

Revista Electrónica de Salud y Mujer - Mayo 2003

Dejar de fumar, una cuestión vital para nuestra salud y la de nuestra familia



Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se producen en el mundo casi cinco millones de muertes relacionadas con enfermedades causadas por el consumo habitual de tabaco.

Si no desciende el consumo para la década del 2020 al 2030, el número de víctimas relacionadas con el tabaquismo podría elevarse a diez millones de muertes al año.

“ Se producen en España unas 55.000 muertes causadas por el tabaco ”

La Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo estima que cada 10 minutos muere una persona a causa del consumo del tabaco, que anualmente supondría la cifra de 55.000 muertes anuales, las cuales se podrían evitar. En el caso de las mujeres se espera un incremento de las enfermedades y la mortalidad asociada al consumo de tabaco, debido a al incremento de fumadoras que se ha producido en los últimos años en España. Esto provocará una epidemia de cáncer femenino.

El humo del tabaco contiene miles de sustancias químicas muy peligrosas por ser carcinógenos, es decir provocan cáncer. ¿Y por qué se fuma si es un hábito tan nocivo para la salud? Básicamente porque fumar no sólo es un hábito, también puede considerarse una drogadicción, puesto que puede provocar la dependencia psicológica y física del consumidor. Así, una vez que se deja el tabaco aparece el síndrome de abstinencia y, por último, éste provoca comportamientos compulsivos de carácter adictivo.

La nicotina es la principal responsable que aparezca la dependencia, una vez ya se ha iniciado el hábito de fumar. Es una sustancia que provoca una gran adicción, similar a la de drogas tan dañinas como la cocaína o la heroína.

La dependencia física está provocada directamente por la nicotina y es la que provoca el famoso síndrome de abstinencia. La dependencia psicológica está más relacionada con costumbres asumidas con el tiempo y los hábitos sociales. Cuando

se produce el abandono del hábito, estas costumbres adquiridas pueden ser muy difíciles de superar, como por ejemplo luchar contra la necesidad de fumar con el café, fumar en una reunión de amigos o después de comer. El tabaco se comparte en grupo y puede crear distinciones entre grupos de fumadores y fumadores pasivos, sobretodo estas diferenciaciones se dan en la adolescencia, creando “ghettos” de fumadores. Estas conductas se deben prevenir y evitar con educación, y dando alternativas de ocio y consumo.

Existen importantes razones para dejar de fumar relacionadas con nuestra salud: los alquitranes del tabaco son responsables de los cánceres de pulmón, vejiga, riñón, páncreas y estómago, entre otros. Además el monóxido de carbono que desprenden los cigarrillos causan también enfermedades cardiovasculares. Si a esto le añadimos que aumentan la sensación de fatiga, el dolor, la sequedad de garganta, y la tos, vemos que quizás, dejar de fumar, es una de las mejores decisiones de salud que podríamos tomar para tener una buena calidad de vida.

Por otro lado existen otra serie de razones por las que mantener el tabaco lejos de nuestras vidas: fumar es un hábito cada vez más caro, podemos con ello empeorar la salud de nuestros hijos incrementado el riesgo que padezcan asma, durante el embarazo fumar puede provocar el aumento del riesgo de parto prematuro y provocar malformaciones en el feto. No debemos olvidar también que con el humo estamos perjudicando a familiares, amig@s y compañero@s de trabajo. Finalmente fumar no es estético, provoca el mal aliento, los dientes se vuelven amarillos y el cutis se estropea, acelerando la formación de arrugas y el envejecimiento prematuro de la piel, y potencia la retención de líquidos.

Cada año miles de personas intentan dejar de fumar con menor o mayor éxito. **La clave está en ser consciente del esfuerzo que va suponer y ponerse metas asumibles.** En primer lugar es importante contar con la complicidad de nuestro médico y del personal sanitario, que nos puede facilitar los medios y estrategias de ayuda para lograr el objetivo final. Es muy positivo unirse a un grupo de personas que quieran abandonar el tabaco, para compartir y buscar apoyo en los momentos más difíciles. La perseverancia es otro de los factores claves a tener en cuenta. A pesar de la irritabilidad, el nerviosismo o la ansiedad que vamos a desarrollar, se debe pensar en los beneficios futuros que provocaran el abandono del hábito. Por último dormir, beber mucho agua y hacer ejercicio con regularidad ayudarán en todo el proceso de deshabituación.

Se debe escoger un buen momento para dejarlo. Si se quiere tener éxito se debe escoger un época en la que tengamos poco estrés y lejos de los días festivos o los hábitos sociales que permiten mantenerlo, porque pueden provocar que lo posterguemos y no lo logremos.

¡Y si reincidimos no hay que perder la esperanza! No siempre se abandona el tabaco a la primera, podemos pasar por muchos intentos hasta lograrlo definitivamente. El mejor consejo es seguir intentándolo, porque cuanto más nos lo propongamos más probabilidad habrá de conseguirlo y de tener confianza en nosotros mismos.

Existen **terapias de reemplazo de la nicotina** que nos pueden ayudar a superar la etapa de abstinencia. La terapia nos facilitará la superación de la adicción a la nicotina y liberándonos del hábito, siempre y cuando el ex-fumador siga una terapia de cambio de comportamiento social respecto al hábito. Los chicles de nicotina, los parches o los inhaladores, son algunos de los tratamientos existentes para reforzar las probabilidades de abandono. Es importante acudir al médico para que nos aconseje sobre el mejor producto a utilizar, además se debe tener en cuenta que estas terapias no son convenientes combinarlas con el consumo de tabaco, por lo que es importante contar con control médico apropiado.

“ Se debe recordar que fumar nunca nos producirá un beneficio, al contrario, nos puede perjudicar mucho ”

Cuando se abandona el hábito de fumar se perciben en pocas semanas los beneficios, aparece la sensación de auto-dominio, orgullo por abandonar una adicción tan dañina y aumenta la sensación de salud (se incrementa la capacidad respiratoria y nos cansamos menos). Con el tiempo se reduce el riesgo de padecer cáncer y enfermedades cardiovasculares, y a nivel externo también se notará, puesto que desaparecerán las manchas en los dedos, el olor de la ropa y el pelo sin brillo. En conclusión, no fumar te hace más bell@.