



5. ¿Y si necesito ayuda farmacológica?

La ayuda farmacológica no siempre es necesaria, pero pueden ser una buen aliada. Tu médico o enfermera te aconsejará la mejor opción según tus características y tu grado de adicción.

Entre las opciones más conocidas están los parches, chicles o comprimidos de nicotina que te ayudan a combatir los síndromes desagradables de la abstinencia a la nicotina. El Bupropion que actúa sobre las neuronas cerebrales equilibrando los efectos de la falta de nicotina. Y la Vareniclina que actúa sobre los receptores nicóticos del sistema nervioso central reduciendo los síntomas de abstinencia y reduciendo las ganas de fumar.



SEPAR Sociedad Española
de **Neumología**
y **Cirugía Torácica**
SEPAR

con la colaboración

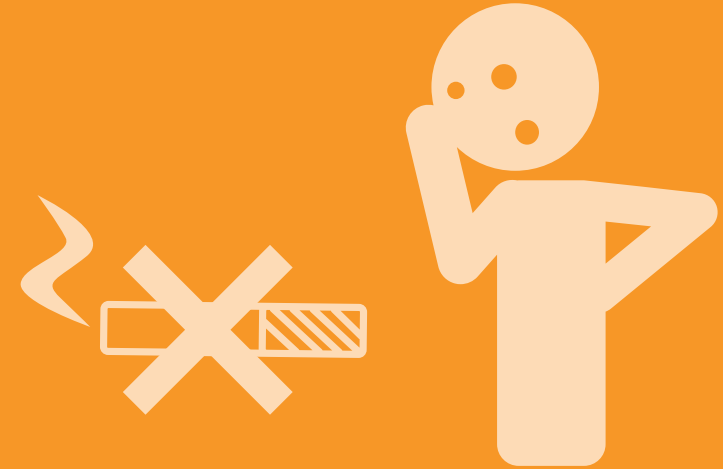


SEPAR Pacientes

2014

paciente crónico
y terapias respiratorias
domiciliarias

año
SEPAR



5 preguntas sobre Preparados para dejar de fumar





1. ¿Qué es el tabaquismo?

Se entiende por tabaquismo la intoxicación crónica producida por el abuso del tabaco. Se considera una enfermedad adictiva crónica que en más del 80% de los casos se inicia antes de los 18 años de edad y que produce muerte prematura a más de la mitad de aquellos que la padecen.

El tabaquismo es la causa aislada más importante de enfermedad y muerte en la población española y europea. Muchas veces no se le da la suficiente importancia porque sus efectos no se producen de inmediato sino que aparecen con el paso del tiempo, incluso 20 años después de haber dejado de fumar.

El único modo de combatir el tabaquismo es no fumar.



2. ¿Por qué es malo fumar?

En el humo del tabaco o de los cigarrillos, se encuentran más de 600 productos tóxicos, incluyendo monóxido de carbono, acetona, naftalina, disolvente, cianuro y elementos radioactivos. Pero los más importantes por su abundancia son: la nicotina, que produce la adicción; y el alquitrán que al quemarse se descompone en hidrocarburos halocíclicos, que pueden producir cáncer.

Todas estas sustancias afectan a los pulmones y las vías aéreas alterando su funcionamiento. Así, las vías aéreas se inflaman y estrechan dificultando el paso del aire; los cilios que son una especie de pelos finos que barren fuera de las vías respiratorias las partículas nocivas dejan de funcionar; se produce más mucosidad que puede causar tos crónica; y a largo plazo los alveolos, los sacos de aire de los pulmones, se van destruyendo y llega menos oxígeno a la sangre. En consecuencia, poco a poco, la sensación de ahogo aumenta y actividades que impliquen cierta actividad física son cada vez más difíciles de realizar.



3. ¿Qué consecuencias tiene para mi salud?

Fumar es el principal factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares, el cáncer de pulmón o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, conocida como EPOC, son el grupo de enfermedades más frecuentes entre los fumadores y son además enfermedades con una alta mortalidad.

Si tú ya padeces alguna afectación pulmonar los efectos se multiplican. El deterioro de la función pulmonar se acelera por ejemplo en la EPOC o la fibrosis pulmonar idiopática o la Histiocitosis X. En el caso del asma, las manifestaciones son más graves y tiene tendencia a cronificarse. Y si tienes Síndrome de Apnea del Sueño, fumar empeora la función nasal o produce edema faríngeo que empeora el SAHS.



4. ¿Qué debo hacer si me decido a dejar de fumar?

Lo primero que debes saber es que dejar de fumar requiere esfuerzo, pero no es imposible, muchas personas lo han conseguido antes que tú. Es muy importante tener claros los motivos por los que fumas y aún más los motivos para dejar de fumar, pues serán tu principal motivación durante el proceso. Otro truco útil es conocer en qué tipo de circunstancias fumas más para prevenirlas o preparar una acción alterativa para afrontar momentos críticos en que te apetecerá fumar. Pueden ser tan sencilla como mascar chicle, tomar un caramelo, beber agua, dar un paseo, relajarte, o releer tu lista de motivos. Fíjate una fecha y mantente firme para empezar el proceso.

Y recuerda que siempre tendrás a tu lado a médicos y enfermeras para ayudarte y apoyarte.