

Fumar: Cuáles son los Riesgos y Cómo Dejar el Hábito

Tanto a los adultos como a los adolescentes, el fumar acarrea serios problemas de salud. Los cigarrillos y otras formas de tabaco aumentan el riesgo de adquirir muchos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y los pulmones, y muchas otras enfermedades graves. Asimismo, reducen la habilidad de practicar deportes y ejercicio físico y deterioran el aspecto físico. Las personas que rodean al fumador también sufren las consecuencias. Los cigarrillos son adictivos, lo cual hace que sea difícil dejarlos. Si usted fuma, su médico puede ayudarlo a discontinuar el hábito, o puede recomendarle a alguien que lo pueda ayudar.

- Aunque son menos frecuentes, la gente joven puede tener problemas de salud serios. Por ejemplo, las mujeres que fuman y usan pastillas anticonceptivas tienen mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco.
- *El humo producido por el fumador afecta seriamente la salud de las personas que lo rodean.* Esto es especialmente serio en el caso de los niños. En las mujeres, fumar durante el embarazo aumenta en gran medida la posibilidad de que el feto sufra enfermedades. Los bebés expuestos al humo producido por sus padres corren mayor riesgo de morir súbitamente (SIDS: síndrome de muerte súbita en los infantes), sufrir infecciones respiratorias o contraer algún tipo de cáncer.

¿Cuáles son los efectos de fumar en la salud?

- El fumar mata a las personas. Es la causa de enfermedades y muerte que más se puede prevenir. Una de cada cinco muertes es causada por enfermedades relacionadas con el fumar: en promedio, los fumadores mueren diez años antes que los que no lo son. También aumenta el riesgo de sufrir muchas enfermedades serias, incluyendo:
 - Cáncer de pulmón y de otros órganos.
 - Enfermedades del corazón, incluyendo ataques cardíacos.
 - Otras enfermedades pulmonares, desde bronquitis (inflamación de los bronquios) hasta enfisema (pérdida permanente de la función pulmonar).
 - Enfermedades de los vasos sanguíneos (enfermedades vasculares), que eventualmente causan apoplejías cerebrales e hipertensión. En los hombres, el fumar aumenta el riesgo de adquirir trastornos de la función sexual (impotencia).
- *El cigarrillo afecta su salud ahora.* La mayoría de los efectos se presentan en la edad adulta. Sin embargo, fumar también tiene efectos en los adolescentes y adultos jóvenes, tales como:
 - Deterioro en el estado físico. Aun en atletas, el fumar disminuye la habilidad física, la fortaleza y la resistencia.
 - Problemas de la función pulmonar, incluyendo bronquitis y tos crónica, con producción de flema y sibilancias en los pulmones.
 - Cambios en la apariencia física, con sequedad de la piel y arrugas, cambios en la voz, manchas en los dientes y otros problemas dentales.

¿Cuál es la realidad de fumar en los adolescentes?

- La mayoría de los fumadores empiezan durante la adolescencia. Un gran porcentaje continúa fumando en la edad adulta.
- *Fumar es adictivo.* Una vez que su cuerpo se habitúa a la nicotina del tabaco, los fumadores desarrollan un deseo físico por el cigarrillo y el tabaco. Cuando se vuelven adictos, tienden a aumentar el consumo cada vez más.
- Afortunadamente, el número de adolescentes que fuman ha disminuido significativamente en los últimos años. Sin embargo, cerca de un 25% de los estudiantes de los primeros años de la escuela secundaria aún fuman, lo mismo que el 8% de los estudiantes de octavo y noveno grados.
- Cuanto más fume usted, más aumentará el riesgo de que se dañe su salud. No hay un número “seguro” de cigarrillos o una cantidad de tiempo que se pueda fumar sin riesgo de tener problemas. Los cigarrillos con bajo contenido de alquitrán (*low tar*) o los “light” son tan nocivos como los regulares. Los riesgos contra la salud disminuirán cuando usted deje de fumar, aun si lo ha hecho por largo tiempo.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

El dejar de fumar es difícil, debido a que la nicotina es adictiva. A todos los fumadores se les debe aconsejar que dejen el cigarrillo y con tal objeto se debe elaborar un plan definido. La mayoría de los estados tienen una “quitline” por medio de la cual usted puede comunicarse con personas que pueden ayudarlo. La Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society) puede ayudarlo a localizar la *quitline* de su comunidad: llame al 800-ACSD-2345 (800-227-2345).

