probable que en las primeras tres semanas experimentes ganas intensas de fumar. Pasarán en unos minutos: es una

sensación pasajera y controlable. No cedas, no busques excusas, no des ni una calada. Analiza por qué lo dejaste, concéntrate en que ya no fumas y cambia de actividad. A medida que pase el tiempo y sigas sin fumar, las ganas se irán reduciendo progresivamente en intensidad y frecuencia.

- Evita la falsa sensación de control: Después de un tiempo sin fumar, quizá creas equivocadamente que controlas lo suficiente y te puedes permitir un cigarrillo. Es un error común que casi siempre trae como consecuencia que vuelvas a fumar. Recuerda que ya no fumas y el esfuerzo que te ha costado.

Tratamientos que ayudan a dejar de fumar

Si quieres dejar de fumar, pide orientación y ayuda a tu médico o profesional sanitario. Existen tratamientos no farmacológicos que te pueden ser de mucha ayuda.

Existen tres tipos de medicamentos eficaces para ayudar a dejar de fumar: parches/chicles de nicotina, bupropion, y vareniclina.

Los medicamentos y los tratamientos psicológicos son complementarios y cuando se administran conjuntamente multiplican su eficacia.

Cuando lo consigas

Pronto no fumar se convertirá en algo natural. Lo probable es que en pocos meses te encuentres mucho mejor que cuando fumabas, tanto física como anímicamente. Recuerda que ningún exfumador se arrepiente de haberlo dejado. Comprobarás que mereció la pena y que dejar de fumar ha sido una de las mejores decisiones de tu vida.

La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico o del profesional sanitario. Los médicos y profesionales sanitarios pueden descargarse y utilizar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con sus pacientes.

Si deseas más información y apoyo para dejar de fumar:

- Consulta la [ficha práctica elaborada por la Fundación Española del Corazón](#) y la [guía de la CNPT y el Ministerio de Sanidad y Consumo](#).
- Consulta a tu médico u otro profesional sanitario de tu centro de salud.