Hay varias maneras de mejorar sus posibilidades de éxito, incluyendo drogas y programas de modificación de

la conducta. Los resultados mejoran cuando las dos formas son usadas conjuntamente.

- **Reemplazo de la nicotina.** Hay diferentes tipos de medicinas que pueden darle nicotina a su cuerpo mientras usted está tratando de dejar el cigarrillo.
- Una forma de administración de la droga es por medio de un parche que contiene nicotina y que se aplica en la piel. El parche administra un nivel de nicotina durante todo el día para ayudarlo a resistir el deseo. La dosis de nicotina se va disminuyendo gradualmente.
- Hay otras formas de reemplazo de nicotina disponibles, tales como las que vienen en goma de mascar. Algunas pueden ser obtenidas directamente en las farmacias, otras requieren receta médica.
- Consulte a su médico antes de comenzar a usar las drogas. Las mujeres embarazadas y otros pacientes no deben usarlas. No fume ni use ningún tipo de tabaco (incluyendo “cigarrillos sin humo”) mientras esté recibiendo drogas que contengan nicotina.
- **Otras drogas.** Existen otros fármacos que también pueden ser útiles, por ejemplo Zyban (nombre genérico: bupropion). Pueden tener efectos secundarios, por lo que se deben usar bajo supervisión médica.
- **Programas de modificación de la conducta.** Se crearon para aquellas personas interesadas en dejar el cigarrillo. Pueden incluir chequeos frecuentes personalmente o por medio de llamadas telefónicas, *quitlines* y servicios de asesoramiento para ayudar a lograr la abstinencia así como los efectos que ésta puede causar. Pregunte a su médico acerca de los servicios existentes en su comunidad.
- **Los síntomas físicos de abstinencia** son un problema para aquellas personas que están tratando de dejar de fumar, aun cuando estén usando la terapia de reemplazo de nicotina. Por algún tiempo pueden sufrir mareos o dolor de cabeza y estar de mal humor. Esos síntomas

generalmente son más intensos los primeros dos o tres días, pero gradualmente comienzan a disminuir.

- **Los síntomas de abstinencia de naturaleza psicológica** son también problemáticos. Para algunos fumadores, el descontinuar el hábito puede representar un cambio drástico. Especialmente durante los primeros días, trate de evitar situaciones en las cuales usted anteriormente habría fumado. Evite también estar con otros fumadores. Piense en participar en otras actividades en vez de fumar (hacer ejercicio es una buena idea). ¡Lo más importante, sin embargo, es la fuerza de voluntad!
- **La mayoría de los intentos para dejar de fumar fallan.** Así de fuerte es la adicción. No se desaliente si esto sucede; trate de aprender de la experiencia. Muchas personas tratan varias veces hasta que al fin triunfan.

¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- Tiene preguntas acerca de cómo dejar de fumar.
- Está por comenzar la terapia de reemplazo de nicotina o por tomar cualquier otra medicina para dejar de fumar.

¿Dónde puedo obtener más información?

- El sitio www.smokefree.gov suministra información precisa y actualizada, así como asistencia profesional, para atender las necesidades inmediatas y de largo plazo de las personas que desean dejar de fumar.
- La Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society) ofrece una guía llamada *Guide to Quitting Smoking* (Guía para dejar de fumar), así como otras fuentes de información. En el Internet ingrese a www.cancer.org o llame al 800-ACS-2345.